

# *Cuadernos Púrpura*



## *1. Energías*

**El Mar  
Lleva Mi Mente  
Allí Donde Tú Estás**



Los Cuadernos Púrpura  
Son Gratis  
De Libre Distribución  
Y se puede hacer Uso de su Contenido  
sin pedir mi permiso

© Konstantinos Theodorou  
e-mail: [kostas3@telepolis.com](mailto:kostas3@telepolis.com)

## NOTA

He oído a aquella gente que defiende el Tai Chi como un Sistema Terapéutico, y también he oído a aquella gente que lo defiende como un Sistema de Artes Marciales. No voy a entrar en una discusión sobre quién lleva la razón, y únicamente voy a decir que a Mí me ha sido Más Útil como Sistema Terapéutico que como Sistema Defensivo y de Ataque.

Para aquellos del primer grupo que desean profundizar más sobre la Teoría del Tai Chi para entender su Mecanismo, su Filosofía, los Diferentes Sistemas, aquellos que se perdieron, los actuales y los que van a venir, he preparado unas notas Explicativas y Gráficas para que les sirvan como material auxiliar a su comprensión. Estas notas están basadas en lo que se conoce como el Mapa Energético del Cuerpo visto desde la Teoría China, y digo esto porque es la Teoría más conocida... pero no la única...

Para describir el Mapa Energético del Cuerpo que se puede utilizar como Guía en la explicación de los diversos Sistemas del Tai Chi, he tomado como punto de referencia la Obra Clásica en la Medicina Tradicional China titulada “Huang di Neijing: El primer canon del Emperador Amarillo”. Desde luego que hay un Antes y un Después de esta Obra, pero la he elegido como Piedra Angular de mi exposición porque:

1. Aunque la historia de la acupuntura se remonta a unos cinco mil años, como parecen demostrar los estudios e investigaciones de historiadores y arqueólogos, y que probablemente, muchos de los textos y documentos más antiguos se han perdido para siempre en el transcurso de los tiempos, el primer documento fehaciente que aparece en la historia de la acupuntura es el “Huang di Neijing”
2. A lo largo de más de 2000 años su contenido ha sido la Biblia y ha guiado el trabajo de innumerables eruditos dedicados al estudio, investigación y aplicación clínica de la Medicina Tradicional China, y ha ayudado a todo aquel público interesado en el estudio de la cultura china.
3. Se trata de una Obra relativamente sistemática y completa, en la que se resumen los avances médicos de la antigüedad y se establecen y sientan las bases del Sistema Teórico de la Medicina Tradicional China, como p.ej. una explicación sistemática de la Teoría del Yin Yang, de los Cinco Elementos, de la Energía y su Circulación por los Meridianos, así como su Observación y Control por medio de los llamados Puntos Chinos, etc...
4. Existe abundante documentación en todos los idiomas y al alcance de cualquier bolsillo para todos aquellos que quieran conocer esta Obra por completo

Antes de la dinastía Song (960-1279) se creía que “Huang di Neijing: El primer canon del Emperador Amarillo” se había escrito por un personaje legendario que fue el creador de la nacionalidad china, el Emperador Amarillo, Huang di, cuyo reinado se sitúa en el tercer milenio antes de nuestra era (2697 a.C. a 2597 a.C.), y consideraban un honor que cuando una Teoría o Conocimiento Importante estaba bien fundamentado incluyera en su título las palabras Huang di (Emperador Amarillo). En la época anterior



a la dinastía Song este procedimiento era ya una costumbre, y de ahí la importancia de las dos primeras palabras del título. La tercera palabra, Neijing, está representado en chino por dos caracteres: “nei” y “jing”. El carácter “nei” significa : interno, lo primero, la parte A, la primera parte de una obra de dos partes. El carácter “nei” es el carácter opuesto al “wai” que significa: lo externo, lo segundo, la parte B, la segunda de una obra de dos partes, lo que indica que en la historia china existe un “Huang di Waijing” que se encuentra perdido (?)... El carácter “jing” significa canon, un conocimiento que hay que dominar por completo.

Es importante hacer notar que esta Obra que está dividida en dos partes, Ling Shu y Su Wen, no ha sido escrita por ningún personaje histórico que respondiera al nombre de Emperador Amarillo, que de acuerdo con los historiadores perteneció a un clan de la época neolítica, sino que, considerando los datos que se disponen en la actualidad, se deduce que la Obra es una recopilación de escritos de muchas personas que vivieron en una fecha indeterminada a lo largo de una época, y cuyos nombres, cualidades y otros aspectos importantes para el análisis de la obra son difíciles de conocer hoy día. Analizando la ideología vertida en el texto, la técnica, los datos históricos, el estilo literario y algunas reliquias desenterradas por los arqueólogos, se ha determinado que algunos capítulos se escribieron desde la época de los Reinos Combatientes (475-221 a.C.) hasta los primeros años de la dinastía Han del Oeste (206 a.C. a 90 d.C.), pero es posible que la estructuración del libro se realizara entre la mitad y finales de la dinastía Han del Este (25 a.C. a 220 d.C.). Y digo que esto es importante porque quiero hacer notar que cuando se escribieron estos capítulos ya en el Escenario de la Historia habían dejado sus huellas diversas Culturas Importantes, además de la China.

En la medicina china sucede como en la medicina griega, donde los textos atribuidos a Hipócrates sabemos hoy que fueron escritos en un periodo mucho mas amplio que la vida de este médico griego que se extiende aproximadamente del siglo V a.C. hasta finales del siglo II a.C. Equivalente al corpus hipocrático es el Neijing en China. Ambas obras tienen cosas en común y una de ellas es precisamente que se refieren a un solo libro aunque se trate de compilaciones de textos diferentes, escritos en distintas épocas. Sin embargo estas dos obras del alba médica presentan diferencias substanciales y la mas importante es la mayor antigüedad del Neijing que es unánimemente considerado como el libro de medicina mas antiguo de la historia. Una definición interesante de las diferencias entre la actitud griega clásica y la china la encontramos en el año 830, por el árabe Al-Jahiz en Damasco: ”Lo curioso es que los griegos se interesen en la teoría pero no se cuiden de la práctica, en tanto que los chinos les interesa mucho la práctica y no les interesa gran cosa la teoría”. Esto no es completamente cierto, en ambos casos...

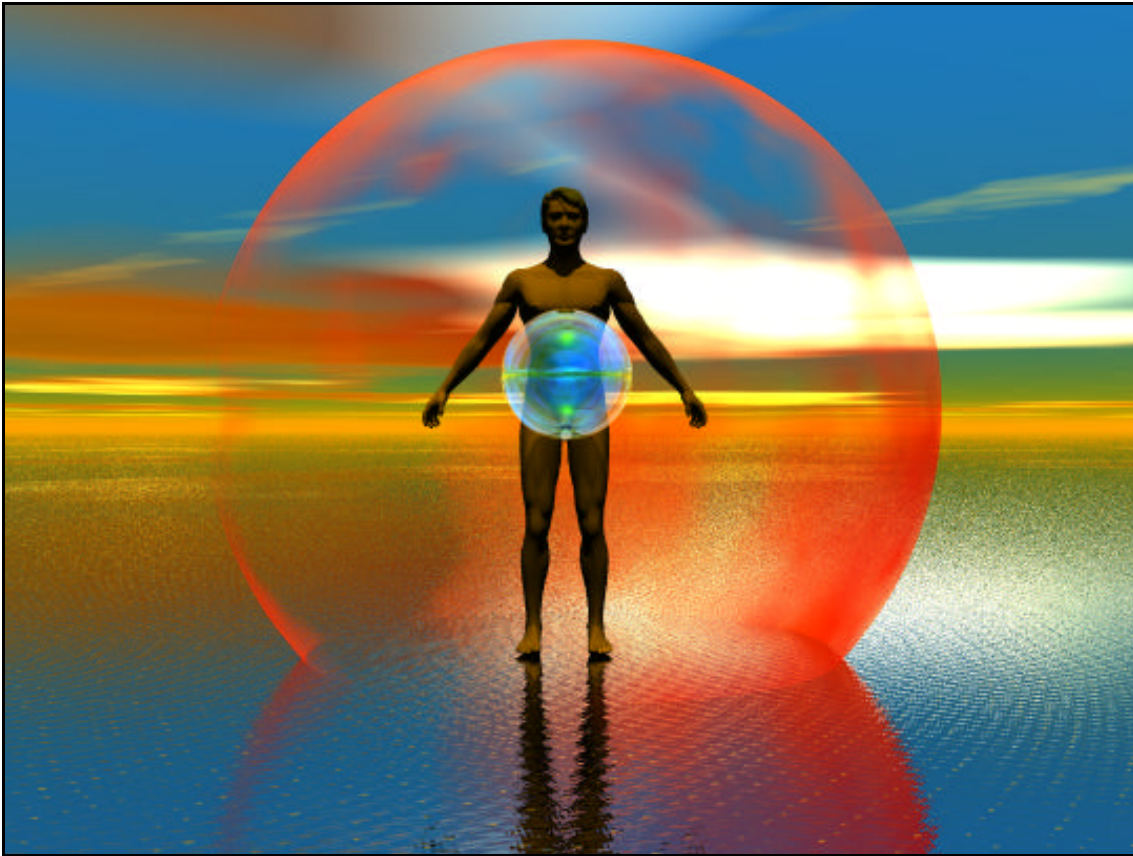
Por último, quiero hacer notar que en unas investigaciones recientes basadas en los descubrimientos arqueológicos de la tumba n.3 de la dinastía Han en Mawangdui, en la región de Hunan de la Provincia de Changsha al sur de China, se encontraron 4 textos que son muy anteriores al Neijing y en ellos se hace mención solamente de la moxibustión y no a la acupuntura. Estos textos parecen demostrar que la moxibustión es anterior a la acupuntura aunque posteriormente se fundieran como lo demuestra el propio ideograma (que en occidente se ha traducido por acupuntura) que se compone de los radicales metal-fuego. Pero en ambos casos, sea el Fuego, sea el Metal u otro elemento el que se aplica sobre el cuerpo, hay que saber Dónde se aplica, y eso significa

que existe una Teoría previa basada sobre la Experiencia y la Observación, y el Tronco de esta Teoría es el que yo considero más importante.

En estas Notas presentadas como “El Mapa Energético del Cuerpo (Tai Chi Parte I)” no voy a reproducir el contenido del libro Huang di NeiJing, ya que hay numerosos autores que lo han hecho con mucho éxito, sino que voy a insistir en aquellos aspectos Energéticos que se mencionan en la Obra y que considero Importantes para comprender la teoría del Tai Chi, y con anterioridad del Chi Kung, aportando unos Gráficos y unas Explicaciones que hagan más amena la Compresión de unos Conceptos tan antiguos y tan vigentes hoy día.

El autor

## Introducción



Entre el Cielo y la Tierra  
El Hombre  
Inmerso en la Esfera de las Energías Que Le Rodean  
La Naturaleza  
Aportando Su Propia Esfera de Energía  
Su Naturaleza  
Esfera Dentro de la Esfera  
Para Formar un Único Anillo Entrelazado  
Que Sella la Existencia  
Con una Sonrisa  
Y una Lágrima  
Marcando las Distancias y los Instantes  
Con la Vida  
Con la Muerte  
Marcando Con Fuego Sobre el Agua  
Un Único Símbolo  
SER

[... Mis Vuelos]

El autor

## Energía [Chi]

El Concepto de Energía es *muy amplio* y forma parte de la Estructura Básica del Universo.

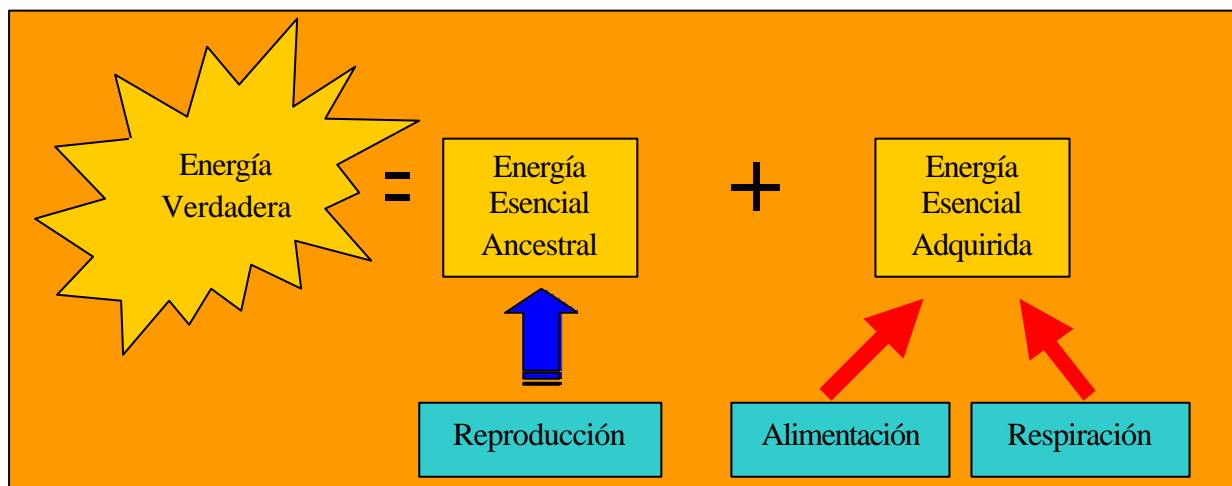
El Concepto de Energía *se usa* para explicar cada uno de los eventos o cosas que forman el Universo y su propiedad más importante es la **Transformación**.

En la Medicina Tradicional China (MTC) se usa ampliamente para explicar la generación y transformación del Proceso Salud-Enfermedad.

El Concepto de Energía en el Micro-Universo del Hombre se usa para explicar la Vida. Si se concentra, aparece la vida, y cuando se dispersa viene la muerte. Forma y alimenta la Materia.

## Energía Verdadera

La **Estructura Básica** que forma el cuerpo y mantiene su actividad se conoce como **Energía Verdadera** y es el Resultado de la combinación de la **Energía Esencial Ancestral** con la **Energía Esencial Adquirida**.



**Energía Esencial:** Significa la parte más pura, más fina, más limpia de la Energía Verdadera, es lo principal, lo necesario, aquella parte de la Energía de la cual no se puede carecer. En chino la palabra Esencial es un carácter que lo forman dos radicales, “mi” que significa grano y “qing” que significa verde, primaveral, juvenil, puro, limpio, etc. La conjunción de las dos partes de este carácter puede significar: “Lo más verde, juvenil, lo más puro, lo más limpio del grano”

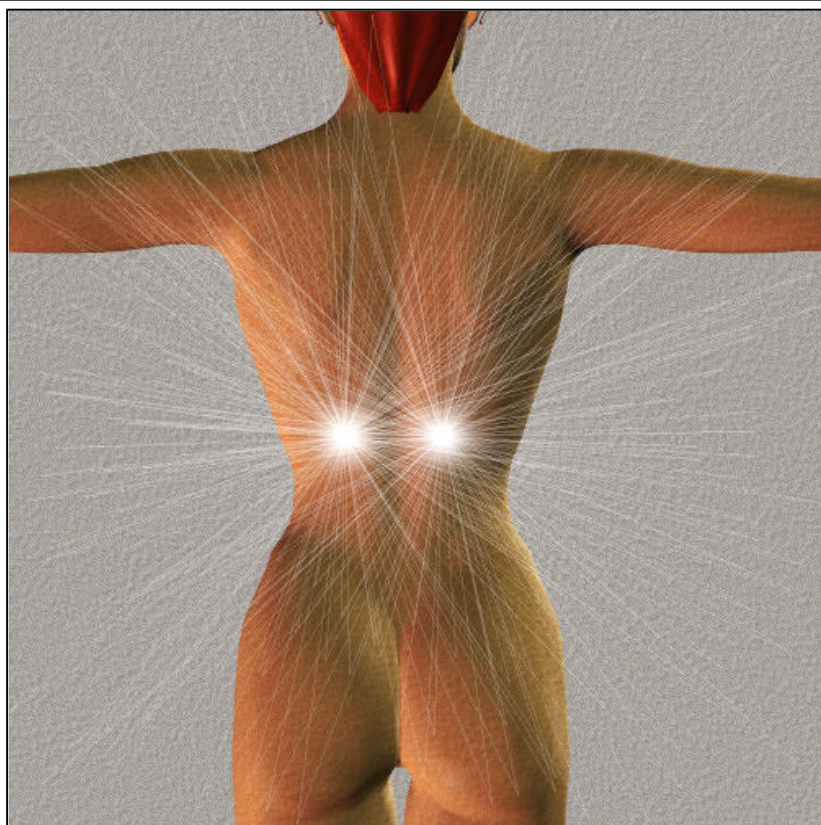
## Energía Ancestral

Esta Energía es la que al conjuntarse la Energía Esencial del hombre y la Energía Esencial de la mujer se encargará primero de la formación de un nuevo ser hasta el momento del nacimiento, y después del nacimiento se encargará de sostener la actividad vital, la Vida en sus distintas etapas. El envejecimiento está en estrecha relación con la disminución de la Energía Esencial Ancestral.



Características:

- **Se deposita a nivel Renal**
- **NO SE REGENERA, NI SE POTENCIA, SOLO SE GASTA**





La Energía Ancestral es previa al nacimiento y se recibe a modo de “**Moneda Única**” que solamente *se puede ir gastando* para mantener la Vida, y *no se puede reponer, ni potenciar*, pero *sí se puede evitar su desgaste superfluo*.

La Energía que se obtiene después del nacimiento se conoce como **Energía Adquirida**, y esta *sí se puede reponer y potenciar*, y dado que la Energía Verdadera responsable de mantener la Estructura Básica que forma el cuerpo y mantener su actividad es la suma de estas dos Energías, la Ancestral y la Adquirida, los “Sabios” a lo largo de los tiempos idearon “Filtros” para evitar el desgaste superfluo de la Energía Ancestral y han “Perfeccionado” la Pureza de la Energía Adquirida para cumplir con el Objetivo Principal de la Energía Verdadera y retrasar el envejecimiento mejorando al mismo tiempo la calidad de vida. Estos “Filtros” se llamaron “Elixires” y sus Componentes Básicos van desde los Procesos Mentales, la Dietética, y las Técnicas Respiratorias, hasta la Ejecución de ciertos Ejercicios Especiales.

En otro Cuaderno hablaremos de las **Funciones** de la Energía Ancestral y por **Donde Circula**, pero de momento nos tenemos que quedar con el **Detalle** que se **Deposita a Nivel Renal**, asociándola con los **Riñones (R)**, y el **Agua**.

### Energía Adquirida

La energía que se obtiene después del nacimiento se conoce como **Energía Adquirida** y es la **Resultante** de las Energías procedentes de la **Respiración** y de la **Alimentación**, entendiendo como Alimentación la comida y la bebida conjuntamente.

Esta Energía sí se puede renovar, almacenar, potenciar y distribuir por el Cuerpo Interno y Externamente y para su formación están implicadas dos de las **Centrales Energéticas** más importantes del cuerpo: los **Pulmones (P)** y el **Estómago (E)**.

En la **Atmósfera** hay una Energía bastante refinada y sutil que no necesita un Procesamiento exhaustivo para Transformarse en Energía Útil por el cuerpo. Los **Pulmones (P)**, por medio del Proceso de la Respiración, reciben esta Energía desde la Atmósfera y la Transforman a una de las Energías más importante que inunda nuestro Interior, la **Energía Nutricia** ó **Energía Rong** que circula por los **Canales Principales**, los Meridianos (los veremos en próximos Cuadernos) y tiene la función de *transformarse en la sangre, nutrir, y alimentar todo el organismo*.

En los **Alimentos** hay una Energía menos refinada, más densa que necesita un Proceso más exhaustivo para Transformarse en Energía Útil por el cuerpo. Este Proceso lo llamaremos en general Digestión y participan en su elaboración varios órganos y vísceras. El órgano principal es el **Estómago (E)**. En él se reciben los Alimentos y comienza el Proceso de la Digestión. En esta primera elaboración de los Alimentos en el Estómago se extrae la Energía refinada y sutil de la Atmósfera que está impregnada en los Alimentos y por medio de la colaboración del **Bazo-Pancreas (BP)** se envía a los Pulmones para transformarse en **Energía Nutricia**, como hemos visto anteriormente.

En este punto vamos hacer un paréntesis y mencionar un Concepto de suma importancia que volveremos a ver con más detalle en próximos Cuadernos. Se trata del Concepto del

**Triple Recalentador** (TR), o Quemador. No se trata de un órgano o víscera físicamente, aunque los Antiguos la consideraron como la víscera más grande dado que contiene en su interior varios órganos y vísceras, y se le consideraba como la víscera huérfana. Se subdivide en :

- **Recalentador Superior:** Se encuentra por arriba del diafragma y contiene al Corazón (C), Maestro del Corazón (MC) y los Pulmones (P)
- **Recalentador Medio:** Se encuentra desde el diafragma hasta la cicatriz umbilical y contiene el Estómago (E), el Bazo-Páncreas (BP) y la Vesícula Biliar (VB)
- **Recalentador Inferior:** Se encuentra de la cicatriz umbilical hacia abajo y contiene el Intestino Delgado (ID), el Intestino Grueso (IG), los Riñones (R), la Vejiga (V) y el Hígado (H)

*La Función del Triple Recalentador es Generar la Energía Adquirida y Administrar la Energía en general.* Ahora ya podemos decir que en el Recalentador Superior los Pulmones (P) transforman la Energía en Nutricia ó Rong, y en el Recalentador Medio el Estómago procesa la Energía de los Alimentos y envía su parte más pura, por medio de Bazo-Páncreas (BP) al Recalentador Superior, a los Pulmones (P). Lo que queda como Residuo, la Energía Menos Pura de los Alimentos, se envía al Recalentador Inferior para que se procese y generar como resultado una clase de Energía que **se destina a Proteger el Cuerpo de las Influencias Externas**. Esta Energía se llama **Energía Defensiva** ó **Energía Wei** que se deposita a nivel de los Ojos y luego se conduce hasta la cima del cráneo para distribuirse externamente y volver a penetrar de nuevo en el cuerpo creando de este modo un **Escudo Defensivo** (lo veremos en próximos Cuadernos). En el cuerpo circula por los **Canales Secundarios**.

En el **Recalentador Inferior** los Residuos del Estómago (E) entran en el **Intestino Delgado** (ID) donde se procesan de nuevo y la Energía más refinada conseguida se envía a los **Riñones** (R) mientras que la menos pura se envía al **Intestino Grueso** (IG). Allí, lo que se puede aprovechar se envía a los Riñones (R) de nuevo, y lo que queda se expulsa del cuerpo en forma de heces. Del Riñón (R) la Energía procesada más pura se envía al **Hígado** (H) y la menos pura se envía a la **Vejiga** (V) donde recibe su último proceso. Lo que se puede aprovechar se envía a la **Vesícula Biliar** (VB) y el resto se expulsa del cuerpo en forma de orina. En el Hígado se vuelve a procesar la Energía y de lo más puro se genera la **Energía Defensiva ó Wei**, mientras que lo que queda como impuro se envía a la Vesícula Biliar (VB). Allí la Energía recibida desde la Vejiga (V) y desde el Hígado (H) se procesa una vez más y se extrae una pequeña cantidad de energía Defensiva que se suma a la del Hígado (H) y el resto, energía procesada que se puede volver a aprovechar si se mezcla con los Alimentos, se vierte en el Estómago (E).

Todo el Proceso se describe de modo esquemático en un diagrama que es más fácil de aprender y memorizar.

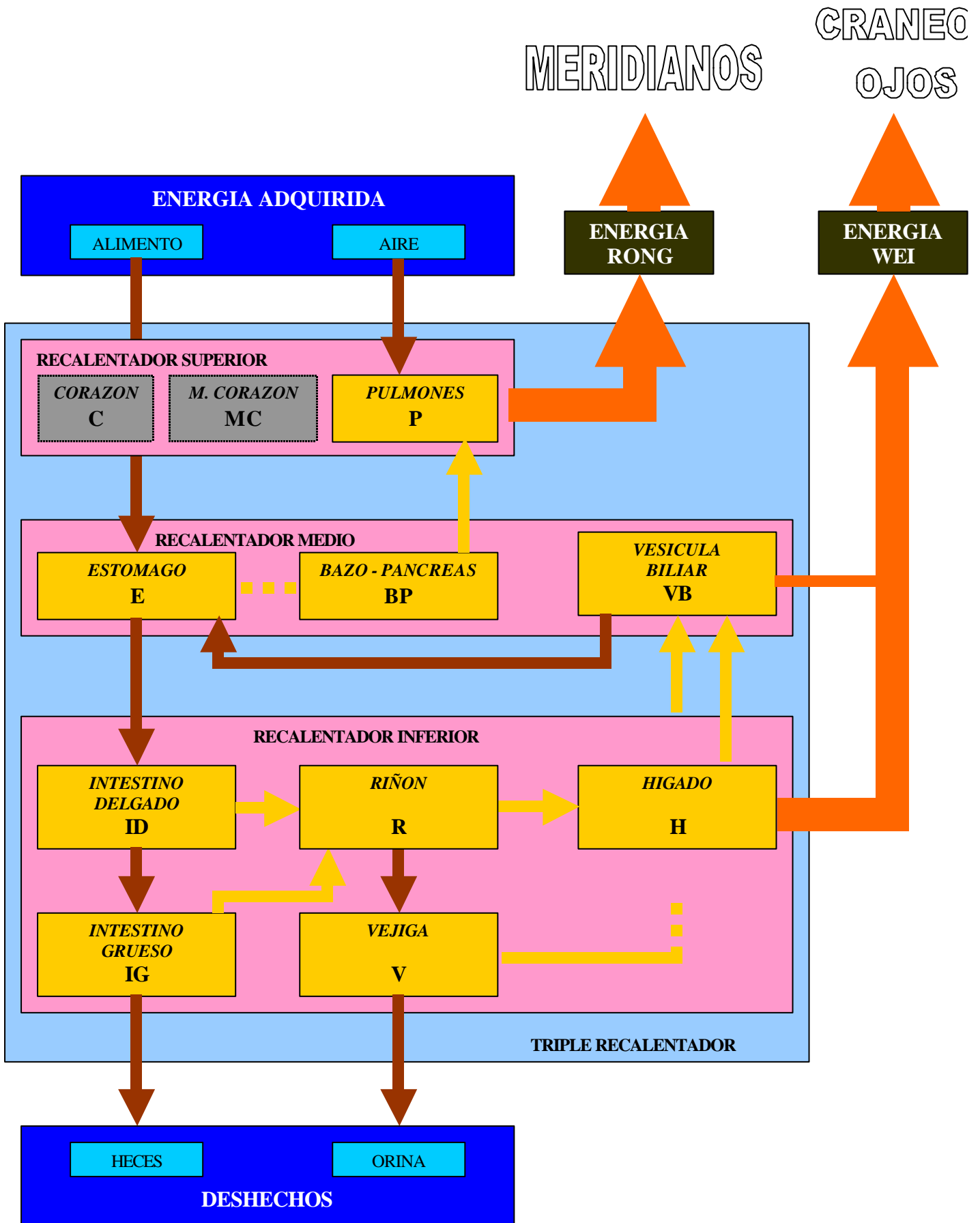
Nota: La colocación de la Vesícula Biliar (VB) en el Recalentador Medio ó Inferior según otros autores no tiene ninguna importancia. Lo que sí importa es su Función.



El Mapa Energético del Cuerpo  
Tai Chi Parte I







## **Resumen**

Hemos visto la composición de la Energía Verdadera y su importancia para mantener la actividad del cuerpo y hemos hecho notar la diferencia entre la Energía Ancestral y la Energía Adquirida, y hemos dicho que esta última viene a Nutrir y Defender el Cuerpo salvaguardando el gasto de la Energía Ancestral para Funciones más Elevadas.

No hay que olvidar que la Energía se Transforma y puede adoptar varias manifestaciones y nombres varios, según donde se aplica, y por lo tanto podemos estar hablando de la Energía Yin y Yang, de la Energía Rong o Wei, de la Energía Pectoral, la Central ó la de Origen, etc...

Y además, hemos resaltado la importancia de la Respiración para la generación de la Energía Alimenticia Rong, y de la Digestión de los Alimentos para generar por una parte Energía Alimenticia Rong y por otra Energía Defensiva Wei.

Y hemos dicho que la Energía Alimenticia Rong circula por los Canales Principales, lo que se suele llamar los 12 Meridianos, y eso nos tiene que hacer reflexionar sobre la Importancia de la Respiración en el Tai Chi, Chi Kung, etc...

Y, para terminar, hemos visto la Importancia de los Alimentos para la creación por una parte de la Energía Alimenticia Rong y por otra, de la Energía Defensiva Wei, y eso nos tiene que hacer reflexionar sobre la Importancia de la Dietética en los Sistemas del Tai Chi, Chi Kung, etc...

Y todo, para proteger la Energía Ancestral..

En el próximo Cuaderno comenzaremos a explicar el Concepto de los Canales.