

Las Dieciocho Manos de Lohan Shaolin

Por Wong Kiew Kit



Un clásico del kungfu mostrando dos de los patrones de las Dieciocho Manos de Lohan, "Presentar las Garras" y "Tres Niveles al Suelo".

Muchos lectores me han preguntado acerca de las famosas 18 Manos de Lohan Shaolin. Estas fueron enseñadas por el gran Bodhidharma en el año 527 a.c. a los monjes del monasterio Shaolin de China, cuando este primer patriarca de las artes Shaolin encontró a los monjes débiles y a menudo dormidos durante las meditaciones, que son el camino esencial hacia la iluminación.

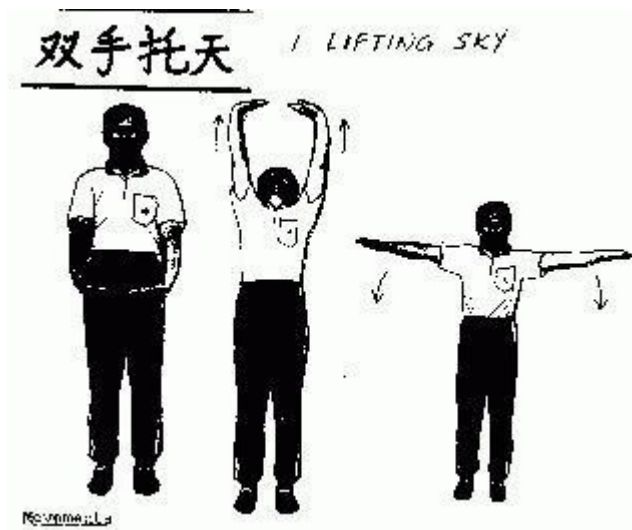
Las 18 Manos de Lohan Shaolin son ejercicios de Chi Kung fundamentales que pueden traer tremendos beneficios si son practicados como Chi Kung. Durante años he usado, con éxito, selecciones de las 18 Manos de Lohan para ayudar a muchas personas a superar enfermedades, incluidas las, así llamadas, "enfermedades incurables".

Sin embargo, si se practican como ejercicio físico, lo que es corriente en nuestros días, naturalmente el practicante obtendrá sólo los beneficios del ejercicio físico. La diferencia crucial entre Chi Kung y ejercicio físico se haya no en la forma externa (la cual puede ser la misma en ambos casos) sino en las dimensiones internas de energía y mente. Si no se saben cuáles son estas dimensiones internas, es indudable que él (o ella) no ha practicado Chi Kung aunque pueda haber realizado la forma externa durante años.

En el monasterio Shaolin, estas 18 Manos de Lohan evolucionaron hacia una forma de Kung Fu llamada los 18 Puños de Lohan, que forman el prototipo del Kung Fu Shaolin de hoy en día. Sin embargo, las 18 Manos de Lohan continuaron practicándose como ejercicios de Chi Kung.

A causa de su larga historia, hoy se enseñan muchas versiones de las 18 Manos de Lohan. Más abajo se muestran las 18 Manos de Lohan enseñadas en mi escuela de Shaolin Wahnam. Las ilustraciones son reproducidas de un manual usado hace más de 10 años por mis estudiantes de Chi Kung.

1. Levantar el Cielo.



Este patrón se encuentra también en muchos otros tipos de Chi Kung. Esto no es sorprendente porque "Levantar el Cielo" es uno de los mejores de entre todos los ejercicios de Chi Kung.

2. Disparar Flechas.



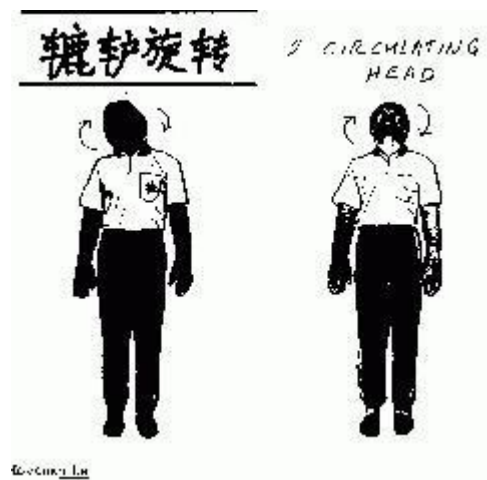
La posición de las manos es en la forma de mano "Zen de un dedo" que es una típica forma de mano Shaolin. Si ve a alguien sosteniendo la mano en la forma de un puño con un dedo apuntando fuera, puede sacar la conclusión segura de que no ha aprendido del modo adecuado de un maestro Shaolin.

3. Cosechar Estrellas.



Las ilustraciones sólo pueden mostrar la forma externa del Chi Kung. Una vez más, quiero insistir en que la forma del Chi Kung sola no es Chi Kung. Chi Kung es el arte de la energía y la forma es sólo un medio para implementar el manejo de la energía. Si sólo se realiza la forma de Chi Kung, sólo se hace ejercicio físico. Si desea aprender el manejo de la energía, tiene que aprender de un maestro o al menos de un instructor competente, no sólo de las páginas web, vídeos o libros.

4. Girar la Cabeza.



Si cree que este ejercicio es sólo para soltar los músculos del cuello, usted está pensando en él como un ejercicio físico. Como patrón dinámico de Chi Kung, se usa literalmente para limpiar la cabeza y el sistema nervioso. Por supuesto, tiene que aprender esta avanzada destreza de un maestro de Chi Kung, no de un instructor de educación física.

5. Puñetazo Frontal o Lanzar el Puño.



Además de desarrollar poderosos golpes para artes marciales, este ejercicio masajea y fortalece su corazón. La respiración correcta y el sonido apropiado son necesarios para la obtención del deseado efecto.

6. El Carrusel.



Si quiere revitalizarse sin tener que tomar pastillas, este patrón de Chi Kung puede ayudarle. Estimula la energía del "agua" en su "Ming Men" o "Puerta de la Vida".

7. Sujetar la Luna.



A muchos de mis estudiantes, es el patrón que más les gusta. Le hace parecer y sentir joven y refuerza el sistema nervioso. Usted puede tener estos beneficios sólo si mediante la práctica de este patrón puede generar una ducha de Chi o Energía Vital de arriba abajo por su cuerpo.

8. Nutrir los Riñones.



Pregunte a un típico doctor occidental y le dirá que sus riñones no tienen nada que ver con el sexo. Pregunte a un médico chino y le dirá que sus riñones tienen todo que ver con el sexo. De hecho, el término médico chino generalmente usado para describir enfermedades relacionadas con el sexo es "Shen-Kui", que significa "herida en los riñones". Se puede preguntar ¿por qué estaban los monjes Shaolin interesados en el sexo? No, los monjes Shaolin hacían este patrón no por el sexo, sino porque "Nutriendo los Riñones" también refuerza su vitalidad intelectual y general.

9. Tres Niveles al Suelo.



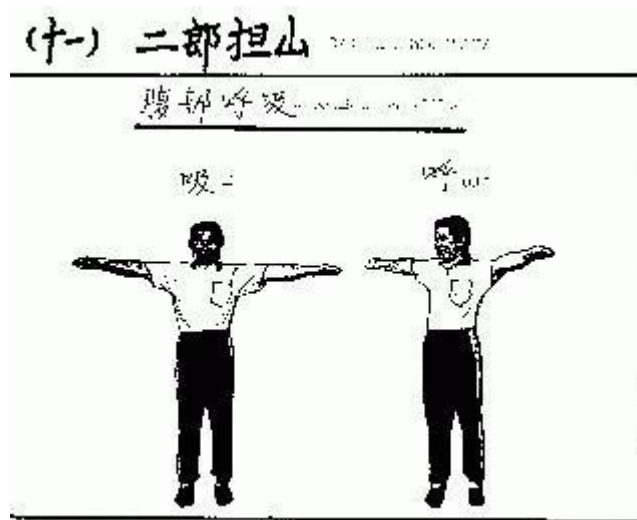
Como un ejercicio físico, "Tres Niveles al Suelo" puede hacer que sus piernas sean fuertes y flexibles. Como patrón de Chi Kung, puede fortalecer su corazón y generar mejor flujo de energía e incrementar su vitalidad.

10. La Grulla Danzarina.



Este patrón ayuda a canalizar energía a las piernas. Pero los beneficios no son sólo para las piernas. Como el cuerpo está interconectado por incontables meridianos, inducir mejor flujo de energía a las piernas es algunas veces necesario para resolver problemas en otras partes del cuerpo. Alguien con piedras en el riñón o con un intelecto opaco puede superar su problema más eficazmente si incorpora el patrón de la Grulla Danzarina a su práctica habitual.

11. Cargar Montañas.



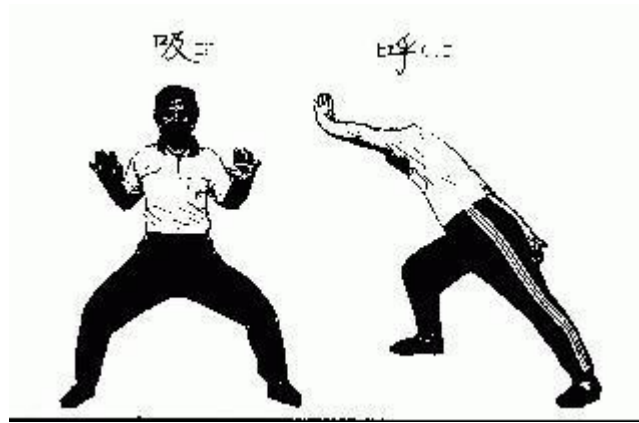
Si quiere tener brazos poderosos pero no quiere pasar por un entrenamiento duro y rudo o si desea superar algún dolor crónico en su espalda, "Cargar Montañas" es un patrón útil.

12. Lanzar Cuchillos.



"Qi Jing Ba Mai" o los 8 meridianos maravillosos están a menudo mencionados en los textos de Chi Kung pero han sido rara vez entendidos. "Sacar el Cuchillo" es un patrón eficaz para generar flujo de energía por estos 8 meridianos maravillosos.

13. Presentar las Garras.



Si sufre de diabetes, tiene problemas con su sistema digestivo o cae en la preocupación o la ansiedad a menudo, este patrón "Presentar las Garras" puede hacerle superar su problema.

14. Empujar Montañas.



Yo nunca dejo de sorprenderme de la profundidad en su sencillez de este patrón. Si usted desea superar su reumatismo, reforzar su vida sexual, tener fuerza interna para practicar artes marciales o tener frescura mental - sólo por mencionar unos pocos de sus beneficios - practique este patrón.

15. Separar las Aguas.



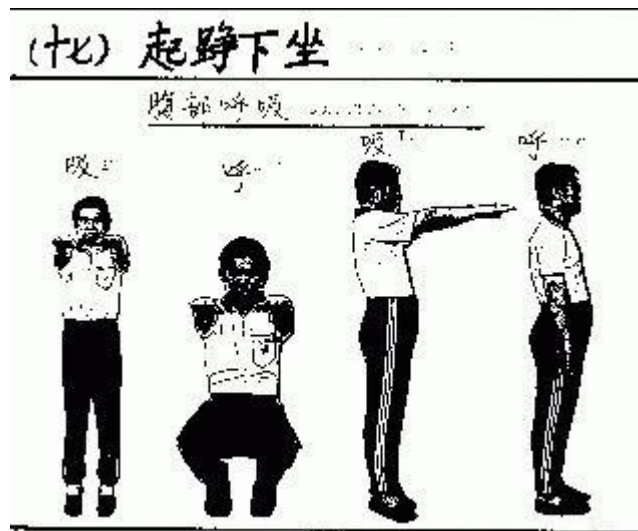
Este es un excelente patrón para el corazón y los pulmones. También le dará brazos poderosos.

16. Gran Molino de Viento.



A mucha gente le parece difícil de creer, pero si realiza este patrón correcta y suficientemente puede desarrollar la necesaria fuerza interna para romper un ladrillo sin haber levantado pesos o haber golpeado sacos de arena. Aquellos con diabetes o problemas relacionados con el hígado o el bazo también encontrarán este patrón muy útil.

17. Flexión Profunda de Rodillas.



He aquí otro excelente patrón para la parte inferior del cuerpo. También abre los meridianos en las piernas para que la energía negativa de otras partes del cuerpo pueda ser drenada eficazmente a la tierra.

18. Rotación de Rodillas.



Puede sorprenderse, pero "Rotación de Rodillas" puede ayudarle a superar sus problemas sexuales o mejorar su vida sexual. Unas rodillas fuertes y saludables le aseguran agilidad, incluso a los ochenta años o más.

A menos que usted esté ya bien versado en Chi Kung, incluso si usted puede realizar estos 18 patrones correctamente pero sin efectuar la dimensión interna de mente y energía, podrá sólo obtener los beneficios del ejercicio físico. Las ilustraciones, sin embargo, no son para practicar uno mismo sino para satisfacer la curiosidad y quizás como un medio de preservar para generaciones futuras cómo se realizaban las 18 Manos de Shaolin Lohan.

Usted puede equivocarse si piensa que las dimensiones mentales y energéticas no están explicadas aquí porque yo quiero guardarlas en secreto. Incluso si las explicara aquí, mucha gente podría no creer la explicación. Incluso si creyeran o siguieran las instrucciones, puede que no consiguieran el

resultado deseado. Aún peor, y esta es la razón principal por la que muchos maestros "se guardan los secretos": practicar Chi Kung avanzado sin la supervisión de un maestro puede traer serios efectos adversos.

Apreciará el consejo mejor si recuerda que lo que está involucrado es la mente y la energía, las dos cosas más poderosas del mundo. Como una analogía, pensemos que aprender a nadar o a conducir un coche es seguro con la supervisión adecuada, pero uno no podría o debería ir a nadar o a conducir después de tan solo leer unas instrucciones sobre nadar o conducir.