

ZHINENG QIGONG

Science Worldwide



智能氣功科學世界

*La Ciencia del
Zhineng Qigong en el Mundo*

Maarten Van Opstal y el

CANAL
QI

Entrevista Con

Master Ma

*El Sistema
Inmunitario*

*La Relación
Entre Moralidad
y Emociones*

PIEDRAS
DEL
CORAZÓN

Nueva Investigación
de México

Volúmen 6
Enero 2020



Foto de Maarten Van Opstal

Misión y Visión de La Revista Zhineng Qigong Science Worldwide

La misión de esta revista es compartir y dar a conocer la ciencia del Zhineng Qigong a todo el mundo, ayudar a las personas a encontrar su verdadera salud, paz interior, alegría amor y sabiduría que les permita despertar su verdadera auto-consciencia y así mejorar su calidad de vida. Por medio de este proceso se puede lograr una verdadera mejoría en la sociedad [humana](#).

Esta revista ha sido creada para proporcionar valiosa información relacionada con las teorías y los métodos de la Ciencia del Zhineng Qigong, tales como la hipótesis teórica de la filosofía del Tercer Nivel de la Sustancia, tal como fue desarrollada por el Dr. y Prof. Pang Ming. El propósito de esta revista también es ayudar a los seres humanos a lograr un más alto grado de consciencia relacionada con las relaciones internas y externas y a entender el poder de su Intención de Vida.

Por medio de la Ciencia del Zhineng Qigong, los individuos podrán aprender cómo utilizar el Qi para hacer que sus intenciones se manifiesten y a explorar la ciencia de la vida humana. Historias de sanación, estudios de investigación, actividades relacionadas con la Ciencia del Zhineng Qigong y demás información valiosa serán publicados en la revista.

La visión de esta revista es buscar que los seres humanos desarrollen una nueva forma de vida por medio del uso del poder de su consciencia con Qi, y de esta manera logren salud y longevidad, armonía con auto-control, libertad y auto-despertar y belleza perfecta e igualdad. Creemos que todas las personas bajo el firmamento pueden lograr esto, conectándose mano con mano, corazón con corazón y mente con mente. ¡Somos una familia!
Bendigamos al mundo con salud, paz, alegría, amor, sabiduría y armonía.

Equipo de la revista Zhineng Qigong Science Worldwide

Contenido

El significado de 4
Hun Yuan Ling Tong

ENTREVISTA CON
6 MASTER MA CHENGJIE

CON JOAN MEIER

EL CANAL QI 10



Con Maarten Van Opstal

15 Viaje Zhineng Qigong de Maarten **13** Sobre Maarten

20 *El Sistema Inmunitario según Zhineng Qigong*

Viviendo **22**
Conscientemente
Padre Joe Merkt

PIEDRAS 24
DEL CORAZÓN
QUÉ SON Y CÓMO RECONOCERLAS

MÉTODOS Y PRÁCTICAS

Prácticas y Lecciones *Maarten Van Opstal* 16

Métodos para Transformar
Piedras del Corazón 26

La relación entre
Moralidad y Emociones 28

Dr. Pang Ming, Extraído del libro *La Teoría de la Completud Hunyuan*

Historias Curativas

Sonríe con Cariño... *Beckey Stamm* 30

Sanar el Pasado *Bianca Kasting* 33



POEMAS

Quien Soy *Houda Baladi* 5

Soltar *Rev. Lois Van Leer* 23

Zhineng Qigong Science es publicado por ZQ Educational Corp. Todos los derechos reservados. Ninguna parte puede ser reproducida en su totalidad o en parte por ningún medio sin el permiso expreso de ZQ Educational Corp..

ISSN 2474-3445

Editor en Jefe	Yuantong Liu
Editor Gerente	Martha Work
Editor de Copia	Beckey Stamm
Editores Asistentes	Lenore Crenshaw Russell Crenshaw Joan Meier
Diseño Gráfico	Martha Work
Finanzas	Russell Crenshaw
Traducción	Jaime Casanova Susana Coto Rossana de la Garza Elizabeth Estrada Mauro Lugano
Foto de cubierta	M. Work

Hun Yuan Ling Tong

Hun Yuan Ling Tong es la esencia de las teorías y el conocimiento de la *Compleitud del Hun Yuan en el Zhineng Qigong.

Traducción:

Unido y transformado, realizado inmediatamente por nuestra intención.

Significado:

Hun significa: Unir, integrar y transformar.

Yuan significa: Uno o uno completo.

Hun Yuan su primer significado es: Unidos e integrados en uno.

Hun Yuan su segundo significado es: Transformado en uno.

Detrás de las palabras Hun Yuan está incluido todo el conocimiento del sistema de ZQ tales como:

Las teorías de la Compleitud del Hun Yuan, que a su vez incluyen las teorías del HYQ del universo, las teorías del HYQ de “las diez mil cosas”, las teorías del HYQ del cuerpo humano (el HYQ del cuerpo físico, el HYQ de los órganos internos (emociones), las teorías del HYQ del Yi Yuan Ti), así como todos los niveles de los métodos de práctica.

Ling significa: Sensible, bien informado.

Tong significa: Abierto, rápido, ya sucedido.

Ling Tong significa: La intención de nuestra mente se hace realidad.

Hun Yuan Ling Tong significa: El HYQ de todo, unido e integrado en uno, sigue la intención de la mente para hacerse realidad inmediatamente y transformarse.

La Fuente original está omnipresente.

***Compleitud es una de las posibles traducciones de “Whole Entity” o “Entirety”, palabras que se han usado en inglés para traducir el libro del Dr. Pang. Otra posibilidad sería usar la palabra Totalidad.**

Quien Soy

Por Honda, July 2016

*¿Quién soy?
Un nombre, que me fue dado
Solo un nombre, cualquiera
Una gota en el océano
Un pequeño yo,
Nacida de una intención
De vivir, amar, y dejar el pequeño yo
Para devenir
Congruente y verdadera
Un practicante de Zhineng Qigong
Abriendo el corazón y la mente
Integrando, fundiéndome en la unidad
Cambiando la información, movilizando el Qi
Transformando las formas
Haciendo nuevos hogares, por todas partes
Con amor y encanto
Construyendo amistades y comunidades
Dejándolas detrás
Con una lagrima
Sin más ni más,
Porque ahora vivo ilimitadamente
Y el Universo es mi casa
Mi cabeza descansando en el cielo azul
Mis pies enraizados en la Tierra,
Mi casa y yo somos una unidad,
Serena, calma, en el palacio Shenji
Susurrándole a Yi Yuan Ti
Luz brillante
Expandiéndose al infinito
Trascendiendo el tiempo y el espacio
Conectando con todo
Con todos y con cada cosa
Sin ir ni venir
desde el tiempo eterno y para siempre
todos son el Uno
una mente, un latir, un cuerpo
nutrido y nutrido por el Hun Yuan Qi
el Rio de Plata es mi piscina
el Sol y la Luna mis pistas de baile
¿Quién soy?
Un nombre, que me fue dado
Todos los nombres, innumerable
Una gota en el océano
El océano entero
Nacida ayer, hoy y mañana
De una intención
Para vivir, amar y fundirme en el Yo
Todos son el Uno
Uno en el Campo de Qi.*



ENTREVISTA CON MASTER MA

Por Joan Meier

Para esta edición tuve el placer de entrevistar al Maestro Ma Chengjie. El maestro Ma supo del Zhineng Qigong y empezó a practicarlo cuando estaba en la escuela secundaria. Siendo un adulto muy joven se incorporó al staff del Centro, el hospital sin medicinas. En 2015 fue uno de los co-fundadores de la “Super Joyful Human Organization” (SJHO) cerca de Beijing.

La “Super Joyful Human Organization” es una organización para la propia-salud que se concentra en el desarrollo de la salud física, emocional y mental. Desde sus inicios ha ido creciendo y ahora tiene varias sedes. El hospital de sanación asociado a esta organización está en la provincia de Shandong. Cada programa recibe un promedio de 300 personas. Desde el 2015 unas 20,000 personas han acudido al programa con una gran diversidad de intenciones de salud y bienestar. Cada persona llega con una necesidad particular, sin embargo, todos los participantes se unen en una misma intención, aumentar al máximo su funcionalidad. La cantidad de días que asisten puede variar dependiendo de cada individuo, sin embargo, el horario de actividades es prácticamente el mismo para todos los asistentes. A continuación nuestra conversación:

Joan: Maestro Ma, ¿Cómo es un día típico para las personas que asisten al programa de la “Super Joyful Human Organization”?

Master Ma: El día comienza a las 9 am con una clase de teoría. A las 10:30 am comenzamos con las prácticas. Al medio día hacemos una pausa para comer y descansar. Durante esta pausa, tenemos un descanso de 30 minutos con un tipo de hipnosis del Maestro Ma. A las 2:30 pm comenzamos de nuevo con más clase de teoría. Por la tarde tenemos más práctica o bien, programa de tratamiento con Terapia Hun Yuan, que involucra diferentes tipos de diagnósticos. Mucha gente tiene la intención de curarse de cáncer, enfermedades de la columna y enfermedades psicológicas. Tenemos una pausa para cenar. Después de la cena nos reunimos nuevamente para sesiones de tratamiento individual con Terapia Hun Yuan. Se ofrecen tratamientos de sanación para muchos diferentes diagnósticos.

La cantidad de tiempo que la gente se queda en nuestro programa es variable. Las personas se quedan 7 días o más, de acuerdo a sus necesidades individuales. Hay pacientes externos que acuden a nuestro programa de acuerdo a sus necesidades, sin embargo, las personas locales vienen durante el día y regresan a sus casas por la noche, después de las actividades de todo el día.

Joan: ¿Cuáles son las 3 cosas más importantes que un estudiante debe hacer para mejorar su salud?

Master Ma: Lo primero es encontrar la raíz del problema. Cuando se conoce la raíz del problema, diseñamos un tratamiento holístico utilizando “los Diez Aspectos de la Salud” para sanar el problema. El tratamiento consiste en a) auto-entrenamiento, b) apoyo de los instructores, c) teoría y práctica. Lo más importante es encontrar y resolver la raíz o posible causa de la enfermedad, como pueden ser virus, emociones, etc.

Joan: Entonces, si encontrar la raíz del problema o enfermedad es lo más importante ¿Cómo ayudan a las personas a encontrar la causa raíz de la enfermedad o problema?

Master Ma: Utilizamos un sistema que ocupa 6 factores internos y externos. Con este sistema podemos encontrar la causa raíz de la enfermedad. Una vez que conocemos los factores y la causa, podemos determinar cuál es el programa de tratamiento de Terapia Hun Yuan más adecuado para ese individuo.

Joan: En el Zhineng Qigong, con frecuencia escuchamos sobre la importancia de definir una Intención de Vida personal. Maestro Ma ¿Qué le ayudó a usted a encontrar su intención de vida?

Master Ma: Yo estaba en la escuela secundaria cuando leí un ensayo sobre Zhineng Qigong. Éste hablaba de la salud, pero no sólo de la salud física, sino de la salud de nuestra vida interior. Esto me pareció profundamente acertado. Entonces me involucré en el Zhineng Qigong y quise enseñar a otras personas. Esto es lo que he hecho toda mi vida. He conocido grupos de personas que han hecho Qigong toda su vida. Ahora todos nos enfocamos en la salud. Antes teníamos intereses más materiales, pero ahora el enfoque primordial es la salud.

Joan: Por supuesto, a simple vista parece una tarea fácil, pero para muchos (yo me incluyo) resulta ser algo difícil, toma mucho tiempo y esfuerzo. ¿Cómo ayuda a las personas a encontrar su intención de vida?

Master Ma: Para muchas personas la intención es tener una vida más estable. Así que si quieres lograr un estilo de vida material más estable, preguntas, ¿Quieres tener un cuerpo saludable y sabiduría para lograr lo que te propones? Uno puede empezar con el deseo de mayores ganancias materiales, sin embargo, cuando se les alienta y se les guía para que se enfoquen en su sabiduría interna, los resultados son un trabajo exitoso y una familia armoniosa. No se trata solo de tener los medios externos, sino también de tener una alta calidad de “vida interior”. Un mundo interior feliz es la intención que la mayoría de la humanidad compartimos. Cuando nuestro interior vive un despertar, lo demás se resuelve por sí solo.



Ceremonia de certificación del Centro de tratamiento Sin Medicinas

Joan: ¿Siente usted que la intención más común de la humanidad es la de un “despertar interno”?

Master Ma: Sí.

Joan: Entonces, cuando alguien determina que su intención de vida es ser “despertado internamente” ¿cómo lo ayuda a encaminarlo en la dirección de su despertar interno?

Master Ma: Usamos un sistema de 10 pasos. Este es el mismo sistema que enseña el Maestro Liu en su Programa de Terapia Hun Yuan. Los apoyamos en la utilización de este sistema de 10 pasos para conseguir su intención, fortaleciendo su habilidad para encontrar su verdadera intención y su verdadero ser.



Joan: ¿Qué investigación se está haciendo hoy en día en SJHO (Super Joyful Human Organization)?

Master Ma: Actualmente hay 8 grupos distintos haciendo investigación, principalmente relacionada con la Filosofía de los Tres Niveles de Sustancia. La investigación también gira en torno a la Segunda Manera de Vida junto con la Academia China de Ciencias. Tenemos el apoyo del gobierno con investigadores profesionales. Ellos apoyan desde el punto de vista médico. El Ministro de Industria y Comercio apoya mucho a la “Super Joyful Human Organization”.

Joan: ¿Usted siente que el Zhineng Qigong está teniendo algún tipo de impacto en la sociedad? y ¿Que qué cambios percibe en la sociedad?

Master Ma: El Dr. Pang continúa desarrollando las teorías, métodos y ciencia del desarrollo humano hacia un nivel más avanzado. Este nuevo trabajo en el que se está enfocando el Dr. Pang se llama la Nueva Cultura del Qi y se está enfocando en la Filosofía de los Tres Niveles de Sustancia y en una Segunda Manera de Vivir la Vida. La Segunda Manera de Vivir la Vida se basa en la filosofía de la Substancia de Tres Niveles. Esto ayuda a las personas a alcanzar la Segunda Manera de Vivir, alcanzando un nuevo nivel de vida. La Filosofía de los Tres Niveles de Substancia y la Nueva Cultura del Qi, mostrarán el camino a la ciencia moderna de ahora en adelante. Estamos usando lo que estamos aprendiendo en beneficio de la salud, educación, cultura e industria que, a su vez, beneficiarán a la sociedad entera.

La Nueva Cultura del Qi es para todos. Todo mundo tendrá la oportunidad de mejorar y lograr su intención de encontrarse con Su Ser Verdadero.

La Filosofía de los Tres Niveles de Sustancia claramente señala las leyes fundamentales entre el cuerpo y la mente para encontrar el Ser Verdadero. La Filosofía de los Tres Niveles de Sustancia claramente señala hacia las nuevas teorías del mejoramiento de la propia salud y el propio despertar para ayudar a entender el desarrollo de la vida. La teoría es muy clara y utiliza la ciencia para beneficiar particularmente a las personas en todos los aspectos de bienestar y salud. Esto, eventualmente tendrá un impacto positivo en la sociedad.

El objetivo, por ahora, es crear un gran sistema de salud en China y después llevarlo a todo el mundo, que es lo que todos desean. El objetivo final es, no solo crear individuos saludables, sino crear familias saludables, comunidades saludables y un mundo saludable para que todos se puedan beneficiar de esto. Este es un trabajo muy grande y honorable y todo mundo puede participar; todos juntos lo podemos lograr.



Super Joyful Human organization. Ceremonia de apertura

Para obtener información sobre la asistencia al

Super Joyful Human Organization

por favor llame: 4008876662 o +86 15244652012 y hablar con

Lynn Han, or Master Zhu.

La dirección de correo electrónico es gingyumumu@163.com



Ceremonia de lanzamiento de asociación estratégica

Un agradecimiento especial a los traductores en China y Lili Zhao en los Estados Unidos. Gracias, Maestro Ma por compartir su sabiduría para que podamos entender mejor cómo mejorar nuestras vidas, las vidas de aquellos que amamos y los amigos que aún tenemos que conocer. Gracias a los miembros de la Corporación Mundial de Educación Zhineng Qigong por producir esta revista, traducir las enseñanzas del Dr. Pang y ofrecer talleres y retiros en los Estados Unidos. Gracias a usted, el lector y el practicante, de corazón a corazón y de mente a mente, trabajamos para crear una mejor salud y bienestar para nosotros, nuestras familias, comunidades y el mundo. Hun Yuan Ling Tong!

EL CANAL QI

Maarten Van Opstal fundó el Canal Qi para ofrecer una página web online gratis donde todos pueden disfrutar de los beneficios de Zhineng Qigong. Aquí entrevistamos a Maarten sobre el Canal Qi. En las páginas que siguen, él nos comparte cómo su viaje con el Zhineng Qigong le fue transformando mientras afrontaba los desafíos de una condición médica potencialmente mortal. Maarten también nos comparte prácticas que le han inspirado.

ZQSW: Por favor, cuéntenos la historia del Canal Qi. ¿Qué es y dónde empezó? ¿Cuál fue tu inspiración para crearlo?

Maarten: Comienzos e inspiración para crear el Canal Qi

Como lo que somos todos, soy un estudiante de la vida. Necesitaba escaparme de las restricciones que la diálisis me imponía en mi vida y de la presión médica que me autoimponía a diario. Quería compartir y recibir. Muchas personas no se ubican cerca de clases de Zhineng Qigong. El internet es una manera maravillosa de conectar con otros practicantes. Yo ya me había encontrado con practicantes de todo el mundo a través de Facebook. Me inspiré en el Centro HUAXIA porque la gente no tenía dinero, ni medios, ni futuro. Aun así, seguían viniendo con sus últimas esperanzas a practicar, a morir en paz o a recuperar sus vidas y su salud. Finalmente, los maestros chinos ofrecieron prácticas diarias, y con la mejora del software se crearon conexiones con videos.

Sobre la creación del Canal Qi en noviembre del 2015:

Tuve la experiencia de practicar online todos los días durante dos años (2014-2015), y había experimentado la creación del campo de qi online. Con el software online, la práctica diaria en grupo que ofrecía enseñanzas gratis se convirtió en una posibilidad. Podía trabajar desde la comodidad de mi casa y llegar a cualquier lugar mediante el acceso en internet. Muy pronto Amir Shah se unió a mí y me inspiró a tener invitados.

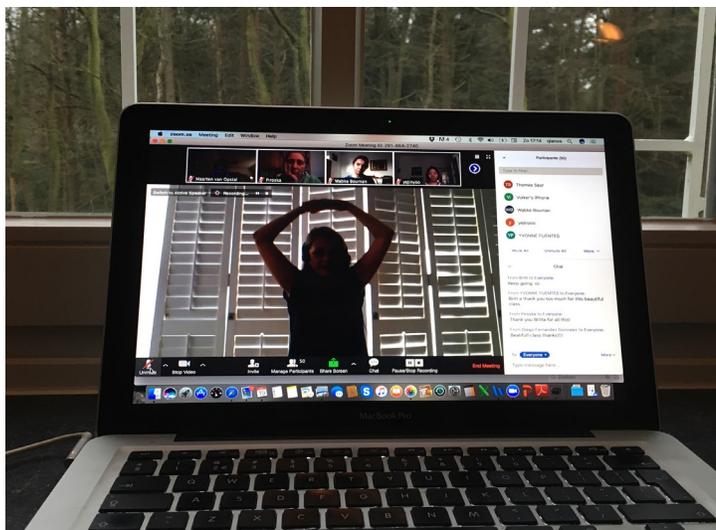
El Canal Qi ofrece:

El Canal Qi ofrece práctica, maestros invitados e información de Zhineng Qigong. También ofrece inspiración a cientos de personas para convertirse en practicantes y sanarse de síntomas de enfermedades.

Más de treinta maestros del Centro Huaxia en China han enseñado en el Canal Qi, y algunos de ellos se inspiraron para empezar sus propios canales online.

El Canal Qi también se compone de una página en Facebook, un espacio en Zoom y una página de web.

En Facebook compartimos anuncios y nueva información. Las grabaciones de las prácticas y enseñanzas se pueden encontrar en la página de web.



Britta Stalling guiando una práctica en el Canal Qi

Más allá de cada miembro hay por lo menos otras cincuenta personas. Me atrevo a decir que hemos influido alrededor de 50.000 a 100.000 personas alrededor del planeta: desde Argentina donde Gustavo realiza una labor inspiradora, hasta Hawái donde hemos conectado recientemente con Lew y Karin del Centro Kokolulu. Pero lo más importante para mí es que el Campo de Qi llega a cualquiera que esté buscando una práctica, sanación o un maestro. Esa es la verdadera difusión del ZNQG por todo el mundo. Veo ahora muchos grupos en Facebook, con especializaciones dentro de ZNQG, inspirados por la comercialización. Yo siempre me he opuesto a la comercialización del ZNQG. Va en contra del campo de Qi porque crea muros entre gente y grupos. Las flaquezas del ser humano son tales que no vemos lo que un nivel de experiencia realmente significa. Los certificados no significan nada. Pero dicho esto, el campo de Qi lo equilibra todo. Lo que intento crear en el Canal Qi en un domingo es un campo de Qi para todos, una oportunidad sin ego. El dinero viene a través de donativos para pagar las suscripciones del software. Se descartan a los maestros que piden dinero. La gente que quiere sólo promocionar sus cursos es bienvenida siempre que quiera presentar y compartir algo sobre sí mismo. Somos una organización de voluntarios con un enfoque sólo en el contenido. El contenido es el rey; el resto es organización, que se mantiene lo más reducida posible. En realidad, no existe.



El maestro Bartel Ning enseñando cómo mejorar el flujo de qi en el cuerpo físico.

ZQSW: ¿Ha habido obstáculos para empezar y mantener el Canal Qi?

Maarten: ¡Contenido, contenido, contenido! Gracias a todos los maestros y las aportaciones de los participantes, esto nunca ha sido un problema.

Amir y yo hablábamos muy al principio de dinero y maestros. Estábamos alcanzando a mucha gente, y la inscripción gratis de miembros en Facebook incrementaba por 10 cada semana. Nos pusimos de acuerdo en que lo mejor era enfocar sólo en el contenido: práctica e invitados. Nuestro sueño es traer al Doctor Pang a nuestro canal, por supuesto. Nunca hubo un obstáculo de verdad. Siempre nos apegamos a la regla de contenido “gratis para todos”.

El único obstáculo es cuando intervengo a la hora de crear un campo de qi. Me acuerdo que pregunté al maestro Wei sobre la familia ZNQG. Yo le dije “todo el mundo tiene una familia en la que creció. ¿Por qué necesitamos una familia ZNQG?”. Él me dijo que algunas personas tienen una familia cuyo qi no fluye libremente debido a complicaciones. La gran familia armoniosa es también una visión desde la cual los maestros trabajan juntos. Ésta se convirtió en la familia del maestro Wei.

El reto es el sueño de Huaxia: de unirnos todos, más allá de los “reinos” de cada maestro. Después de nuestra sesión los domingos, la gente vuelve a su familia. Esto es, y lo será siempre, el reto para todos; armonizar distintos grupos, diferentes líneas de pensamiento, vivir los unos con los otros en paz. Claro que aunque el Canal Qi juega un pequeño papel en la sanación, creo que no deja de ser significativo.

Cuando ni Amir ni yo podíamos organizar una práctica hemos tenido varios refuerzos por parte de Wabke Bouman, quien también trabaja en nuestra página de web, así como de Eric Dubosc de los Países Bajos, y de Mauro Lugano de Argentina, quien vive actualmente en Eslovenia. Estoy muy orgulloso de ellos porque se ve lo global que es nuestra iniciativa con base en el trabajo del Dr. Pang y sus maestros.

ZQSW: ¿Cuántos seguidores tiene el Canal Qi?

Maarten: Tenemos ahora alrededor de 1.400 miembros. Sé que hay maestros chinos que nos siguen y están muy interesados en ver a sus compañeros y en aprender cómo los occidentales practican y enseñan.

ZQSW: ¿qué beneficios del Canal Qi has visto en tí y en otros?

Maarten:

- Abrir tu/mi corazón a practicar
- Práctica consistente
- Práctica en grupo
- Acceso gratis
- Conocer a nuevos e importantes maestros que están ahora disponibles para todos.
- Métodos de ZNQG
- Métodos tradicionales de Qigong



El maestro Zhu en el Canal Qi

El beneficio para mí viene de todo lo descrito arriba.

ZQSW: ¿Puedes compartir alguna historia de lecciones especialmente profundas o métodos que has aprendido a través de los maestros del Canal Qi?

Maarten: práctica consistente es clave. El Canal Qi me ha ayudado con esta disciplina y gozo. También valoro la diversidad cultural que uno puede encontrar dentro y fuera de China en el Canal Qi, así como el respeto de todos los maestros, a pesar de sus diferencias que, por otra parte, también las agradezco.

Algunas de las profundas lecciones incluyen el entender que todo tiene lugar en el vacío. Cuando enseño, me esfuerzo por estar preparado y relajado y valoro el estudio. Encontramos transformación aprendiendo a confiar en nosotros mismos, sabiendo que todos tenemos el poder para sanarnos (o enfermarnos).

ZQSW: ¿Cuál es tu intención para el futuro del Canal Qi?

Maarten: Me gustaría continuar enseñando en persona con gente en un espacio. Soy el promotor, y ahora mismo soy el único organizador de las reuniones en el Canal Qi. Me gustaría invitar a cualquiera para que comparta los efectos y reacciones cuando se practica ZNQG. Por ello, estoy cambiando un poco la orientación hacia un intercambio más profundo. Creo que tener más perspectivas sobre las reacciones de Qi pueden ayudar en el crecimiento del ZNQG.

ZQSW: ¿Hay alguna otra cosa que te gustaría añadir?

Maarten: Si estoy solo, y pasando momentos difíciles, por ejemplo: cuando estuve en cuidados intensivos en diálisis, literalmente vi la muerte en camas rodando a mi lado mientras la máquina bombeaba sangre dentro y fuera de mi cuerpo durante 4 horas; o cuando al mismo tiempo estuve sangrando de la ingle y me estaban poniendo un stent con una enfermera que me estaba presionando en mi ingle con todo su peso, oí a un hombre de 80 años llorando a mi lado, que acababa de tener un ataque al corazón. Estas experiencias no las olvidaré nunca; me han influido en la manera que siento mi despertar. Además, se han convertido en mi inspiración para relajarme no importa lo que pase, y a utilizar el poder de la mente. Nunca hablo de esto a cualquiera, porque es algo que uno comparte si viene al caso. El verdadero poder está dentro de uno. Solamente una vez compartí estas experiencias con una enfermera cuando se quedó asombrada de cómo me sometí a una operación en el cuello para un catéter de diálisis. Me dijo que cómo lo hacía. Todos estaban callados en la sala de operaciones, silenciados por la enfermera que dijo: "Está en una isla en Tailandia en este momento". La operación se terminó antes de darme cuenta. Hay muy pocas personas que me conocen realmente. Y ellos saben de quien estoy hablando. Recientemente, descubrí que el Dr. Pang escribió un libro sobre la Esencia de la Ciencia de ZNQG. Espero que se traducirá porque trata sobre la naturaleza de la ilusión y de la realidad, de cómo es esencial para el proceso de la práctica, de ir avanzando hacia niveles más altos. Eso está ahora a disposición de todos – métodos de ZNQG- Método de Qi Gong Tradicional. El beneficio para mí viene de todo lo expuesto arriba.

Para acceder al **Canal Qi:** La Web: <https://qi-channel.org/> o en Facebook: Zhineng Qigong - Qi-Channel.org | Belgium

Sobre Maarten

Maarten van Opstal nació en octubre de 1966 en los Países Bajos. Siendo el más pequeño de cuatro hijos, recuerda una infancia feliz en la cual disfrutaba sobre todo jugando en la calle con otros niños del vecindario. Siendo un adolescente, Maarten empezó a tener fuertes ataques de alergia. Más tarde se enteró de que los tratamientos médicos que había recibido para las alergias eran nocivos para sus riñones. A pesar de tener varios problemas con los ojos, incluyendo una afección ocular de nistagmo, aprendió a jugar al tenis y al hockey sobre hierba. Tenía talento para la música y tocaba el trombón en varias bandas. Maarten nos confiesa que no era un buen estudiante. Tenía una relación estrecha con perros y siempre estaba fuera con amigos los fines de semana.

A los 15 años, Maarten sabía por dentro que había algo que estaba mal, pero lo guardó para sí. Ya de muy joven era sensible a los cambios, y hablaba con una voz suave y tenía un oído sensible. Evitaba arrebatos emocionales de otras personas y peleas físicas e intentaba unir a las personas. El estrés de los negocios de la familia acaparó la mayor parte de su atención. Durante este periodo pudo mantener a su familia después de que su padre sobreviviera a un ataque al corazón.

Fue a estudiar a Groningen para obtener un máster en Psicología. En la universidad a menudo estaba cansado y deprimido, y se quedaba dormido mientras estudiaba. Maarten empezó a tener emociones fuertes, y sufría de malestar físico general acompañado a menudo de una sensación de fatiga mental. Abandonó su ocupada vida social, a fin de tener tiempo para estar solo y concentrarse. Deportes como el ski y la



escalada de montaña ayudaron a Maarten a superar sus emociones vitales de su yo interior, aunque seguía dándose cuenta de que algo estaba mal. Se enamoró de Hester (su futura esposa), se licenció con su título de Máster en Psicología, escaló montañas y empezó su carrera. Estuvo viviendo y trabajando en el centro de Amsterdam durante 4 años cuando una orina oscura y dolores de cabeza fortísimas anunciaban la expiración de sus riñones. Doce años habían pasado desde los 17 años cuando le hicieron un test de sangre y orina para el servicio militar, y durante ese tiempo una gestación invisible de una enfermedad desconocida le llevó a la destrucción de sus riñones. En 1997 Maarten ya no podía vivir con dolores de cabeza tan intensos y fue al médico. A los 30 años, le diagnosticaron una condición terminal y necesitaba hacerse diálisis en el plazo de un año a fin de sobrevivir. En la flor de la vida tuvo que abandonar todo; su carrera, tener hijos y relaciones sociales. El fallo completo de sus riñones le vino tan repentinamente que tuvo que recibir enseguida medicina y cuidados médicos.

Un trasplante renal de un donante vivo era la mejor opción porque Maarten todavía tenía la voluntad de vivir y de gozar de la vida. A esto le siguió un episodio muy emocional y transformador cuando le despidieron de forma impropcedente de su trabajo.

Maarten continuó viajando y se casó con Hester. A fin de seguir vivo tenía que siempre depender de cuidados médicos. Mas tarde pasó por muchas infecciones, rechazo del trasplante, diálisis, problemas del corazón, y numerosos efectos secundarios del medicamento inmunosupresor.



Cuando Maarten recibió un riñón de su hermana en el 2000, la calidad de su vida volvió de la noche a la mañana. Volvió a escalar, se fue a África por su trabajo, pero por dentro seguía sufriendo. A menudo se agotaba y estaba exhausto los fines de semanas. Poco a poco abrió su vida a los demás compartiendo sus sentimientos más profundos. Esto le ayudó a hacer lo que quería en su vida, que era ayudar a personas mediante coaching. Su práctica de Qi Gong reforzó su sentido para estar presente durante las sesiones de coaching.

En el 2008, durante el mismo mes que estudió por primera vez Zhineng Qigong con el maestro Liu, Maarten también se enteró que su trasplante estaba empezando a funcionar menos. Las profundas enseñanzas que recibió en China le dieron esperanzas. Si bien por su condición física se tuvo que dar de baja laboralmente, le dedicó más tiempo a practicar Qi Gong y a enseñar a otros. A esto le siguieron 5 años de diálisis con sus efectos debilitantes. Durante este tiempo aprendió sobre el verdadero valor de la comunidad de practicantes de Qi Gong, de los maestros chinos y de la comodidad de hacer prácticas online y de compartir su vida. Esto le ayudó a mantener su mente y cuerpo en unísono con el Qi.

Durante los meses más difíciles de su vida, su cuerpo y mente sufrían por la insuficiencia renal. Tenía dolores en el pecho, y le dolía el corazón por la pérdida del perro que él y Hester adoraban. Durante unas vacaciones en la playa en Francia, Maarten estaba preparado para morir. Sintió un qi de lo más fuerte, y permaneció en paz. En ese



Dialisis en la autocaravana con Hester



Viajando y haciendo diálisis

momento, recibió una llamada. Después de 22 años desde su primer diagnóstico, recibió otro trasplante en el 2018. Con tantos frenos en su vida, el qi le permitió seguir adelante y recuperar por entero su vida.

Maarten atribuye su enfermedad por haberle permitido servir de inspiración a los demás y también por haberle guiado hacia una vida espiritual y a tener confianza en que el universo cuidaría de él. Da gracias a los dos trasplantes por permitirle vivir una vida plena. Recuperó una vida de energía, satisfacción social y alegría. Enseña Qigong, hace ejercicios físicos y continúa creciendo. Maarten y su esposa Hester han vivido juntos con su perro en una preciosa zona de bosques en Bélgica desde ya hace 16 años. Hester es una terapeuta de Shiatsu. Les encantan viajar y tener buenas amistades.

“La única cosa que quiero añadir es el amor incondicional que he recibido de Hester, la pareja de mi vida, de Liu Yuantong como amigo y hermano, y de algunos queridos amigos qi del mundo. Cuando estaba arrastrándome de dolor debido a los dolores de cabeza, vómitos, calambres, trastornos mentales y demás, Hester me acompañó en cada paso del camino. En todos los aspectos de nuestros viajes juntos, nuestro ser estaba en paz, en aceptación de cualquier cosa que ocurriera”

En junio del 2018 yo ya sufría de forma silenciosa de una afección cardíaca. Acabábamos de perder a nuestro perro Benny, A quien queríamos como

Continuación página 15 abajo

Viaje Zhineng Qigong de Maarten



Cuando empezó por primera vez Zhineng Qigong en el 2008, Maarten practicaba sobretodo Elevar y Verter el Qi, Chen Qi y la Fusión de los Tres Centros, así como las sentadillas de pared. Los beneficios que notó incluían la liberación de tensión y más energía. Su poder de auto sanación aumentó y su filosofía sobre la vida se profundizó. En el 2009, el maestro Liu vino a Bélgica y le enseñó el primer paso en Zhineng Qigong: buscar piedras en el corazón de uno y encontrar la verdadera felicidad. Más tarde ese año Maarten recibió una formación para instructores de ZNQG en Meishan del maestro Yuantong Liu. Durante este tiempo su práctica le ayudó a prepararse para la vida conforme lidiaba con pérdidas financieras, sociales y materiales y con un riñón trasplantado que empezaba a fallarle.

Maarten empezó a enseñar en el 2010 y fue al Retiro de Maestros-Sanadores de Hun Yuan Qi en Meishan en el 2011. También organizó varios talleres de formación con el maestro Liu. Maarten empezó a dirigir sus propios cursos en el 2011 - 2017 , y en el 2018 promocionó un curso con el maestro Ning.

Maarten nos comenta que el ZNQG le ayudó en muchos momentos difíciles. Cuando el riñón trasplantado se deterioró, sintió que sus órganos le habían declarado una guerra dentro de él. Su sufrimiento físico le afectó profundamente en su vida mental y emocional, haciéndolo difícil de controlar. Se sometió a muchas operaciones, diálisis e infecciones debidas a su baja inmunidad. Su práctica consistía en meditaciones de la mente, Nivel 1 y 2 y Roufu. También, la lectura y escritura le ayudaban a liberar la presión incesante.



En China con Yuantong Liu y su familia

En el 2015, sintiéndose enfermo y aislado por el funcionamiento deficiente del riñón y las complicaciones como resultado de la diálisis diaria, Maarten sintió la inspiración para crear el Canal Qi. Lo que le motivó especialmente fue que muchos practicantes no tenían acceso a retiros costosos, o no podían unirse a una práctica local en grupo porque vivían en sitios remotos o tenían poco tiempo. Además de su práctica habitual, probó todos los métodos nuevos que aprendió con los invitados del Canal Qi. Hasta la fecha, el Canal Qi ha invitado a 75 instructores diferentes, así como a maestros de China y de otros países incluyendo Argentina, Malasia, EEUU, Sudáfrica, Alemania, Canadá, México, Eslovenia, India y otros países.

Continuación página 16

Continuación de la página 14

a un hijo. Tenía problemas para adaptarme a todo porque estaba con tan mala salud. De todas formas, decidimos irnos de viaje en auto caravana. No podía andar más de 200 metros sin agonizar de dolor en mi pecho. Sabía, debido a una experiencia médica anterior, que necesitaba un cateterismo en mis arterias coronarias. No podría recibir un trasplante por lo menos hasta dentro de

medio año. Me puse a meditar. Sabía que necesitaba un riñón, si no me moriría. Las sospechas de los médicos del hospital apuntaban a la misma información. Así que cuando estuvimos de vacaciones, y el dolor en el pecho aumentó, compartí mis pensamientos con Hester. Ella estaba preocupada, pero yo sabía que todo estaría bien, incluso si yo me muriera.



Los primeros pasos justamente después del trasplante, en el 2018

Conforme su salud continuó decayendo de forma rápida a lo largo de dos años, Maarten experimentaba dolores y calambres y tenía restricciones con comidas y bebidas además de tener problemas digestivos. Sentía que la muerte se le acercaba. Se sentía libre viajando con Hester y sus perros y podía vivir en la naturaleza. Además de esto, el Canal Qi y las enseñanzas de Qigong le ayudaban a mantenerle vivo y conectado. El qi universal le había guiado a escribir, reflexionar y estudiar. En ese momento, la práctica de Maarten se volvió más espiritual, permitiéndole que se olvidara de su cuerpo enfermo.

Cuando Maarten sufrió de un ataque al corazón justo después de su trasplante de riñón en el 2018, se recuperó rápidamente. No tuvo pérdida de sus funciones cardíacas, y ahora puede contar plenamente con su corazón cuando hace ejercicio. Su nuevo riñón está funcionando maravillosamente bien y, como consecuencia de esto, todas las funciones del cuerpo han vuelto a la normalidad. Maarten añade “Conforme mi mente se aclara, estoy trabajando en traumas más profundas a causa de las experiencias del hospital y las imágenes que todavía me desvelan”. En estos momentos su práctica incluye Cuerpo y Mente, Elevar el Qi, meditación de la mente, la Fusión de los Tres Centros, abriendo los brazos, hombros y pecho, así como sus propios métodos combinándolos con Cuerpo y Mente, Levantar el Qi, la Fusión de los 3 Centros y más. El

maestro Ning le ayudó a hacer sanación mediante sonidos, una antigua práctica de Qigong para incrementar el flujo de Qi en los riñones.

Maarten añade:

“Lo que he sonsacado del ZNQG es que es una guía para ser yo mismo. Sin peros, ni miedos, ni sobresaltos. Simplemente hacer la práctica con el grupo. Después de enseñar, prefiero irme a casa, o cuando enseñe en mi casa procuro que la gente guarde silencio”. “Sentía desprendimiento del yo durante las prácticas de ZNQG, una experiencia tan necesaria cuando me enfrenté con la muerte. Hablaba sin querer nada a cambio. El Canal Qi fue una forma de continuar mi existencia en la vida: desprendimiento, sin fronteras, sin expectativas. Es lo mismo cuando enseñe en un centro local comunitario; voy de voluntario, sin dinero, ni implicación alguna en la organización”. “Lo mejor de mi sale cuando entro y empiezo a enseñar a la gente. Organizo el campo de qi, y la gente empieza a relajarse. ¡Y la magia sucede! ¡El campo de qi! Qué descubrimiento tan asombroso en mi vida. Desde entonces todo lo que aprendí del maestro Liu y de mi vida empezó a fluir. Me siento completamente sano. Lo que es más: el qi me eleva en vez de que sea yo el que eleva el qi. Mantener el campo de qi no solamente sucede, me hizo ser consciente de que no necesito hacer nada. Esto es.... simplemente indescriptible. Ahora sé por qué estoy conectado con la gente, los animales y las plantas”

Prácticas y Lecciones

Me hubiera gustado haber practicado antes en mi vida, pero todo ocurre en el momento y en lugar que tocan. No es que hubiera cambiado la enfermedad del riñón o la trayectoria de mi vida necesariamente, pero sí en el sentido de saber cómo orientarme con la energía de mi vida, encontrar mi propia definición de un sanador dentro de mí. Mi definición del sanador ahora es: el cuidado lleva a la cura, y el sanador se despierta a si mismo desde dentro. ZNQG me ha ayudado a despertar el sanador energético dentro de mí.

Cada vez que practico, sin importar lo que haga, el estado de qi es lo que más me gusta. Me lleva más allá de las luchas de qué es aquello y de qué es lo que gobierna mi mente, bien sean emociones o pensamientos. Siento la expansión de la consciencia.

Durante los primeros años de enseñanza, después de que recibiera mi certificado para el nivel 1 y 2 en el 2009, aprendí a enseñar desde mi voz interior, el comunicador del corazón. Una vez que me permití hablar en un grupo, sentí una conexión inmediata con el grupo al que estaba enseñando.

Fue a través del coaching individual y de la enseñanza que la energía de dentro empezó a cambiar. De hecho, todas las relaciones vitales habían empezado a cambiar. Para mí fue una experiencia completamente nueva. Mi mente se sintonizaba con más rapidez que mi sistema de creencias. Mi sistema de creencias, tan profundamente enraizada en el cuerpo, es más difícil de cambiar porque las alteraciones físicas habían gobernado mi vida durante tanto tiempo, y todavía sigue siendo así. ¿Qué otra cosa tenía cuando la enfermedad me estaba causando estragos dentro? Cuando me preguntaba esta cuestión, empezaba a compartir las experiencias de mi vida, y avanzaba en el nivel de práctica. De hecho, estaba hablando al universo. En verdad, la diálisis me ayudó a disolver sistemas de creencias obsoletas, no es el tipo de experiencia que me gustaría para nadie. Pero cada día que salgo, a enseñar, o simplemente voy a mi querido Amsterdam me siento maravillado. Algo realmente cambió, se abrió y se liberó.

Un cambio dramático ocurrió cuando perdí mi vesícula en el 2012. La práctica que hice para aquietar la mente mientras estuve en el hospital me ayudó a comprender completamente los métodos de prácticas de ZNQG y las técnicas que conectan con mi poder de auto sanación. Nuestros cerebros están conectados a través de nervios con cada célula y órgano en nuestros cuerpos. Al retornar todos los sentidos al Dan Tian superior, también llamado Palacio Shen Ji, fui capaz de calmarme y descansar, incluso en las situaciones más difíciles, incluso bajo las luces de la sala de operaciones.



PRÁCTICA DEL ESTADO DE QI

A lo mejor al lector le puede interesar saber que cada vez que practico, sin importar lo que haga, el estado de Qi es lo que más me gusta. Me hace olvidar el insoportable estado de mi ser durante las dificultades del mundo médico.

PRÁCTICA DE LA ENSEÑANZA

Durante los primeros años de enseñanza, después de que recibiera mi certificado para el nivel 1 y 2 en el 2009, aprendí a enseñar desde mi voz interior, el comunicador del corazón. Una vez que me permití hablar en un grupo, sentí una conexión inmediata con el grupo al que estaba enseñando.

PRÁCTICA HOLÍSTICA DE LA VIDA

Fue a través del coaching individual y de la enseñanza que la energía de dentro empezó a cambiar. De hecho, todas las relaciones vitales habían empezado a cambiar. Para mí fue una experiencia completamente nueva. Mi mente se sintonizaba con más rapidez que mi sistema de creencias. Mi sistema de creencias, tan profundamente enraizada en el cuerpo, tan íntimamente ligada a la ciencia occidental, oprimiendo las emociones, y apegada a sistemas de creencias obsoletas. ¿Qué otra cosa tenía cuando la enfermedad me estaba causando estragos por dentro? Cuando me preguntaba esta cuestión, empecé a compartir las experiencias de mi vida, y avancé en el nivel de práctica. De hecho, estaba hablando al universo.

PRÁCTICA PARA AQUIETAR LA MENTE

Sentado o tumbado. Adopta la postura de sanación cuando sentado. Todos los sentidos hacia dentro, en el centro de la cabeza. El centro de la cabeza es el centro mental del Palacio Shen Ji. El Qi es puro, sin forma. Escanea los sentidos primero; los glóbulos oculares, los nervios ópticos, los músculos ópticos, etc. Durante el escaneo siempre vuelve al centro de la cabeza antes de ir a la siguiente parte del cuerpo. Continúa escaneando cada pequeña parte del cuerpo, órganos, células, núcleo de las células. Todo, - sentidos, órganos, esqueleto- todos los sistemas vuelven al centro de la cabeza. El cuerpo se convierte en Qi sin forma en el centro de la cabeza. Información, energía y el cuerpo se vuelven uno en el centro de la cabeza.

Todo lo expuesto arriba se repite hasta que se alcanza un estado uniforme y de profunda relajación. Se permanece en este estado de Qi sin forma, lo que ayuda a conectar o a estar en el estado Hun Yuan.

Al hacer esta práctica, siempre supe que llegaría un momento en que realmente lo necesitaría. Ese momento llegó de cara a la diálisis y también ante la pérdida de la vesícula biliar. Estaba muy cansado e inquieto al mismo tiempo, pero también estaba preparado para continuar. Estaba tratando de enfrentar mi situación con mi mente y no pude. Necesitaba descansar y dormir. Dormir rápidamente trajo recuperación. Después de hacer esta práctica cuatro veces consecutivas me quedé dormido en el medio, y finalmente tranquilicé la mente.



ENCONTRAR EL SANADOR ADENTRO DE LA PRÁCTICA

Si tengo un lamento en la vida es el de que me hubiera gustado haber practicado antes en mi vida. No es que hubiera cambiado la enfermedad del riñón o la trayectoria de mi vida necesariamente, pero sí en el sentido de saber cómo orientarme con la energía de mi vida, encontrar mi propia definición de un sanador dentro de mí. Mi definición del sanador ahora es: el cuidado lleva a la cura, y el sanador se despierta a si mismo desde adentro. ZNQG me ha ayudado a despertar el sanador energético dentro de mí.

CONFLICTO INTERNO ES MI MEJOR PRÁCTICA

En todos los años que he vivido con insuficiencia renal y un trasplante, he tomado medicamentos que tenían como objetivo reducir mi sistema inmunológico. Por muchos años esto creó un conflicto interno: ¿qué hacer? ¿Cómo encontrar paz con esto? Por ejemplo, tenía muchas infecciones a causa de la deficiencia inmunitaria. Siempre a la cola de malas noticias de otra infección. Organizaba el campo de Qi que me ayudaba a traspasar y restaurar mi ser total. Cuando no lo podía prevenir, podía pasar por ello sin que me afectara emocionalmente. Todos nos enfrentamos con conflictos internos en la vida o separaciones internas. ZNQG es una maravilla holística y ofrece una metodología para restaurar el ser completo. Cuando estuve de prácticas estaba escribiendo mi tesis sobre gestión de conflictos. Hay cinco maneras de gestionar conflictos. El conflicto interno es aquella sin la otra persona y la separación existe dentro de nosotros. Casi existencialmente, para manejar un conflicto hay que salir con la mente y buscar a alguien para culparle. Esto puede ser un médico que te trata mal o dice cosas que no te gustan. El

hecho es que es tu vida, y depende de ti, de cómo encontrar la paz interior y aceptación. Esto es un verdadero manejo del conflicto. Es más profundo que el compromiso, es transformación. Otro gran ejemplo es la comunicación sin violencia (CSV), creado por Marshal Rosenberg. Abandonar las creencias y el entendimiento de uno, incluso aceptar las creencias de otros es clave para integrarse y unificarse; esto es transformador. Solamente a través de la transformación podemos volver a ser uno. En vez de ir afuera con la mente, cambia tu primer pensamiento, así me enseñó el maestro Xie.! ¡Eso es muy efectivo! Se ha desarrollado el ZNQG para trabajar con esmero con conflictos internos sin el riesgo de dañar a una persona. Mi reverencia a la sabiduría del Dr. Pang y a todos los creadores de los sistemas y métodos de ZNQG.

He aprendido a usar conflictos internos en prácticas para mi y en grupos, y esto ha creado este retorno al ser unificado, el cual siempre ha estado allí, pero cuando tiene lugar la separación siempre hay una descarga negativa de energía. Deseo siempre volver al Dao, antes de que existiera la separación, como aquél adolescente que una vez fui; esa es mi práctica. Una vez el maestro Xie me dijo “los problemas son nuestros mejores amigos”. Nos indica nuestro Dao, es por lo que estamos aquí, para aprender a transformar, utilizando nuestra mente y ser consciente. Y después a regresar al ser natural, como un bebé sonriente.

Comentarios de los Participantes del Canal Qi:

Qi Channel ha sido para mi maravilloso, me ha permitido expandir el conocimiento y la práctica de ZNQG ha límites nuevos. He conocido maestros y amigos entrañables a través del espacio sideral. El mundo de ha hecho pequeño e infinito al mismo tiempo! Muchas gracias. HYL.T.

Gerardo Zalamea, Bogota, Colombia

El Canal Qi permite a los practicantes del mundo conectarse los unos con los otros. La plataforma es gratis. Ha permitido a personas de Colombia e India, Turquía, Pakistán conectarse. En muchos de esos países PayPal no está permitido. Hemos desarrollado un gran sentido de comunidad mundial de ZNQG.

Más de 40 instructores, muchos de ellos desconocidos impartieron sus enseñanzas. A través del poder de YouTube y la web del Canal Qi las grabaciones son disponibles de forma gratis y vivirán por siempre.

Amir Shah, New York, United States of America

Qi Channel proporciona un lugar muy fácil de usar para obtener acceso a una capacitación más avanzada en ZNQG. Varios maestros, y eso lo incluye a usted, querido Maarten, brindan su propia comprensión de ZNQG. Sus variadas formas de expresar ideas a menudo completan una “pieza que falta” para mí. Me encuentro diciendo: “Oh, ahora entiendo por qué hacemos eso”. El Canal Qi proporciona esta valiosa experiencia de forma gratuita y refleja la mejor intención de ZNQG.

John Burik, Cincinnati, Ohio, United States of America

Cualquiera que vive en Suecia sabe de la escasez de Zhineng Qigong aquí (y Qigong en general). Mi gratitud hacia el Canal Qi es inmenso e infinito. Estoy orgullosa de decir que estoy ejercitándome en un GONG finalmente. Estoy por más de la mitad.

Sofia Colberg, Lund, Sweden

Es mi sueño divulgar ZNQG a los menos afortunados, sin acceso a maestros, sin acceso a grupos, con problemas de salud que no parecen tratables, y simplemente ofrecer consuelo. Con el Canal Qi estamos haciendo justamente esto, en acción. Gracias a todos los donantes que mantienen el Canal Qi vivo y en crecimiento.

Maarten, Kapellen Belgium

EL SISTEMA INMUNITARIO

SEGÚN ZHINENG QIGONG

Transcrito de una conferencia del maestro Yuantong Liu por Lenore Crenshaw

En Zhineng Qigong nuestra intención básica es mejorar la salud. Detrás de esto está la idea de mejorar el sistema inmune. En la medicina occidental, la atención se centra en el cuerpo físico, por ejemplo, las células T y los anticuerpos que apoyan el sistema inmunitario. Esto no es suficiente. En Zhineng Qigong (ZQ) nos referimos a la esencia del conocimiento de 3 niveles de sustancia. Incluimos la poderosa intención de la mente y el campo de energía del qi. Estos no son físicos, sino existencia sin forma.

En ZQ experimentamos y estudiamos 4 aspectos del sistema inmunitario: el sistema inmunitario de la conciencia, el sistema inmunitario de las hormonas emocionales, el sistema inmunitario de la membrana y el sistema inmunitario del campo de qi del cuerpo (campo energético). En este artículo, abordaremos los sistemas inmunes de la conciencia y las hormonas emocionales. En el próximo número, hablaremos de los sistemas inmunitarios de las membranas y del campo de qi del cuerpo

SISTEMA INMUNE DE LA CONCIENCIA

El sistema inmune de la conciencia se refiere a la actividad de la mente. Usamos la capacidad de la conciencia consciente de Yi Yuan Ti para estar al tanto de cada pensamiento. Somos conscientes de cada emoción, conscientes de cada acción física y de todo nuestro comportamiento. Somos conscientes de todas las acciones de nuestra vida. ¿Nos están beneficiando, nos están fortaleciendo, fortaleciendo nuestro sistema inmune? Nuestros pensamientos y acciones se relacionan con un estándar ético. Debemos ser conscientes del corazón moral.

En el primer modelo de vida, la actividad de conciencia impacta inmediatamente el sistema nervioso del cerebro, produciendo hormonas. Estas dan la orden a la emoción, luego al movimiento físico. Si se trata de pensamientos, emociones y acciones negativas, entonces sigue la enfermedad. En este modo de vida, la iniciativa de la entidad de unidad cerebral (Nao Yuan Ti) se mueve inmediatamente hacia la protección. Esta es la capacidad de conciencia de la conciencia natural.

En el segundo modelo de vida, nuestra capacidad de la conciencia consciente de la entidad de unidad mental (Yi Yuan Ti) no se verá perturbada. No reaccionará con pensamientos negativos, emociones y acciones. Esto permite que el cuerpo, la mente y las emociones se mantengan equilibrados y saludables. La mente está tranquila, las emociones equilibradas y el cuerpo relajado. Se abren los bloqueos y es posible una salud óptima. Nuestro sistema inmune se fortalece.

El poder de nuestro sistema inmune de la conciencia proviene de Yi Yuan Ti que refleja y manifiesta actividades positivas de la vida. Somos conscientes y cambiamos pensamientos, emociones, palabras y acciones. Lo positivo se vuelve más fuerte y lo negativo se transforma. Nuestra mente consciente toma la decisión. En otras palabras, estamos entrenando nuestra mentalidad con la fuerza de voluntad de nuestra verdadera conciencia de ser, siempre conscientes de la información que percibimos externa e internamente, transformando toda la información negativa en positiva. Podemos fortalecer la información positiva o la mentalidad para desarrollar una mentalidad completamente positiva, viviendo siempre en la polaridad positiva de la vida. Utilizamos esta mentalidad completa y positiva para dirigir nuestras actividades de la vida, pase lo que pase.

¿Cómo entrenamos esta mentalidad? Podemos descubrir el poder de la conciencia a través de actividades que demuestran el principio ZQ de “a dónde va la mente, el Qi sigue su flujo”. Prácticas como el crecimiento del dedo / encoger el dedo y la meditación de mano izquierda/derecha ilustran claramente esta idea. Podemos usar esta idea conscientemente en la vida diaria transformando inmediatamente la información y los pensamientos negativos en positivos diciendo inmediatamente “¡Hun Yuan Ling Tong, Hao La!” El poder del sistema inmune de la conciencia está mostrando la fuerza de voluntad de la verdadera conciencia de ser para ser cambiada y transformada conscientemente.

SISTEMA INMUNE DE LAS HORMONAS EMOCIONALES

Después del sistema inmune de la conciencia, hablaremos del sistema inmune de las hormonas emocionales. En la capa hormonal del qi, las reacciones químicas están influenciadas por la emoción del corazón. El corazón es el centro de las emociones y el administrador de las emociones, que puede volver a armonizar y reequilibrar la energía (qi) de las hormonas en el cuerpo. La paz del corazón puede traer recuperación de todas las emociones diferentes. Los cinco órganos principales del cuerpo, los 5 órganos zang, se relacionan con 5 emociones. El corazón se relaciona con la emoción de la alegría, el bazo con la preocupación, los pulmones con la tristeza, los riñones con el miedo y el hígado con el enojo/ira.

El qi de las hormonas de los órganos internos es diferente del qi del cuerpo físico. El qi del cuerpo físico nutre el qi del órgano interno. El qi de órgano interno más refinado, a su vez, mejora el qi del cuerpo físico a una calidad superior. El qi del órgano interno activa los órganos y el qi mental para regenerar y transformar el qi del cuerpo físico para convertirse en el qi de la hormona emocional.

Cada órgano produce hormonas que desencadenan emociones. Por ejemplo, el corazón produce la hormona para traer alegría y felicidad. La medicina occidental ahora acepta que esta acción del corazón mejora el sistema inmune de una manera poderosa. La hormona y el proceso no están claramente definidos, pero se sabe que existen. Este es un ejemplo de cómo el qi del órgano interno refina el qi del cuerpo físico a un nivel superior.

El hígado libera una hormona que produce la emoción de la ira. Esta hormona / emoción es positiva, es correcta. Se necesita para abrir la puerta celestial. La hormona de la ira se relaciona con el poder, esto es, poder bajo el control de la mente. La mayoría de las personas ven la ira como una emoción negativa. La ira se puede usar en la dirección correcta para ayudar a mejorar las funciones del cuerpo y la sabiduría. Si alguien no puede estar enojado, la muerte llega pronto. La ira saludable da energía o qi, mejora el flujo sanguíneo y abre bloqueos.

Los pulmones liberan una hormona que produce tristeza. La tristeza es buena. Con el primer aliento de vida, los pulmones se abren. El primer llanto se llama la música de la vida. El cuerpo se abre, el corazón y la mente se abren. La tristeza es una gran medicina. Con tristeza y lágrimas podemos transformar las piedras del corazón. Cuando alguien siente tristeza por el comportamiento de otro, uno llora y libera depresión. Esto está abriendo todo el cuerpo, transformando las piedras del corazón.

Los riñones se relacionan con la emoción del miedo. El miedo es una gran protección para nuestro cuerpo. En un camino oscuro por la noche, escuchamos un ruido. El miedo mueve la liberación de la hormona y el cuerpo está listo para huir o luchar. El bazo se relaciona con la emoción de la preocupación. Esta emoción nos lleva a tener cuidado.

Con la información de nuestra vida y nuestro marco de referencia, el sistema hormonal emocional trabaja para protegernos. El sistema hormonal emocional nutre los órganos colectivos del cuerpo. Este importante conocimiento es una gran parte la MTC (Medicina Tradicional China). Por ejemplo, cuando la función de apertura / liberación del cuerpo no funciona y hay mucha contracción demasiado apretada, se producirán bloqueos. Este es el caso con la mayoría de los tipos de cáncer. El cáncer a menudo es causado por una reacción química de la función del sistema hormonal. Los desequilibrios pueden hacer que el sistema hormonal produzca hormonas tóxicas que a su vez pueden causar bloqueos en el cuerpo. Se pueden desarrollar quistes, tumores y cáncer. Muy a menudo, la emoción asociada con esta enfermedad relacionada con el bloqueo es la preocupación, con la ira. Si lo contrario es cierto y la función de contracción del cuerpo no funciona bien, se producen síntomas como sangrado o falta de control muscular. Esta condición a menudo está relacionada con la emoción del miedo con la ira.

La hormona de la felicidad producida por el corazón es la administradora del sistema de los 5 órganos. Todas las emociones primero impactan el corazón. La hormona cardíaca transforma toda emoción. Hay una gran transferencia de energía en el sistema de los 5 órganos. Este qi emocional se almacena en el Palacio Hun Yuan, detrás del bazo en el punto zhongwan.

Si este poderoso sistema inmune hormonal se mantiene en equilibrio, uno puede abrir el corazón y permanecer en paz y felicidad. También la mente debe permanecer tranquila y feliz. Esto tendrá un fuerte impacto en las emociones y mejorará la función y la capacidad del sistema hormonal emocional. Hay beneficios físicos, emocionales y mentales. ¿Cómo equilibramos este sistema? Primero recuperamos el corazón y mente, elevando la alegría interior del corazón y la mente, entrenando la virtud del corazón. Conectando con nuestra alegría y paz interior, las reacciones químicas del sistema hormonal emocional pueden ser influenciadas por nuestra mentalidad y por las sensaciones del cuerpo. El grado de apertura del corazón pueden tener un impacto inmediato. Comienza a abrir el corazón con la práctica del gong sonriente. ¡Disfrute conscientemente de la vida con una mentalidad positiva!

La siguiente historia ilustra cómo podemos llevar estas ideas a nuestra vida diaria.

VIVIENDO CONSCIENTEMENTE

POR EL PADRE JOE MERKT

Recientemente, el Día de Acción de Gracias, practicante desde hace mucho tiempo de Zhineng Qigong, el Padre Joe Merkt, comenzó a leer un extenso artículo que describe cómo, en su propia ciudad, se había establecido un cartel de drogas y había estado operando durante varios años. Acción de Gracias es un tiempo reservado cada noviembre en los Estados Unidos por expresar gratitud, especialmente a familiares y amigos. El propósito de Joe al leer el artículo era conectar con una familia a la que estaba aconsejando. Su intención era leer el artículo con un espíritu de interés amoroso, con un corazón abierto. Esperaba profundizar su comprensión para poder apoyar mejor a esta familia que estaba casi destrozada por el abuso de drogas de una hija. Mientras continuaba leyendo, se angustió y sintió que su corazón se encogía cuando surgieron sentimientos de ira y tristeza.

A medida que sus sentimientos sobre el tema se hicieron más fuertes, Joe sabía que no podía leer con el interés previsto; él no quería dejar que el artículo lo poseyera. Sabía que necesitaba tomar descansos y quería que reflejaran el espíritu de Acción de Gracias. Decidió tomar descansos cada 30 o 45 minutos, durante los cuales se comunicaría con amigos. Pasó parte del tiempo meditando, conectándose con una persona, agradeciéndoles, luego se acercó a ellos con un mensaje de texto. La meditación y la reflexión, junto con la conexión con amigos, ayudaron a Joe a volver a un estado tranquilo y amoroso, con el corazón abierto.

Joe visitó a algunas familias durante la tarde, luego terminó de leer el artículo por la noche. Después, haciendo una práctica para abrir mingmen, Joe sintió que estaba eliminando cualquier estrés persistente en torno al artículo. Regresó a una mentalidad de gratitud, manteniendo a la familia a la que estaba aconsejando en sus oraciones y enviándoles qi amoroso. Envío qi a todas las personas con las que se había conectado durante el día, terminando el día en el verdadero espíritu de Acción de Gracias.

Cuando los eventos externos comenzaron a distraer a Joe, logró transformar la aterradora realidad de lo que estaba leyendo al conectarse con su intención y con su verdadera conciencia de ser. ¡Su elección consciente de abrir su corazón al compartir el amor con las personas que le importan profundamente es un profundo ejemplo del poderoso efecto de vivir en el segundo modelo de vida!



Soltar

Rev. Lois Van Leer

Suelta

Todo aquello que te ata

Todo aquello que te pesa

Lo que llevas a cuestras

Lo que te avergüenza

El miedo

Las ofensas e intrusiones

Las heridas

Suelta la culpa

Suelta la ira

Suelta las nimiedades y mezquindades

Las formas de ser que ya no te sirven

Las compulsiones que consuman tu vivir

Suelta lo que no puedas cambiar

Suelta el remordimiento

Y lo que sea que te aceche

Suelta el dolor

Suelta las formas en las que hayas errado

Suelta



PIEDRAS DEL CORAZÓN

Por Martha Work

¿Por qué llevamos los efectos de heridas pasadas o decepciones, y parece que las llevamos para siempre? ¿Por qué esa crítica de nuestra voz cuando cantamos en sexto grado nos impide cantar ahora? ¿Por qué recordamos la risa de esos niños cuando dimos una respuesta incorrecta en clase y todavía duele? (Y no recordar todas las veces que cantamos bien o respondimos correctamente). Es bastante humano llevar el rechazo o los desaires de épocas anteriores a nuestras vidas actuales (y “épocas anteriores” puede significar la semana pasada, o décadas atrás). Las llamamos “piedras del corazón”, y Zhineng Qigong puede ayudarnos a transformarlas.



Zhineng Qigong enseña que el proceso de abrir el corazón y la mente es el proceso de auto-sanación. Vivir con un corazón y una mente abiertos trae felicidad y nos mueve hacia un estado consciente de nuestra verdadera consciencia de ser. Las piedras del corazón, sin embargo, pueden impedir nuestro progreso. ¿Qué son las piedras del corazón? Desarrollamos piedras en el corazón cuando transportamos viejas heridas, enojos, traumas y decepciones, lo que les permite formar nuestras creencias y acciones actuales. Tomamos decisiones basadas en estos eventos pasados, permitiéndoles dictar nuestras percepciones de los eventos presentes, así como nuestras expectativas para el futuro. Por ejemplo, si un niño se siente no amado después de la partida de un padre, él o ella puede convertirse en un adulto que se siente desagradable y entra en relaciones en las que el patrón de abandono y sentimiento de rechazo se repite una y otra vez. Formamos nuevas creencias basadas en fuertes emociones negativas, formando un nuevo marco de referencia basado en lo que sucedió en el pasado. Inconscientemente, en realidad podemos buscar situaciones que validen estas creencias fuertemente arraigadas, reuniendo evidencia para reforzar nuestras creencias. El trauma emocional pasado puede afectar todas nuestras relaciones futuras, y la mentalidad resultante puede influir en todos los aspectos de nuestras vidas. Construimos muros que bloquean el flujo de energía entre nosotros y los demás, entre nosotros y la naturaleza. Un evento que sucedió cuando teníamos cinco años puede evitar que experimentemos felicidad y conexión décadas después, ya que vemos el mundo desde la perspectiva del niño herido de cinco años.

Por ejemplo, después de que una relación ha terminado, podemos experimentar el dolor de la ruptura una y otra vez en el futuro. Si estamos en un lugar donde solíamos ir con nuestras parejas o ver personas que se parecen a ellos, o -si escuchamos una canción especial que nos recuerda a ellos, todos esos viejos sentimientos de dolor y rechazo pueden resurgir, a pesar de que la relación terminó meses o incluso años antes. Sentimos los mismos sentimientos que experimentamos cuando niños cuando nuestros padres se fueron. Los Viejos patrones se repiten una y otra vez. Podemos crear generalizaciones para demostrar que nuestra visión del mundo es correcta, creyendo que somos desagradables. Entonces podemos adoptar la actitud de “¿Por qué deberíamos molestarnos en amar ya que los que amamos se irán?” y otras respuestas similares. En lugar de vivir el momento y ver cada experiencia con una nueva perspectiva, dejamos que los eventos pasados guíen nuestras vidas.

Otro ejemplo que muchos de nosotros hemos experimentado es buscar la justificación de que tenemos razón y que otros están equivocados. Si alguien hace algo que hiere nuestros sentimientos o nos enoja, podemos seguir juzgando a la persona, buscando evidencia que respalde nuestra teoría de que hemos sido perjudicados, los mismos sentimientos negativos surgen cada vez que los vemos. Entramos en interacción con una noción preconcebida de cómo sucederán las cosas, creando una profecía auto-cumplida. Podemos transferir estos juicios a otros que nos recuerdan a esta persona, o a situaciones similares a aquella en la que originalmente sentimos las emociones fuertes.

Incapaces de vivir en el momento presente, creamos preocupación, ansiedad y sufrimiento, continuando juzgándonos a nosotros mismos y a otros injustamente. Nuestros egos, queriendo que tengamos razón, nos mantienen separados de los demás, encerrados en nuestro pequeño mundo y continúan buscando evidencia para demostrar que estamos en lo cierto y que los otros están equivocados. Nos encontramos con frecuencia experimentando tristeza y enojo derivados de eventos pasados o estamos atrapados en la evidencia para demostrar que estamos en lo cierto y que los otros están equivocados. Nos encontramos con frecuencia experimentando tristeza y enojo derivados de eventos pasados o estamos atrapados en la ansiedad y la preocupación por el futuro. Este comportamiento sugiere que estamos viviendo con piedras de corazón “enterradas”, que llevamos

pero que no revivimos regularmente. Estos pueden ser tan difíciles de vivir como, o tal vez más difícil que los que realmente recordamos.

Además de quitarnos nuestra tranquilidad y alejarnos de nuestra verdadera conciencia de ser, la energía bloqueada de las piedras del corazón puede dañar nuestra salud física y emocional. Como se enseña en la Medicina Tradicional China, nuestras emociones están relacionadas con órganos principales específicos. Por ejemplo, la tristeza y el dolor están asociados con los pulmones. Estas emociones pueden contribuir a un desequilibrio en



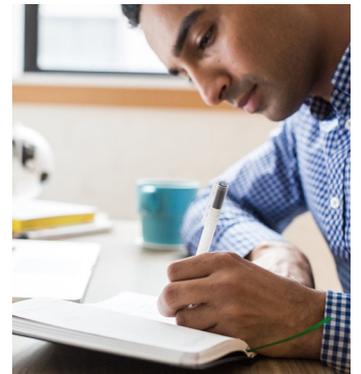
los pulmones, que puede aparecer como resfriados frecuentes, piel seca, alergias o depresión. En la teoría Zhineng Qigong, aprendemos sobre el sistema inmune de las hormonas emocionales y cómo el corazón, como administrador de las emociones, puede equilibrar el qi de las hormonas en el cuerpo. *(Para más información sobre esto, vea el artículo en la página 20).*

Nuestra intención con la práctica de ZQ es abrir el corazón y la mente completamente para aceptar todo lo que sucede y amarnos verdaderamente a nosotros mismos y a los demás. Podemos aprender a transformar las emociones en energía que nos ayuda a alcanzar nuestras metas al enfocarnos en nuestras intenciones y conectarnos con nuestra verdadera conciencia de ser.

Reconociendo las Piedras del Corazón

El primer paso es reconocer las piedras de nuestro corazón. Un método es escribir todos los eventos pasados dolorosos que ayudaron a dar forma a nuestras percepciones. Piensa en incidentes de tristeza, decepciones, traumas, momentos de sentirse rechazado o no lo suficientemente buenos. Estas experiencias pueden acumularse para crear las piedras en nuestros corazones. Piense en el enojo y los juicios hacia los demás a los que nos hemos aferrado. Mientras escribimos, podemos ver conexiones entre estas experiencias pasadas de trauma o emociones fuertes y la forma en que estamos interactuando actualmente con otros en el presente.

Otra forma de reconocer cuándo una piedra del corazón está influyendo en nuestras vidas es prestar atención cada vez que hacemos juicios negativos hacia las personas o situaciones antes de conocer a las personas o darles una oportunidad. Por ejemplo, tal vez podemos conocer a una persona quien nos recuerda a alguien que nos dañó en el pasado. Los viejos sentimientos resurgen y formamos un juicio negativo de la persona. Podemos notar que nos sentimos tensos y reservados, viendo a la persona a través de la lente de ese evento pasado, en lugar de ver a la persona real frente a nosotros y conectar de corazón a corazón. Incluso podemos crear generalizaciones dramáticas. Por ejemplo, si fuimos abusados por nuestros padres, podemos crecer temiendo a todos los hombres, o a cualquier hombre que nos recuerde a nuestros padres. O tal vez estamos pensando en ir a una reunión social y decidimos no ir, pensando que estamos demasiado ocupados, cuando en realidad una experiencia del pasado nos dejó sentir que no somos lo suficientemente buenos y que no estamos seguros estando en grupos de personas. Toda esta información negativa nos daña cuando dejamos que el pasado afecte al presente, en lugar de vivir con un corazón abierto, viendo cada momento como un nuevo punto de la vida.



Prestando atención a nuestros pensamientos y sentimientos a lo largo del día, podemos comenzar a reconocer los momentos en que los patrones pasados están guiando nuestro presente. A medida que se desarrolla esta conciencia, podemos aprender a transformar inmediatamente la información. En el proceso, ganamos más libertad y alegría en nuestras relaciones, las vías del qi fluyen, intercambian y transforman a medida que creamos intencionalmente un nuevo marco de referencia en el presente.

Podemos estar conscientes de nuestras emociones, usar nuestras mentes y nuestra conciencia para ajustar la emoción o el pensamiento y aprender a evitar que el pasado afecte el presente. Podemos encontrar libertad al liberar los viejos patrones, pensamientos y creencias que ya no nos sirven. En el proceso, construimos claridad de corazón y mente.

Si continuamos aferrándonos a las piedras del corazón, continuarán pesándonos y evitando que avancemos en la vida. Es como conducir un automóvil hacia adelante mientras miramos por el espejo retrovisor. Todo lo que estamos viendo ya ha pasado. Por supuesto, chocaremos con los obstáculos, perdiendo la belleza y la maravilla del momento presente. 🐟

MÉTODOS PARA

TRANSFORMAR PIEDRAS DEL CORAZÓN

Imagina la libertad de no cargar más con viejas heridas y decepciones, poder abrir completamente nuestros corazones y aceptar a todas las personas con las que entramos en contacto en su nivel. Libre de viejos marcos de referencia, cada momento se convierte en un nuevo punto de vida.

En el artículo, “Piedras del corazón”, aprendimos qué son las piedras del corazón y cómo las generamos. Una vez que tenemos piedras en el corazón, ¿qué hacemos con ellas? ¿Cómo nos liberamos de ellas?

Puedes usar los siguientes métodos para ayudar a transformar las piedras de tu corazón. Prueba un método u otro por un momento y ve cómo te va; luego pasa a otro método. De esta manera, serás consciente en tus esfuerzos para deshacerte de estos bloqueos.

ESCRIBE

Escribe eventos pasados que resultaron en emociones fuertes para ayudarte a identificar las piedras del corazón. Los lugares para explorar incluyen las relaciones familiares, el divorcio de los padres, la baja autoestima / no sentirse lo suficientemente bien, las adicciones, el abuso, la impotencia / sentirse como una víctima, la muerte de sus seres queridos y sentirse impotente.



Unos días después, escribe tus recuerdos más felices. Piense en las amistades, sintiéndose seguro y cercano a los demás, sintiéndose amado y valorado, sintiéndose completo y uno con la naturaleza, riendo, bailando, recibiendo buenas noticias, etc. Conéctate completamente con esos momentos, experimentando realmente la felicidad y alegría asociada con ellos. Con gratitud, ve cómo se abre el corazón, la alegría enterrada despierta, transformando los viejos marcos de referencia.

GONG DE LA SONRISA

Párate frente a un espejo y sonríe durante tres minutos, tres veces al día durante 100 días. Esta práctica te permitirá amarte nuevamente (o más) y abrirá el corazón. Aprenderás sobre ti mismo mientras confrontas tus viejos marcos de referencia. Es posible que la práctica te calme por dentro y relaje el cuerpo. A veces puede ser incómodo a medida que surgen viejas emociones. Al abrir el corazón y la mente al nuevo amor y alegría, las emociones desagradables pueden transformarse, despertando tu alegría interior y abriendo tu vida a medida que libera los viejos marcos de referencia. Un horario sugerido es sonreír en el espejo durante 3 minutos en la mañana después del desayuno, 3 minutos después de la comida y 3 minutos después de la cena.

INTENCIÓN

Usa la intención para crear conscientemente nuevas perspectivas de vida. Todos los pensamientos, personas y cosas que vemos son el resultado de nuestras elecciones mentales, nuestros propios deseos. Nuestros pensamientos pueden crear una realidad de felicidad o miseria; la calidad de nuestros pensamientos crea la calidad de nuestras vidas. A través de la intención, nuestro Yi Yuan Ti siempre se puede conectar a un nuevo plan de vida, con información completa, un completamente nuevo marco de referencia. Podemos aprender a usar conscientemente nuestros verdaderos marcos de referencia para desarrollar el poder de la verdadera consciencia de ser. Cuando rompemos nuestros viejos marcos de referencia, encontramos libertad. Todo lo que sucede es una gran oportunidad para devolver nuestra verdadera mente a su hogar. Conéctate con tu verdadera intención durante todo el día para que, sea lo que sea que esté haciendo, trabajes con tu verdadero corazón y mente. Ve todo lo que sucede como perfecto, una oportunidad de aprender y crecer y practicar estando presente.

GRATITUD Y PERDÓN

A medida que cultivamos nuestra propia moralidad, podemos aprender a no tener emociones negativas con los demás. Si alguien está discutiendo con nosotros, podemos abrir nuestro corazón y nuestra mente por completo, viéndolos pacíficos, con comprensión y una vida saludable. Podemos transformar la ira de los demás en energía nutritiva para nosotros y entrenar a la nueva generación para vivir con este gran corazón y mente. Si nos aferramos a la ira, nuestra apertura moral del corazón no es lo suficientemente grande. Desde nuestro verdadero corazón, podemos dar gracias a la persona que nos hace enojar y perdonarla. ¿Cómo ha sido la persona conectada a las piedras del corazón un maestro en nuestras vidas? Podemos estar agradecidos por la lección, la oportunidad de crecer y avanzar.



Foto Cortesía de Abdiya Meddings

Quando abrimos completamente el corazón y la mente, podemos construir relaciones con los demás, con nuestra propia naturaleza y con nuestro verdadero ser, sin vivir con nuestras viejas personalidades y perspectivas.

POSTURA PARA ABRIR EL COROZÓN

Párate en una postura correcta y lleva tu atención hacia el centro de la cabeza. Ve todos los sentidos fusionándose en Yi Yuan Ti, viendo YYT quieto, pacífico y claro, conectándose con su ser auténtico. Expándete a través de todas las capas del cuerpo, a través del cuerpo qi, expandiéndose más y más, profundamente en el espacio infinito. Fúndete con el Hunyuan Qi, liberando lo que ya no necesitas, conectando con información perfecta para tu mayor bienestar. Regresa a través del cielo,

através de tu campo de qi, dentro del cuerpo físico absorbe qi muy profundo. Abre los brazos a los lados e inclínate hacia atrás, sintiendo la apertura del corazón. Deja que Yi Yuan Ti se fusione con tu corazón y ve cómo se abre, cada vez más grande, uno con el Hunyuan Qi. Conecta con tu verdadera alegría, tu verdadera consciencia de ser, tu verdadera intención para la vida. Una sonrisa en la cara, una sonrisa en el fondo. ☺

La Relación Entre Moralidad y Emociones

Extraído del libro

La Teoría de la Completud *Hunyuan* Fundamento de la *Ciencia Zhineng Qigong*

Por el Dr. Pang Ming, traducido por Zhang Yuhong

Páginas 292-294

Este extracto complementa los artículos anteriores sobre las piedras del corazón, brindando una poderosa motivación e inspiración para transformarlas, abrir nuestros corazones y equilibrar nuestras emociones.

Cuando un determinado estímulo externo actúa sobre una persona, generalmente se produce en esta persona un cierto cambio en las emociones. El cambio en las emociones está acotado por los conceptos de amor y odio, así como, aceptación y rechazo, y el estándar de estos conceptos está determinado por la forma del juicio de valor y la conciencia moral como lo que está bien o mal y lo que es bueno o malo. De esto se puede ver que la aparición de emociones está directamente relacionada con el estado de moralidad de una persona (Dao De). Por ejemplo, personas con diferentes niveles de moralidad tratan el mismo asunto con diferentes actitudes de amor, odio, aceptación y rechazo, y estas actitudes suelen ir acompañadas de diferentes emociones que ocurren en el transcurso de la situación. Todo esto influye en el comportamiento y la conducta de las personas. Es cierto que no podemos generalizar todos los problemas relacionados con las emociones, los gustos y las aspiraciones, así como problemas morales, sin embargo, la aparición de las emociones está estrechamente relacionada con la moral. Cuando contactamos con cierta limitación en intensidad, las emociones pueden convertirse directamente en problemas morales, y las emociones tienen un enorme impacto en el cambio de qi en el cuerpo humano.

Sabemos que una emoción es parte de la actividad de la conciencia. Es un sentimiento y una expresión especial que ocurre cuando Yi Yuan Ti se combina con el cambio en el hunyuanqi del cuerpo humano. Como resultado esa conciencia de ser ha perdido su característica de ser consciente de sí misma y de auto-dominio y más bien se aferra a lo que ha sucedido. Es una señal de que una persona ha perdido su propio dominio consciente y su claridad mental. Una vez que ocurre una emoción, si la conciencia de ser de uno mismo no se identifica con ella, el cambio que provoca en el hunyuanqi del cuerpo humano será pequeño; de lo contrario, el cambio será intenso. El cambio intenso en las emociones puede causar anomalías en el hunyuanqi del cuerpo humano y hace que una persona muestre un estado mórbido. En términos generales, las emociones saludables, como ser activo, tener aspiraciones, esforzarse por lo mejor y mejor, seguir adelante y ser optimista y alegre, pueden mejorar la salud física y espiritual de una persona, por el contrario, las emociones negativas como la depresión, el pesimismo, la desesperación y la angustia pueden reducir la fuerza vital. En cuanto a las emociones no saludables como la ira, la tristeza, la preocupación y el miedo, pueden enfermar a una persona.

Hay muchas evidencias en la teoría de la medicina tradicional China sobre esto. Por ejemplo, en *Ju Tong Lun de Su Wen*, “La ira hace que el qi suba, la alegría hace que el qi fluya suave y lento, la tristeza hace que el qi se agote, el miedo hace que el qi baje ... el miedo hace que el qi esté en desorden ... pensar demasiado hace que se reúna hacia uno punto.” ¿Por qué estas emociones pueden causar estos cambios en el qi?, ¿Qué resultados traerán estos cambios? La explicación se da más adelante en el mismo libro. “La ira hace que el qi vaya al lado contrario. La ira furiosa puede incluso hacer que uno escupa sangre o tenga diarrea, por lo tanto, el qi fluye hacia arriba. La alegría hace el qi armonioso y que las aspiraciones sean logradas, y *rong qi* y *wei qi* se mueven sin el menor obstáculo. Así el qi se vuelve suavemente lento en su flujo. La tristeza hace que los canales del qi entre el corazón y los pulmones se estrechen, los pulmones se extiendan y los lóbulos pulmonares se muevan hacia arriba, *shangjiao* (el energizante superior) es obstruido, *rong qi* y *wei qi* no se esparcen, y el qi caliente permanezca en el cuerpo.

Por lo tanto, el qi se agota. El miedo hace perder la esencia de uno mismo. La pérdida de esencia hace que *shangjiao* se cierre. El cierre de *shangjiao* hace que el qi fluya hacia atrás. El flujo hacia atrás hace que *xiajiao* (el energizador inferior) se inflame. Por lo tanto, el qi se detiene en su movimiento ... El susto hace que el corazón (refiriéndose a la mente) no tenga ningún lugar donde vivir, el espíritu no tenga ningún lugar al que regresar, el pensamiento en la mente no tenga ningún lugar donde establecerse. Así el qi está desordenado ... Pensar hace que uno tenga algo en el corazón y el espíritu tiene un lugar al que regresar. El qi entero se queda pero deja de moverse (cuando se piensa demasiado). Por lo tanto, el qi se “anuda”.

El estado mórbido en la actividad de la vida del cuerpo humano causado por estas emociones generalmente se muestra en el sistema de los “cinco *zang* órganos internos” según la medicina tradicional China. En cuanto a esto, se dice en *Ben Shen Pian de Ling Shu*: “Aquellos que están en estados de miedo, alerta o pensamiento excesivo dañan su espíritu. Con el espíritu dañado, uno siente temor y la esencia de la vida fluye continuamente hacia afuera del cuerpo. Los que están demasiado tristes agotan el qi y pierden vivacidad. En aquellos que están demasiado contentos y encantados, su espíritu se disipa y el qi no se almacena. En aquellos que se preocupan demasiado, se obstruye el flujo del qi. Los que están furiosos están confundidos y rebeldes. Para los que tienen miedo, su espíritu se disipa y su corazón (mente) permanece en esto más de lo deseable “.

“Con el corazón: tener miedo, estar alerta o pensar demasiado daña el espíritu de uno. Con el espíritu dañado, uno siente temor y pierde el autocontrol; uno pierde peso y se vuelve demacrado. El cabello pierde su brillo y el semblante se marchita. Uno que sufre de esto muere en invierno. Con el bazo: estar preocupado sin remedio daña la mente. Con la mente dañada, uno se deprime y se distrae y las cuatro extremidades se debilitan. El cabello pierde su brillo y el semblante se marchita. Quien sufre de esto muere en primavera. Con el hígado: estar tan triste que toca el corazón de corazones daña el alma. Con el alma dañada, uno se vuelve desenfrenado, olvidadizo y no preciso. Ser así no es correcto. El *yin* de la persona se marchita, los tendones se contraen y las costillas se debilitan. El cabello pierde su brillo y el semblante se marchita. Quien sufre de esto muere en otoño. Con los pulmones: el deleite y la alegría extremos dañan la grandeza del espíritu. Con la grandeza del espíritu dañado, uno se vuelve desenfrenado. El que se vuelve desenfrenado no está en la mente. La piel se seca. El cabello pierde su brillo y el semblante se marchita. Quien sufre de esto muere en verano. Con los riñones: estar en una rabia que se niega a detener el propósito equivocado. Dañado el propósito, es probable que olvide lo que ha dicho. Uno no puede inclinarse o mirar hacia arriba o estirarse y doblarse por la cintura. El cabello pierde su brillo y el semblante se marchita. Quien sufre de esto muere en el tercer mes de la temporada de verano. Tener miedo y no poder disolverlo daña la esencia de la vida. Con la esencia de la vida dañada, uno se siente adolorido, débil, entumecido y marchito en los huesos, y la esencia de la vida con frecuencia decae “.

Lo que se ha dicho anteriormente es, en general, los cambios emocionales y aspiracionales causados por la estimulación del mundo externo (que consiste principalmente en factores sociales), la llamada “mente unificada para cambiar el qi”, es decir, la anormalidad en el cambio de qi causa la enfermedad. Además, el cambio de qi en los órganos internos del cuerpo humano también puede provocar cambios en las emociones. En la vida diaria, a menudo se puede ver que aquellos que no son saludables o débiles de cuerpo generalmente son inestables en la emoción y son susceptibles de ser influenciados por el mundo exterior. Se dice en *Ling Shu*: “Si el qi en el hígado es deficiente, uno puede tener miedo; si el qi en el hígado es excesivo, uno puede enojarse “. “Si qi en el corazón es deficiente, uno puede ponerse triste; Si el qi en el corazón es excesivo, uno tiende a reír sin parar “. El cambio de qi en los cinco *zang* órganos internos y los seis *fu* órganos internos del cuerpo humano pertenece al dominio del Dao De natural del cuerpo humano. 🐉



Sonrío con Cariño....

Beckey Stamm

Mi Historia

Mi primer intento de formación como Maestra de Zhineng Qigong comenzó en Noviembre de 2010 con la maestra Debra Weisenburger Lipetz. Había practicado con Debra desde 2004, cuando esperaba que ZQ me protegería de más experiencias con el cáncer de mama, con las cuales había lidiado recientemente. Debra nos aconsejaba constantemente que practicáramos diariamente porque, sin práctica, podríamos no mantener nuestra salud. La ignoraba frecuentemente, no porque dudara de ella, sino porque lo olvidaba o me ponía a trabajar o, una docena de razones me impedían practicar regularmente.



En 2008-2009, las cosas cambiaron. Practiqué con más regularidad, no a diario, pero si con frecuencia. Me sentí mejor de lo que me había sentido en años.

Entonces, cuando Debra ofreció la Capacitación de maestros de ZQ en otoño de 2010, estaba allí. Estaba deseosa de teoría y una comprensión más profunda de ZQ. No quería enseñar, solo conocer. Nos reunimos un fin de semana al mes durante un año.

Nuestra primera tarea: enumerar nuestras “piedras de corazón”. Escribí cada herida leve, dolorosa y emocional que había experimentado durante mis 70 años. Yo era una persona herida. Tenía un pequeño cuaderno y llené 3 páginas, 2 columnas por página. Muchos problemas, 65, para ser exactos. Algunos los enumeré cómodamente; mientras otros se deslizaban en mi mente, lloré o sollocé.

Unos días después, enumeré mis momentos de felicidad. Esta lista fue, lamentablemente, más corta y menos emotiva.

Luego de tres meses en el programa, los problemas familiares desviaron mis planes y abandoné la capacitación de maestros. En septiembre de 2012, los problemas se resolvieron, comencé de nuevo.

Primero, revisé mis notas y anoté reacciones a mi experiencia anterior. ¡Era una alumna diferente! No agobiada con problemas y lista para aprender, crecí en la formación de maestros.

Para nuestras pruebas en noviembre de 2013, cuando revisé mis notas de ambas clases, encontré una maravillosa sorpresa (para mí):

El año anterior, cuando comencé mi segunda ronda de entrenamiento, había comentado sobre mis piedras del corazón. Aquí parte de esa notas: “Acabo de releer mi lista de piedras del corazón de hace dos años y, aunque sé por qué cada elemento está allí, enumeraría solo algunos de ellos ahora. Sonreí con cariño ante algunas cosas que alguna vez fueron traumáticas para mí ... “

Tres años antes, había llorado por la lista; ¿2 años después “sonreí con cariño”?

Entonces releí la lista. ¡Sí! Hubo ese doloroso incidente con mi hermana. Oh sí, ahí es cuando mi abuela me rechazó. Y ohh! “¡No me amaban, y no me amaban!” En realidad escribí eso! Allí estaban todas, todas las piedras de mi corazón.

Pero no tenían más poder.

La Investigación

Estaba encantada. ¡Había cambiado en 3 años! ¿Cómo había sucedido eso? Qigong debe ser la razón de mi apariencia más saludable, pero tal vez fue una coincidencia. ¿Quizás algo más había mejorado mi apariencia, algo más que Qigong?

Por entonces, Debra se involucró en la investigación sobre Zhineng Qigong en el Programa JamesCare for Life en el Centro de Cáncer de la Universidad Estatal de Ohio. El proyecto estudió a pacientes con cáncer que practicaban Qigong: ¿Cómo influyó ZQ en la fatiga, la calidad de vida, el sueño y la depresión? Una conclusión: la depresión de los participantes mostró una reducción estadísticamente significativa durante las 6 semanas del estudio. Ese resultado me habló a mí: el estudio de OSU mostró que Qigong puede haber ayudado a reducir la depresión. ¿Qué más se publicó sobre los efectos del Qigong en la depresión?

Laura Johannes, en su artículo, “Los intrigantes beneficios para la salud del Qigong” (*Wall Street Journal*, 13 de septiembre de 2013-en línea) escribe sobre estudios de Qigong realizados en el Hospital General de Massachusetts, “[Q]igong ... ha sido encontrado en estudios recientes que mejora la calidad de vida en pacientes con cáncer y depresión “. ¡Entonces no fue solo mi experiencia! Otros se habían beneficiado de ZQ.

Un largo artículo, publicado en *Medicina complementaria y alternativa basada en la evidencia*, se titula “Los efectos del Qigong sobre la ansiedad, la depresión y el bienestar psicológico: una revisión sistemática y un meta-análisis” (en línea). Este artículo es un meta-estudio de “15 estudios publicados entre 2001 y 2011”.

Los investigadores dividieron los estudios en “tres grupos basados en el tipo de sujetos involucrados ...:

(1) sujetos sanos, (2) sujetos con enfermedades crónicas y (3) sujetos con depresión “. Si bien este estudio ofrece la advertencia de que se necesitan más estudios, la conclusión es que “los estudios en este documento demostraron que Qigong puede tener efectos beneficiosos para una variedad de poblaciones en una variedad de medidas de bienestar psicológico, incluyendo estado de ánimo, ansiedad, depresión, manejo general del estrés, calidad de vida y ejercicio de auto-eficacia “.

¡La investigación apoyó mi “presentimiento” de que Qigong había ayudado a disolver las piedras de mi corazón!

Recientemente, escuché de una meditación para disolver las piedras del corazón. Está en mi lista “para aprender”.

Mi Interpretación

Una gran parte de Zhineng Qigong es nuestra intención. Establecemos nuestras intenciones pronto en la práctica, y “el Qi sigue la intención de la mente”. Nuestras intenciones son atendidas durante toda la práctica. Lo sabía. Había establecido varias intenciones como había practicado: algunas se lograron; algunas, no tanto.

Nunca había puesto mis intenciones en la depresión. Nunca lo había pensado, sin embargo, el Qi lo sabía mejor.

El Qi sabía qué hacer y dónde ir, a pesar de que no había sugerido, ni siquiera pensado, sobre la depresión. Supongo que el mensaje es este: nuestras intenciones son extremadamente importantes; necesitamos establecerlas cuidadosamente y saber en cada fibra y célula de nuestro ser que se logran. Pero también podemos hacernos a un lado y saber que el *qi* logrará cosas que no estamos buscando. ¡Qué afortunados somos!



Becky liderando una práctica en el retiro St. Meinrad ZQ



Sanar el Pasado; Vive un Mejor “Ahora”

Por Bianca Kasting

Bianca Kasting vive en la parte norte de Alemania. Esta madre de 2 niños, de 4 y 6 años, solía trabajar como maestra, pero se enfermó y tuvo que dejar su trabajo. Ella sufría del Síndrome de Fatiga Crónica y un sistema inmunológico hiperactivo, que drenó su energía. Una mujer le platicó de Britta Stalling y de los retiros de Zhineng Qigong. con el maestro Liu en Bad Zwischenahn, donde se enamoró de Zhineng Qigong. “Sabía que cada palabra de Liu era cierta porque yo había experimentado la mayoría de lo que él decía durante el primer año mi recuperación.

Con ZQ, mi recuperación ha sido rápida. Ahora estoy en el curso de entrenamiento para ser terapeuta de Hunyuan Qi”, comenta ella. “No tomo medicamentos de hormonas y me siento muy bien con mi progreso “.

En nuestro curso de entrenamiento como terapeutas de Hun Yuan Qi, en el primer módulo en Chipre de este año transformamos nuestras propias piedras del corazón. Después de disolver una de mis más grandes piedras del corazón, pude levantar mis brazos con menos tensión. Fue impresionante.

Aunque yo respetaba profundamente las piedras del corazón de mis clientes y el Maestro Liu nos había guiado a través de una meditación en Chipre, no estaba lista para usarla con clientes. Nunca lo habíamos practicado como terapeutas, así que sabía el método solo desde el punto de vista del cliente, no del terapeuta.

Ya en casa, sin embargo, estaba trabajando con un hombre de 42 años que buscaba ayuda de muchas maneras. Primero, había dolor en todo su cuerpo y se sentía emocionalmente desequilibrado. Además, uno de sus dos perros estaba muy enfermo y el cliente estaba pensando en sacrificar al perro. Pero no podía dar el paso a tomar esa decisión final.

Se sentía bloqueado. Revisé al perro y sentí mucho dolor por dentro. Mientras le daba una sesión de sanación de Qi a su dueño, me di cuenta de que este hombre necesitaba disolver una piedra del corazón para ayudar a ese perro lo mas pronto posible.

Cuando le pregunté al hombre sobre sus piedras del corazón del pasado, él me contó esta historia: cuando él era más joven, su perro fue su mejor amigo. El hombre tuvo una mala relación con sus padres, y en su infancia sintió soledad, por lo que el perro era su mejor amigo y estaba más cerca de él que cualquier ser humano que lo rodeara. Cuando su perro enfermo, trato de mantenerlo con vida dándole medicamentos. Una mañana se levanto a verlo en su casa de perro. El perro estaba muerto y dejó huellas, que mostraban que había tenido mucho dolor antes de que finalmente muriera. El hombre se sentía muy culpable y nunca había podido soltar el dolor que él le había causado a su perro cuando tenía 22 años.

¡Para mí, era el momento perfecto para transformar esa historia y ayudar al perro que tenía ahora! Aunque no conocía la forma exacta de hacer el método de las piedras del corazón, solo lo hice.

Guie al hombre al día de la pérdida y a través del dolor. Luego se suponía que debía “soñar”, que se encontraba con su perro nuevamente y pronunciaba estas cuatro frases mientras el perro respondía con las mismas palabras: “Te amo. Te extraño. Por favor perdóname. Yo te perdono.” Cuando se suponía que el hombre debía abrir los ojos e imaginar que se encontraba con el perro en la calle justo después de que el conflicto había sucedido (la muerte en este caso), yo tomé el papel del perro. El repitió las frases del sueño. Yo podía sentir que estaba hablando con su perro. El cliente lloró y le dio un muy cálido y fuerte abrazo a su viejo perro que yo representaba. Su cara cambió; había menos dolor en sus ojos.

Pocos días después pudo dejar ir a su perro y no repitió mas la vieja historia. Pudo dejar ir la culpa hacia su perro del pasado. Eso lo ayudó a sentirse menos culpable sacrificando a su perro que estaba sufriendo mucho ahora.

¡Resolver la piedra del corazón fue importante para ayudar a mi cliente a actuar en las decisiones de hoy! Actuó desde un nuevo punto de vista y encontró paz interior. Me dijo que el perro del pasado fue enterrado a 400 metros de la casa de donde yo vivo ahora. Entonces sentí que la historia terminó donde comenzó hace 20 años. Muy impresionante para los dos.

Una Historia de Sanación

Por Madeleine

En julio de 2017 comencé a tener sangrados cada vez más abundantes además del sangrado habitual de la menstruación. El sangrado aumentaba mes con mes. Yo experimentaba más cansancio de lo normal y le pedí a mi doctor que me hiciera exámenes sanguíneos.

Estos fueron mis resultados:

2017-08

S-ferritina 162mcg/L (rango de referencia 10-150)

P-creatinina 95 micromole/L (rango de referencia <90)

Pt-eGFR (Crea) relativa 65mL/min/1.7 (rango de referencia >80)

El sangrado y la fatiga continuaron, así que le pedí que hiciera más pruebas.

Los resultados fueron:

2017-10

P-albúmina 34g/L (rango de referencia 36-48)

Pt-eGFR (Crea) relativa 71mL/min/1.7 rango de referencia >80)

U-eritrocitos 2 (rango de referencia 0-0)

Al doctor le preocuparon los indicadores de los riñones. Los resultados estaban muy por debajo de lo normal y me mandaron un ultrasonido en el que detectaron un abultamiento en uno de los riñones. En febrero de 2018 me hicieron una Tomografía Computarizada que reveló varios pequeños abultamientos en ambos riñones y uno más en el hígado. Un médico nefrólogo recomendó un escaneo por Tomografía Computarizada. El sangrado continuaba.

2018-02

P-creatinina 84 micromole/L (rango de referencia <90)

Pt-eGFR (Crea) relativa 74mL/min/1.7 (rango de referencia >80)

S-ferritina 51mcg/L (rango de referencia 10-150)

En marzo de 2018 me hicieron un escaneo MRT. Mi doctor consultó con especialistas de hígado en abril de 2018 y supimos que el tumor en el hígado era benigno. En ese momento nadie mencionó los tumores de los riñones pero más adelante supe que también eran benignos. Los doctores habían hecho lo que habían podido pero el sangrado profuso continuaba. Yo estaba tranquila pero el sangrado duraba hasta 3 semanas cada mes, cosa que me incomodaba mucho.

Aquí están los resultados de junio de 2018:

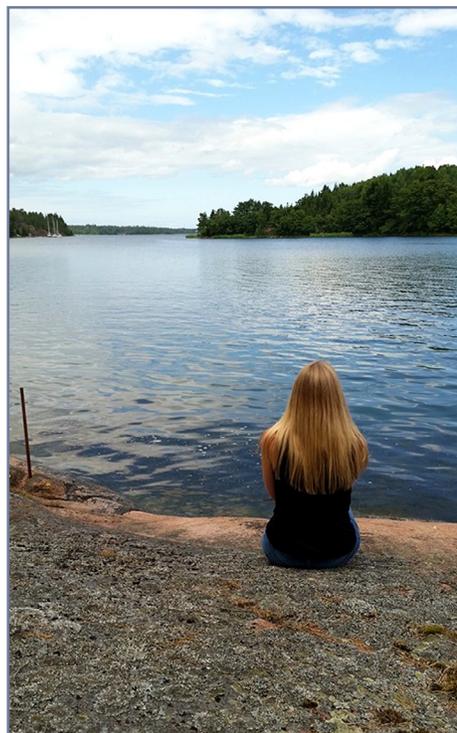
S-ferritina 74mcg/L (rango de referencia 10-150)

P-creatinina 74 micromole/L (rango de referencia <90)

Pt-eGFR (Crea) relativa 84mL/min/1.7 (rango de referencia >80)

P-albúmina 38g/L (rango de referencia 36-48)

En julio de 2018 consulté a una ginecóloga quien me realizó un ultrasonido y me informó que tenía una adenomiosis uterina que medía 22mm x 11mm. Me dijo que no podría tener bebés y que se veía que esa afección ya llevaba muchos años. Yo le comenté que había tenido un hijo en 2010, cosa que le sorprendió muchísimo e incluso lo llamó un milagro.

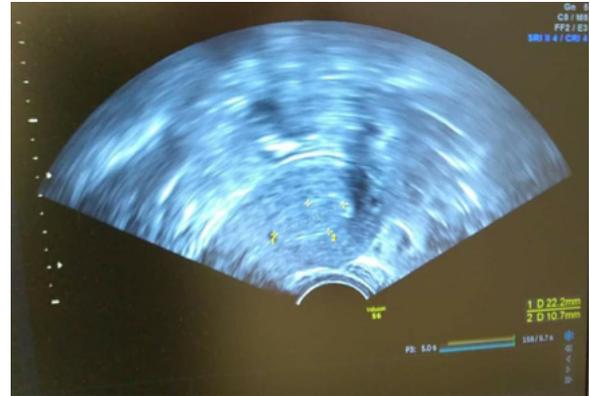


Programaron la cirugía para extirpar la adenomiosis dos meses después. A los pocos días de la visita a la ginecóloga, el sangrado desapareció. El día de la cirugía pedí que me hicieran un ultrasonido antes de la operación, puesto que ya no tenía sangrados, pero los doctores no accedieron. Me anestesiaron y cuando desperté me dijeron que no habían podido encontrar ninguna adenomiosis. Solamente encontraron algo de mucosidad, misma que fue removida.

Ahora han pasado 7 meses y todos los síntomas han desaparecido.

Yo conocí al Maestro Liu, por primera vez, en noviembre de 2015. Desde entonces he estado practicando de acuerdo a sus enseñanzas sobre las teorías del Zhineng Qigong y las teorías de la Consciencia del Hun Yuan. También tuve 21 tratamientos de Terapia Craneosacral Integral, para cambiar la información en el cuerpo, hasta agosto de 2018.

Mi esquema mental cambió por completo después de escuchar las enseñanzas del Maestro Liu aquí en Suecia. Así que practiqué lo que me enseñó, practiqué rotar la columna vertebral, cuello de dragón, rotar las caderas, Levantar y Verter el Qi y La Qi (reunir Qi). También hice meditaciones de los Cinco Zang y Yi Yuan Ti, además de la Terapia Craneosacral que ya mencioné. El resultado fue que el sangrado paró y que los nódulos desaparecieron.



Anuncia eventos, servicios o productos relacionados con el Zhineng Qigong ZQ en Zhineng Qigong Science Worldwide

Precios especiales por introducción en anuncios ya diseñados:

Página completa:	\$135.00
Media página:	\$75.00
1/4 página:	\$45.00
Tarjeta de presentación:	\$20.00

Por favor pregunte por las tarifas para anuncios que requieren diseño.

Contacto Martha Work: mwork55@gmail.com o por Facebook Messenger

Investigación

Efectos del qì externo en la supervivencia y crecimiento de micro fragmentos de coral de la especie *Orbicella faveolata* cultivados en viveros del Instituto Nacional de Pesca y Acuicultura, Puerto Morelos, Quintana Roo, México.



Citlalli Álvarez¹, Sofía González Becerril², Benjamín Muñoz³ and Andrea Dovarganes⁴.

¹[Lo Mejor de Mi - Institución de Formación e Investigación Científica en Zhìnéng Qìgōng. Ciudad de México. Email: yesca1967@yahoo.com](#)

² Psicóloga del IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social). Psicología clínica. Ciudad de México

³Vuelo de Grulla, [Ciudad de México.](#)

⁴[Health coach, Ciudad de México.](#)

Resumen — El efecto de la emisión de qì en micro fragmentos de coral de la especie *Orbicella faveolata* con 2 genotipos diferentes cultivados en laboratorio fue estudiado. Un total de 64 micro fragmentos se dividieron aleatoriamente formando los grupos control y experimental. Los 32 micro fragmentos del grupo experimental recibieron el tratamiento no invasivo de qì externo por 10 minutos durante 3 semanas. Se registro supervivencia y crecimiento de ambos grupos. Los corales que recibieron el tratamiento de qì externo sobrevivieron en mayor proporción que aquellos que no lo recibieron. Los corales que recibieron qì crecieron más en comparación con los corales que no recibieron qì. Los micro fragmentos que recibieron qì fueron más resistentes a la contaminación por ciliados. Se sugiere realizar más ensayos con un mayor número poblacional.

Palabras claves – cultivo en laboratorio, micro fragmentos de coral, *Orbicella faveolata*, qì externo, zhìnéng qìgōng.

I. INTRODUCCIÓN

Desde la antigüedad los grandes maestros chinos han trabajado con el qì para curar enfermedades y mantenerse saludables [1], [2]. El qì es un término chino que se refiere a la partícula más pequeña que conforma todo en el universo. En 1981 el maestro y doctor Páng Hè Míng dio a conocer al público el Zhìnéng qìgōng, ciencia China que trabajar con el qì para promover la salud física, mental y emocional del practicante [1]-[3].

Los practicantes de qìgōng inician su preparación con la práctica interna, es decir, realizan ejercicios físicos y mentales para que el qì sea más abundante en su cuerpo y equilibrar sus funciones. Con el tiempo, el practicante aprende la práctica externa en la cual se proyecta qì a otra persona, sin tocarla, para ayudarla a mejorar su salud. Las investigaciones científicas con práctica externa se han llevado a cabo con pacientes, animales, plantas, células, organismos en medios de cultivo e incluso con materiales inorgánicos [4]-[8] y aunque este tipo de investigaciones son cada vez más comunes en todo el mundo, no encontramos antecedentes de trabajos con corales en inglés o en español.

La alta degradación de los arrecifes de coral es lamentable porque además de tener un gran valor turístico, son ecosistemas que albergan especies de alto valor comercial generando beneficios económicos y sociales a la comunidad. Es por esta razón que, en el 2017, el Centro Regional de Investigación Acuícola y Pesquera del Instituto Nacional de Pesca y Acuicultura, Puerto Morelos, Quintana Roo, México empezó a implementar un programa de cultivo de corales para la restauración de arrecifes [9].

II. METODOLOGÍA

Con una población inicial de 64 micro fragmentos de coral de la especie *Orbicella faveolata* con 2 genotipos diferentes, los corales fueron divididos aleatoriamente en dos grupos quedando 32 micro fragmentos para el grupo control y 32 micro fragmentos para el grupo experimental. Se tomaron fotos iniciales de los micro fragmentos de ambos grupos (Figs. 1 y 2) y se midió el área inicial de cada micro fragmento con el programa "Image J".

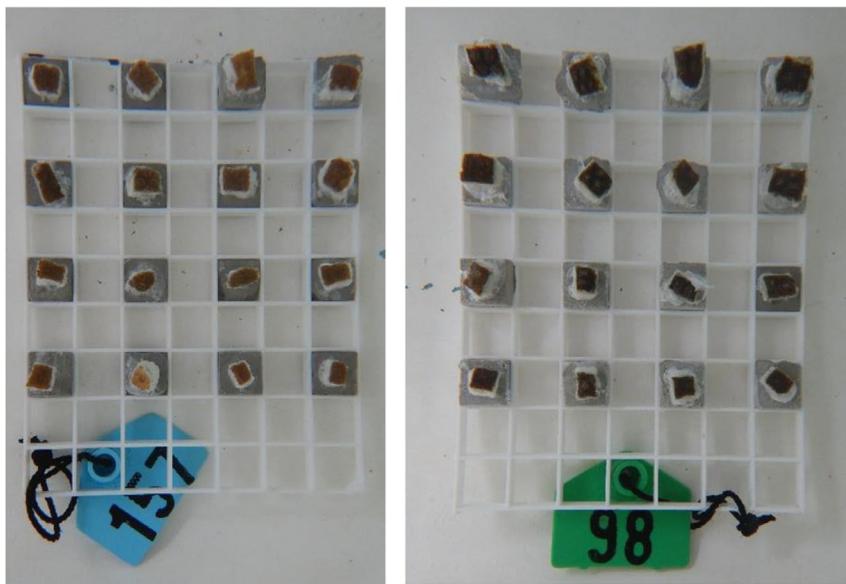


Fig. 1. Grupo control con 32 micro fragmentos de *Orbicella faveolata* en 2 genotipos diferentes.

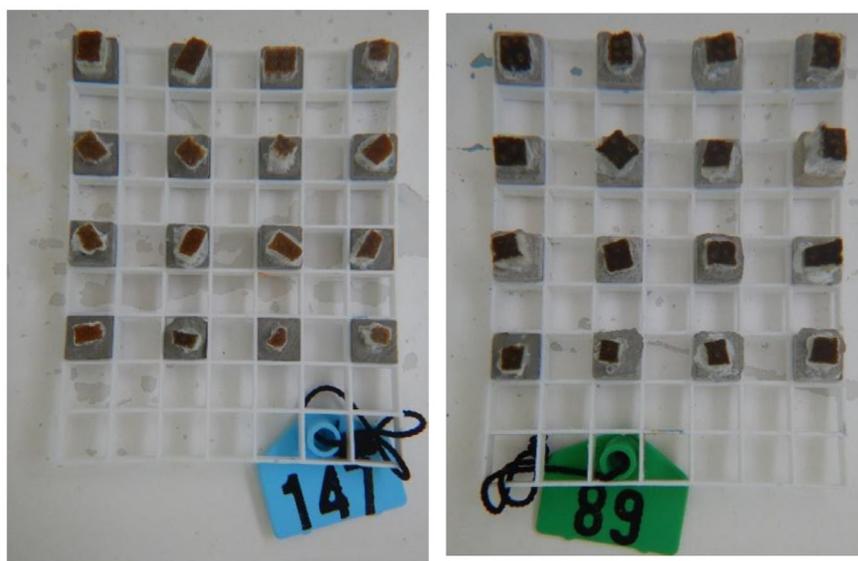


Fig. 2. Grupo experimental con 32 micro fragmentos de *Orbicella faveolata* en 2 genotipos diferentes.

Ambos grupos se mantuvieron en las mismas condiciones ambientales (Fig. 3) y al grupo experimental se le aplicó el tratamiento no invasivo de qi externo por 10 minutos diarios durante 3 semanas (Fig. 4).

Tres días antes de concluir con el proyecto, se detectó una infección por ciliados en los micro fragmentos de ambos grupos y se realizó un tratamiento mecánico para eliminarlos (Fig. 5). La medida sanitaria también incluyó el traslado de los micro fragmentos a tinas más pequeñas (Fig. 6).

Fig. 3. Grupos experimental y control en las mismas condiciones ambientales.

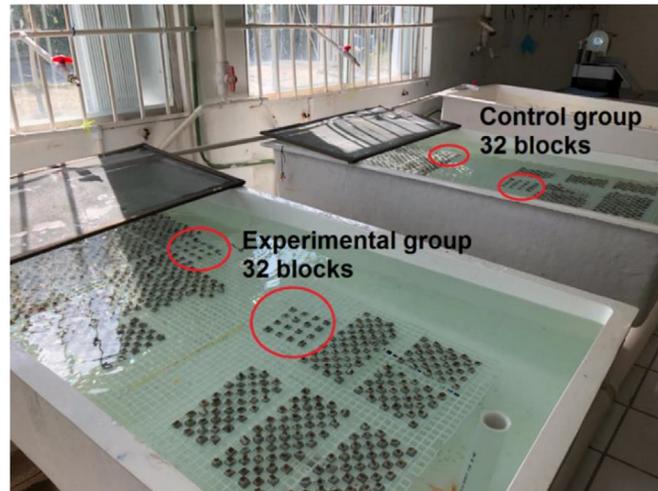


Fig. 4. Tratamiento no invasivo de qi externo al grupo experimental.

Fig. 5. Tratamiento mecánico para eliminar los ciliados de los micro fragmentos de ambos grupos.

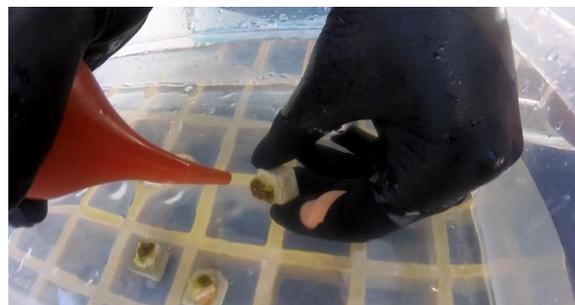




Fig. 6. Micro fragmentos de grupos control y experimental en tinas más pequeñas.

Al concluir las 3 semanas de tratamiento se tomaron nuevamente fotos, se contó el número de micro fragmentos sobrevivientes en ambos grupos (Figs. 7 y 8) y se midió el área final de cada fragmento con el programa "Image J". Los datos obtenidos fueron analizados estadísticamente.

Fig. 7. Total de micro fragmentos sobrevivientes del grupo control:
4 micro fragmentos=
12.5% de supervivencia.

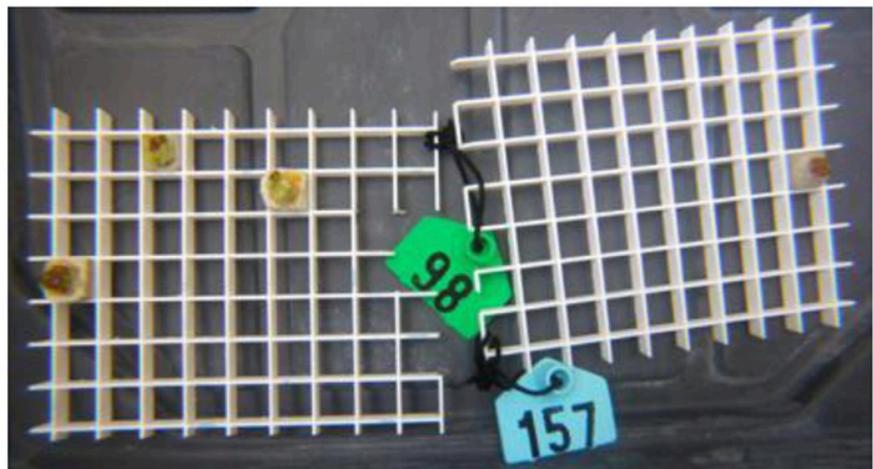


Fig. 8. Total de micro fragmentos sobrevivientes del grupo experimental:
25 micro fragmentos=
78% de supervivencia.



III. ANÁLISIS DE DATOS

Los datos se analizaron con en el paquete estadístico IBM SPSS 19. Población inicial de 64 micro fragmentos de coral divididos aleatoriamente en dos grupos, control y experimental, con 32 elementos cada uno (Tabla 1).

Tabla 1. Muestra total de micro fragmentos de corales por grupo al inicio del experimento.

NÚMERO DE CORALES AL INICIO DEL EXPERIMENTO

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Control	32	100.0	100.0	100.0
Experimental	32	100.0	100.0	100.0

Al finalizar el experimento, semana 3, se encontró que en el grupo control la tasa de supervivencia fue de 12.5% (4 corales) y la de mortandad de 87.5% (28 corales) (Tabla 2). Mientras que en el grupo experimental se observó una tasa de supervivencia de 78.1% (25 corales) y una de mortandad de 21.9% (7 corales) (Tabla 3) (Fig.8).

Tabla 2. Número de micro fragmentos sobrevivientes y no sobrevivientes del grupo control en la última semana del experimento.

ÚLTIMA SEMANA GRUPO CONTROL

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos No sobrevivientes	28	87.5	87.5	87.5
Sobrevivientes	4	12.5	12.5	100.0
Total	32	100.0	100.0	

Tabla 3. Número de micro fragmentos sobrevivientes y no sobrevivientes del grupo experimental en la última semana del experimento.

ÚLTIMA SEMANA GRUPO EXPERIMENTAL

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos No Sobrevivientes	7	21.9	21.9	21.9
Sobrevivientes	25	78.1	78.1	100.0
Total	32	100.0	100.0	

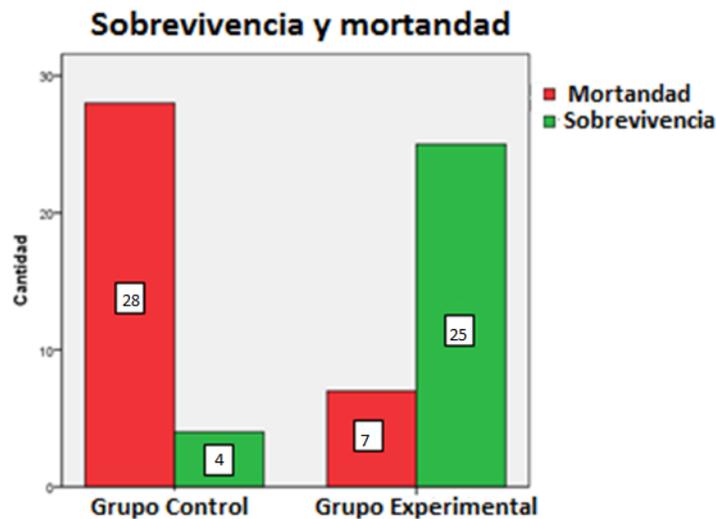


Fig. 8. En la gráfica se muestra el número de micro fragmentos que no sobrevivieron (rojo) y el número de micro fragmentos que sobrevivieron (verde) al finalizar el experimento. Las dos primeras columnas pertenecen al grupo control y las dos siguientes al grupo experimental.

Se corrió el análisis Chi cuadrado para saber si había diferencia estadísticamente significativa en la supervivencia entre el grupo de corales que recibieron qì (experimental) y aquellos que no lo recibieron (grupo control).

Ho: No existe diferencia en la supervivencia de corales entre aquellos que recibieron el tratamiento de qì externo (grupo experimental) y aquellos que no lo recibieron (grupo control).

Encontrándose que: con $X^2 = 27.807$, $gl = 1$, $p = 0.000$, como la significancia es menor que 0.05 se rechaza Ho, por lo tanto, sí existe diferencia respecto a la supervivencia entre aquellos corales que recibieron qì y aquellos que no recibieron (Tabla 4).

Tabla 4. Tabla de resultados de la prueba Chi cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	27.807 ^a	1	.000
Razón de verosimilitudes	30.426	1	.000
Asociación lineal por lineal	27.372	1	.000
N de casos válidos	64		

a. 0 casillas (.0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 14.50.

b. Calculado sólo para una tabla de 2x2.

Asimismo, para analizar los datos del área (crecimiento) de los micro fragmentos obtenidos con el programa "Image J" se llevó a cabo un análisis de "t de student" para muestras relacionadas para cada grupo, igualando las muestras con los corales sobrevivientes.

Ho: No hay diferencias en el tamaño (crecimiento) de los corales entre la medición de inicial y final.

IV. RESULTADOS

Grupo control:

Se encontró una media inicial de 3419.3320 y una media final de 3198.3968 (Tabla 5). La correlación entre los grupos es de .986 (Tabla 6).

Tabla 5. Estadísticos de la prueba t de student para muestras relacionadas con la medición inicial y final del grupo control.

Estadísticos de muestras relacionadas

	Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
MEDIDA INICIAL	3419.3320	4	443.68182	221.84091
MEDIDA FINAL	3198.3968	4	2788.15301	1394.07650

Tabla 6. Resultados de la correlación entre la medida inicial y final del grupo control.

Correlaciones de muestras relacionadas

	N	Correlación	Sig.
PAR 1. MEDIDA INICIAL Y FINAL	4	.986	.014

Se observa un valor de t de .188, gl = 3 grados de libertad y $p = 0.863$ mayor que 0.05 por lo que el tamaño de los corales que no recibieron qì no es diferente entre la primera y la segunda mediciones (Tabla 7).

Tabla 7. Resultados de la prueba t de student para muestras relacionadas con la medición inicial y final del grupo control.

Prueba de muestras relacionadas

	Diferencias relacionadas					t	Gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
				Inferior	Superior			
PAR 1. MEDIDA INICIAL Y FINAL	220.93525	2351.75579	1175.87790	-3521.23301	3963.10351	.188	3	.863

Grupo experimental:

Se encontró una media inicial de 5517.7621 y una media final de 7495.7713 (Tabla 8). La correlación entre los grupos es de .987 (Tabla 9).

Tabla 8. Estadísticos de la prueba t de student para muestras relacionadas con la medición inicial y final del grupo experimental.

Estadísticos de muestras relacionadas

	Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
MEDIDA INICIAL	5517.7621	25	1460.44448	292.08890
MEDIDA FINAL	7495.7713	25	2643.67699	528.73540

Tabla 9. Resultados de la correlación entre la medición inicial y final del grupo experimental.

Correlaciones de muestras relacionadas

	N	Correlación	Sig.
PAR 1. MEDIDA INICIAL Y FINAL	25	.987	.000

Se observa un valor de t de -8.083, gl = 24 grados de libertad y p = 0.000 menor que 0.05 por lo que el tamaño de los corales que recibieron qì es diferente entre la primera y la segunda mediciones (Tabla 10).

Tabla 10. Resultados de la prueba t de student para muestras relacionadas con la medición inicial y final del grupo experimental.

Prueba de muestras relacionadas

	Diferencias relacionadas					t	gl	Sig. (bilatera l)
	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
				Inferior	Superior			
PAR 1. MEDIDA INICIAL Y FINAL	-1978.00920	1223.54806	244.70961	-	-	-8.083	24	.000
				2483.06502	1472.95338			

V. CONCLUSIONES

1. Los corales que recibieron el tratamiento de qì externo sobrevivieron en mayor proporción que aquellos que no lo recibieron.
2. Los corales que recibieron qì crecieron más en comparación con los corales que no recibieron qì.
3. Los micro fragmentos que recibieron qì fueron más resistentes a la contaminación por ciliados. Se sugiere seguir haciendo más ensayos con una población mayor y con diferentes especies.

VI. AGRADECIMIENTOS

Citlalli Álvarez agradece:

1. La valiosa participación del personal del Centro Regional de Investigación Acuícola y Pesquera del Instituto Nacional de Pesca y Acuicultura, Puerto Morelos, Quintana Roo, México.
2. A mis maestros De Ming Qiu y Zhang Qing por su apoyo incondicional y por ser mi inspiración.
3. Al maestro extraordinario doctor y maestro Páng Hè Míng, creador del Zhìnéng qìgōng.

VII. REFERENCIAS

- [1] De MQ, 2016. *El tesoro de la buena salud y una vida larga y feliz: La ciencia de ZhiNeng QiGong*. Ciudad de México: Vuelo de grulla, pp. 3–68.
 - [2] Ooi KH, 2010. *ZhiNeng QiGong: The science, theory and practice*. San Bernardino CA: Island ZhiNeng QiGong Center, pp. 16–72.
 - [3] Lo Mejor de Mí, ZhiNeng QiGong, 2018. *Beneficios*. www.thebestofmeusa.com
 - [4] Sancier KM y B Hu, 1991. Medical applications of Qigong and emitted Qi on humans, animals, cell cultures, and plants: Review of selected scientific research. *American Journal of Acupuncture*. 19 (4), 367-377.
https://www.qigonginstitute.org/docs/Qi_on_humans_animals&cells.pdf
-



- [5] Contributors NMJ, 2010. An Evidence-based Review of Qi Gong by the Natural Standard Research Collaboration. *Natural Medicine Journal*. 2(5).
<https://www.naturalmedicinejournal.com/journal/2010-05/evidence-based-review-qi-gong-natural-standard-research-collaboration>
- [6] Álvarez C and S Becerril, 2018. The Effects of ZhiNeng QiGong practice on Glucose Levels, Blood Pressure, and Body Weight in People with Acquired Visual Disability. *Qi: The Journal of Traditional Eastern Health & Fitness*, 28 (3), 4-7.
- [7] Álvarez C, P Hernández, D Cruz and V Chávez, 2017. The Effects of External Qi on Growth of Shoots of *Dahlia brevis* in Vitro. *International Journal of Research in Agricultural Sciences (IJRAS)* 4 (6), 354-357.
http://ijras.org/administrator/components/com_jresearch/files/publications/IJRAS_640_FINAL.pdf
- [8] Álvarez C, M Salmerón, I Velázquez, H Islas, C Moore and H Trejo, 2018. Preliminary study of the effects of external Qi in the body weight of two black iguanas *Ctenosaura pectinata*. <http://www.ijvets.com/volume-7-no-4-2018/>
- [9] Gobierno de México, Instituto Nacional de Pesca, 2019. “Producirá INAPESCA 265 mil colonias de corales para restaurar arrecifes del Caribe Mexicano”
<https://www.gob.mx/inapesca/prensa/producir-inapesca-265-mil-colonias-de-corales-para-restaurar-arrecifes-del-caribe>.

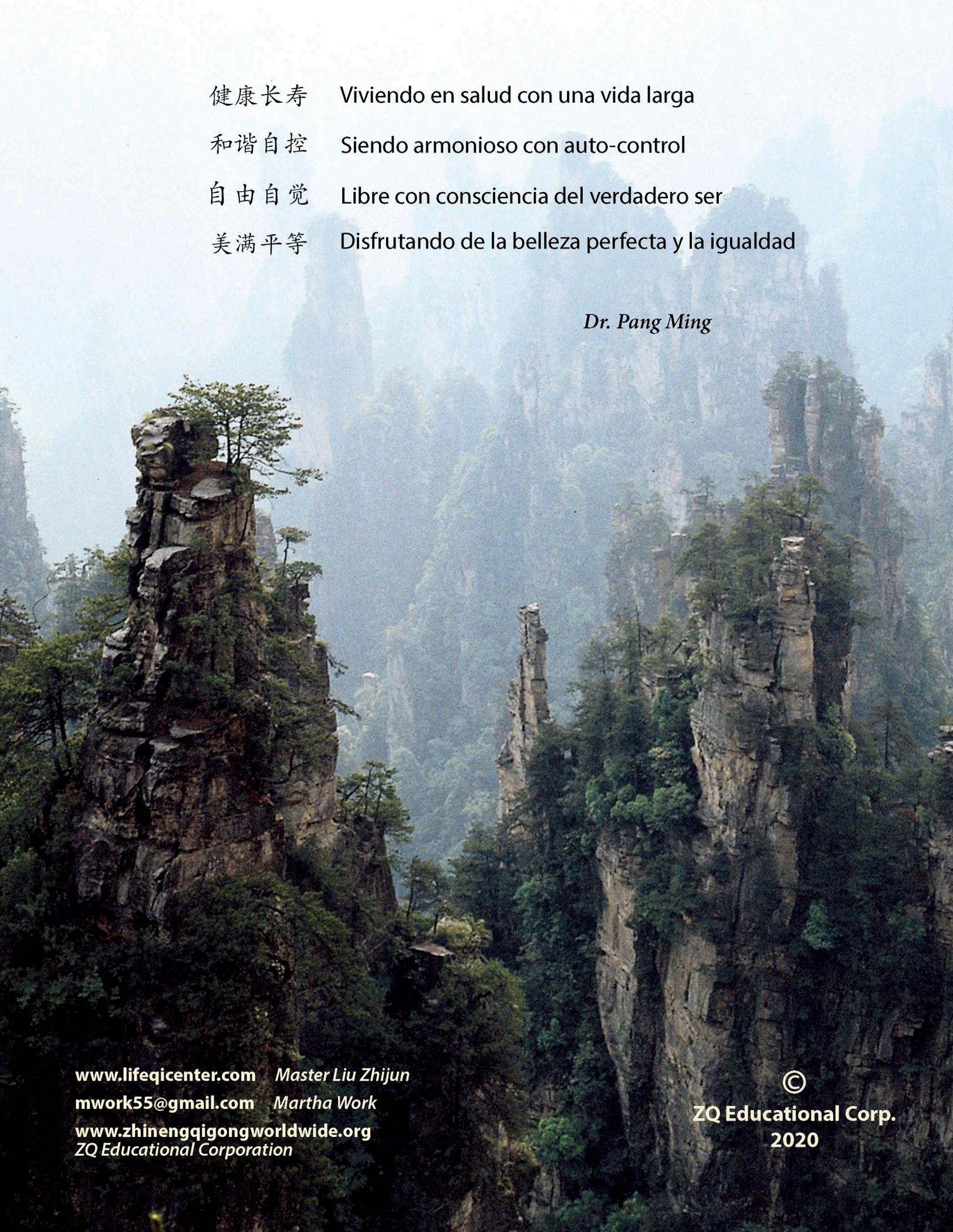


Invitación a Contribuir con la Revista Zhineng Qigong Worldwide

Estamos interesados en compartir historias sobre grupos de ZQ en todo el mundo, historias de curación a través de ZQ, el impacto que ZQ ha tenido en su vida, las lecciones aprendidas y otras ideas que le gustaría contribuir.

También apreciamos las fotos, especialmente de personas que practican ZQ.

Si desea enviar una historia o fotos para su publicación en ZQ Science Worldwide, envíela a Martha Work: mwork55@gmail.com o Facebook Messenger.



健康长寿 Viviendo en salud con una vida larga
和谐自控 Siendo armonioso con auto-control
自由自觉 Libre con consciencia del verdadero ser
美满平等 Disfrutando de la belleza perfecta y la igualdad

Dr. Pang Ming

www.lifeqicenter.com *Master Liu Zhijun*
mwork55@gmail.com *Martha Work*
www.zhinengqigongworldwide.org
ZQ Educational Corporation

©
ZQ Educational Corp.
2020