

Aprende con El Mundo de las Terapias.com

Chukung de Luohan

Los 18 Budas cambian los tendones



eBook patrocinado por:



Asociación
Shen Ren de
Tachi Chuan
y Chikung





**CHIKUNG DE LUOHAN
LOS 18 BUDAS CAMBIAN
LOS TENDONES**

También conocida como SUB BAK LUOHAN YIK GUN KUEN, esta es una de las Formas de Qigong más efectivas que existen. Su origen se remonta al año 502-557 AC. en el que el mítico monje Bodidharma, conocido con el apelativo de Ta Mo, creador del Budismo Zen se asentó en las cercanías del monasterio de Shaolín, conocido como "templo del pequeño bosque" situado en la provincia de Henan. Tras permanecer 9 años meditando en su cueva, observó que los monjes tenían una salud quebradiza fruto de una alimentación deficiente y de unas durísimas prácticas de meditación realizadas en unas condiciones climáticas extremas, por lo que desarrolló este sistema de Chikung basado en sus conocimientos sobre la naturaleza, las artes sobre el mantenimiento de la salud existentes y el yoga budista, para fortalecerles.

Mas tarde, durante la dinastía Yuan, "Los 18 Luohan" fueron ampliados por el monje Gok Yuen a 72 movimientos y de nuevo a 172 movimientos por los monjes Lee Sau y Bak Juk Fung, formando la base de lo que sería el primer sistema marcial que se practicó en Shaolín, llamado "Shaolín Chuan-Fa".

A raíz de la destrucción del monasterio tras ser saqueado y asaltado por soldados enviados por el Emperador durante la Dinastía Ching, atemorizado por la fama de luchadores invencibles que de que gozaban los monjes

de Shaolín en el año 1912 de nuestra era, uno de los monjes supervivientes de aquella batalla, llamado Choy Fook transmitió el conocimiento y el linaje de esta forma de Chikung a un discípulo llamado Chan Heung, el cual lo empezó a enseñar y difundir entre sus adeptos hasta llegar a nuestros días en los que este sistema goza de una gran popularidad debido a sus maravillosos efectos y su sencillez.

Debemos tener en cuenta que esta Forma de Chikung es muy importante ya que sentó las bases de numerosas artes marciales que aparecieron posteriormente, como el Taichi Chuan, el Choy Lee Fut, el Pa-kwa y otros estilos de kung-fu de los que también derivaría el karate, el judo, taekwondo y otras artes más populares en occidente.



Luohan Chikung aporta numerosos beneficios a quien lo practica, y al igual que en otros sistemas de Taichi Chuan y Chikung, Luohan unifica la respiración abdominal, natural y profunda con la que se expande y contrae constantemente el Tantién medio, combinándola con movimientos de expansión Yang y movimientos de contracción Yin manteniendo así el equilibrio entre dureza y suavidad Yin-Yang que moviliza el Qi haciéndole circular especialmente por la Orbita Microcósmica, centrando la mente y el Qi en el Tantién Medio.

“Jing-Qi-Shen” está constantemente activado, lo que nos aporta una mayor salud física, mental y emocional.



Hasta aquí unas nociones básicas sobre esta popular y maravillosa Forma de Chikung de la que además de la que hemos descrito aquí, Sub Bak Luohan Sau, existen 3 prácticas más diferentes a saber: Tai Luohan, Siu Luohan y Wu Chi Luohan, de las que a modo de resumen para finalizar diremos lo siguiente:

Sub Bak Luohan Sau

Primera de las Formas y origen de las demás versiones, difiere de estas en el hecho de que es una forma muy energética, donde predominan las diferencias entre los extremos Yin-Yang, usando movimientos vigorosos seguidos de movimientos suaves con

La Forma de Chikung es muy importante ya que sentó las bases de numerosas artes marciales que aparecieron posteriormente

Es importante resaltar que la amplitud de los movimientos en el Luohan es mucho mayor que en otras formas de Chikung, donde cada movimiento está pensado para abrir meridianos y puntos de acupuntura específicos, estimulando muy especialmente el flujo de Jing, movilizando el Qi por toda la estructura energética del cuerpo a través de este sistema de opuestos alternando constantemente movimientos Yin con movimientos Yang de tal manera que el ciclo

la que conseguimos fortalecer todo el cuerpo, músculos y tendones además de empezar a preparar la estructura energética del cuerpo para prácticas más avanzadas.

Siu Luohan

Esta segunda Forma se diferencia de la anterior en la suavidad de sus movimientos y en que predomina el uso de la respiración sobre el movimiento para movilizar y favorecer la circulación de la energía, iniciándonos en el cultivo de la quietud.

Tai Luohan

La tercera Forma se realiza sentado y se utiliza la mente para dirigir el flujo de Qi por la Orbita Microcósmica, con diferentes trabajos internos, cerrando con ella el ciclo de transformación de las energías tras el proceso de la alquimia de la energía "Jing-Qi-Shen".

Wuchi Luohan

Cuarta y última etapa en la práctica del Luohan, que viene a ser una combinación de todo lo aprendido anteriormente pero aplicado al combate, en un estilo de lucha semejante al Taichi Chuan estilo Chen en el que se combinan los movimientos suaves, intuitivos y sutiles, escuchando la cir-

culación de la energía a través de las espirales por las que se canaliza, junto a las explosivas descargas de energía del Fajing, siendo una de las más sofisticadas Formas que existen en el sistema de kung fu Choy Lee Fut, que nació en el mismo monasterio de Shaolín que esta Forma de Luohan.

Por último saber que el sistema de Luohan fue traído a España por el Maestro Gaspar García, el cual es el máximo exponente del Luohan en nuestro país, impartiendo cursos de formación por todo el mundo a través de la Asociación Española de Qigong y de la Federación Europea de Luohan Gong, de las que es presidente y fundador. El Maestro Gaspar García está considerado como el Maestro más avanzado en Luohan Gong y ostenta uno de los más altos rangos de Choy Lee Fut. Su página web es la más completa que existe sobre este sistema de Qigong:

www.luohan.com

Víctor M. Fernández Casanova
www.shenren.es
Presidente de la Asociación
Shen-Ren de Taichi Chuan,
Chikung y Reiki.

DESCÁRGATE TODOS NUESTROS VÍDEOS



<http://www.elmundodelasterapias.com/descargas/index.html>