

Wei Qi

(Wei: defender, proteger. Qi: energía vital – Qi => se pronuncia Chi)

Desde el pensamiento que da origen a la **Medicina Tradicional China** (MTC), todo es Qi, materia y función. Se considera al Qi como uno de los “tres tesoros” que dan sustento a la vida. Para su comprensión y estudio, el Qi se denomina de distintas formas según su función y región en la que actúa. En este caso hablaremos de **Wei Qi** o Energía defensiva.

Wei Qi es la energía que circula fuera de los canales, en el espacio entre piel y músculos, recorriendo completamente la superficie corporal. Su función principal es defender al organismo para evitar la agresión, fundamentalmente, de los climas extremos previniendo que penetren y dañen a los órganos internos. Pero no son sólo esas causas externas las que generan desarmonías, también existen los “**Liqi**” (*virus y bacterias*).

Además, el **Wei Qi** tiene otras funciones:

Controla la apertura y cierre de los poros. Si se encuentra en desarmonía puede sufrirse de exceso de sudoración o no sudar incluso si se hace ejercicio o con altas temperaturas. A través de esa función es que también regula la temperatura corporal. Por ende, calienta, humedece y alimenta parcialmente tejidos y órganos.

Por lo dicho, es que **Wei Qi** está muy relacionado con **Triple Calentador**¹ como función general y estrechamente vinculado con el **Pulmón**, que es el órgano que gobierna la distribución del **Qi** en todo el cuerpo y encargado de nutrir la piel.

Una forma de tonificar el **Wei Qi** es mediante el fortalecimiento del **Pulmón**; el final de verano e inicio del otoño son un buen momento para prestarle atención de forma preventiva y fortalecerlo para evitar trastornos como los resfriados, alergias y otras desarmonías.

¿Cómo fortalecer el Wei Qi? | *El aire y el grano*

Desde la **MTC** se dice que nos sustentan dos tipos de **Qi**. El **Qi del Aire** proporcionado por la actividad física como el trabajo respiratorio específico del Qi Gong (Chi Kung) y Taiji Quan (Tai Chi Chuan), por ejemplo y el **Qi del Grano**, la energía que obtenemos de la alimentación.

¹ Triple Calentador: Calentador Superior > Pulmón // Calentador Medio > Bazo // Calentador Inferior > Riñón.

Qi del Grano

Con respecto a la alimentación, desde la **MTC** se recomienda para el otoño y el invierno, no comer alimentos crudos y/o fríos por la noche, para no incorporar humedad excesiva que perjudicaría al **Bazo "El Alquimista"**, encargado de la transformación de los nutrientes de los alimentos en **Xue** (sangre). Las peras son el alimento indicado para ayudar al **Pulmón** y pueden comerse crudas mientras aún haya sol o cocidas también por la noche (compota o sopa de peras). Al entrar en la época de temperaturas bajas, es recomendable comenzar a comer más asiduamente alimentos de cocción larga como algunos granos y raíces. En este sentido, quien más energía aporta al **Riñón** es el poroto, preferentemente negro.

Qi del Aire

Para quienes son ya practicantes de Daoyin Yangsheng Gong, la recomendación para este momento sería realizar la secuencia para el comportamiento Metal (Sistema Respiratorio) diariamente y junto con las secuencias para Tierra (Sistema Digestivo) y Agua (Sistema Urinario) alternadas (siempre Metal + Tierra o Agua). Los horarios recomendables para estas prácticas son entre las 7 a 10hs. y entre las 17 y las 19hs. (para quienes no conozcan la secuencia para Metal, estamos preparando un video que publicaremos en breve).

Estimular la energía

Recomendamos una secuencia de puntos de distintos canales de energía para estimular diariamente. Las formas de estímulo pueden variar, desde presiones sostenidas a percusiones. Si eligen las presiones, hacer tres series de 30 a 45" y descansar 10" con un masaje superficial. En caso de elegir las percusiones hacer 54 a 72 golpes sobre cada punto. La presión o el golpe deben ser moderados, no muy leves pero tampoco excesivamente fuertes.

Canal de Pulmón: puntos 1 y 9

Canal de Bazo: punto 6

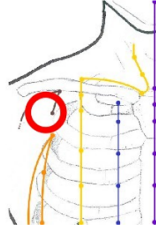
Canal Vaso Concepción: punto 17

Canal de Estómago: punto 36

Canal de Intestino Grueso: puntos 4 y 11

Pulmón 1 · Zhong Fu

- **Ubicación:** primer espacio intercostal, 6 CUN afuera de la línea central, 1 CUN debajo de 2 P. Hueco debajo de la clavícula.
- **Aplicaciones:** Tos, dificultad para respirar profundamente. Ataque de viento y frío. Flema y dificultad de respiración



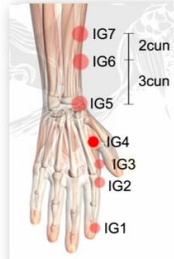
Pulmón 9 · Jing Qu

- **Ubicación:** En la parte interna de la apófisis estiloide del radio, 1 CUN encima de la muñeca (donde palpamos el pulso)
- **Aplicaciones:** Asma, dificultad de respirar. Dolor de garganta (obstrucción), alivia la zona de la laringe.



Intestino Grueso 4 - Hegu

- **Ubicación:** a nivel de la mitad del segundo metacarpiano, en el borde radial.
- **Acciones/aplicaciones:** analgesia de la parte superior del cuerpo, analgesia odontológica. Promueve el parto. Resfriado, gripe. Ansiedad.



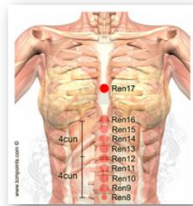
Intestino Grueso 11 Quchi

- **Ubicación:** con el codo flexionado a 90 grados, se sitúa en extremo anterior del pliegue de codo, cerca del epicóndilo.
- **Acciones/aplicaciones:** eleva el sistema inmunológico. Diarrea y estreñimiento. Piel seca.



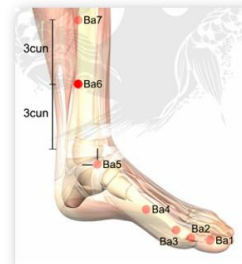
Vaso Concepción 17 - Tanzhong

- **Ubicación:** al nivel del 4to. espacio intercostal, sobre la línea media.
- **Acciones/aplicaciones:** opresión en el pecho, angustia. Tos, flema. Eleva el sistema inmune.



Bazo 6 · Sanyinjiao

- **Ubicación:** 3CUN encima del maleolo interno y por detrás de la tibia, en el borde de la tibia.
- **Acciones/aplicaciones:** regula la sangre y armoniza la menstruación. Calambres y edemas.

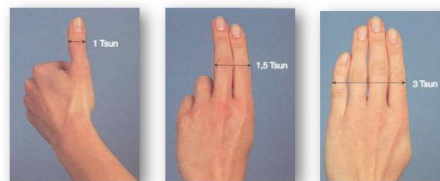


Estómago 36 · Zusanli

- **Ubicación:** 3CUN por debajo de la rótula, a un dedo del borde de la tibia.
- **Acciones/aplicaciones:** beneficia a la energía y la sangre.



La medida china: Tsun · Cun



Jade

Nunca olvidaré muchos momentos y aprendizajes obsequiados por el **Gran Maestro Zeng Nailian**. Esta anécdota sucedió cuando fui a buscarlo a él y a su esposa, para llevarlos al aeropuerto para su vuelo de regreso a China. Tenían todo el equipaje listo, compartimos un té y las últimas charlas de esa visita. Mientras estábamos en la habitación no podía dejar de mirar dos hermosas piedras de jade con sus cantos redondeados y unas borlas rojas como adorno. Me llamaban mucho la atención, pero no llegué a preguntar de qué se trataban. Durante el viaje al aeropuerto obtuve la respuesta. Fueron todo el camino, desde CABA a Ezeiza, mientras conversábamos animadamente estimulando puntos de energía sobre todo de los miembros inferiores, tengamos en cuenta que eran personas de más de 70 años y enfrentarían un viaje de 36hs de vuelo. Esta costumbre es muy común en China, estimular diariamente puntos de los canales de energía para acciones generales de tonificación de la misma, puede verse gente caminando en los parques estimulándose algunos puntos, cuando paran de correr, durante o al final de cada entrenamiento de Qi Gong o Taiji Quan.

Espero que esta información sea de utilidad, ante cualquier duda esperamos su contacto.

Lisandro Belfiore.