

Tema 3: Orígenes e historia del Chi Kung

3.1 - Introducción

3.2 - Orígenes del Chi Kung

3.3 - Historia del Chi Kung

3.4 - Las cuatro ramas del Chi Kung

3.1 - Introducción

La historia del Chi Kung se remonta a los orígenes de la cultura china, una de las culturas vivas más antiguas del mundo. El I Ching (Libro de los cambios) fue probablemente el primer libro que habló acerca del Chi y sus interacciones hace ya más de 3000 años. Desde entonces hasta hoy, los círculos de estudio y enseñanza de Chi Kung han cambiado y se han enriquecido a través de la influencia de corrientes filosóficas, religiosas, médicas, científicas e incluso militares.

En este módulo vamos a repasar de manera muy resumida los orígenes del Chi Kung, ya que un análisis más exhaustivo podría superar el espacio de todo este curso. Nos aproximaremos a una comprensión más completa de las diferentes motivaciones que han hecho que el Chi Kung haya cristalizado en un enorme abanico de sistemas y escuelas que le han aportado su particular manera de aplicar los principios universales que ya hemos estudiado.

3.2 - Orígenes del Chi Kung

Establecer una fecha clara para el origen de las primeras prácticas de Chi Kung es una tarea casi imposible. A través de referencias en libros como el I Ching, el Tao Te King, o el Nan Hua Jing, de Chuang Tse podemos entender que antes del s. VI ya existía algún tipo de práctica para concentrar la energía en el tantien a través de ejercicios que incluían un trabajo respiratorio.

Es probable que las antiguas danzas chamánicas en las que se imitaba a los animales hayan inspirado las primeras formas de el “trabajo de la energía”, que antes de llamarse Chi Kung se ha conocido como Xingqui (movilizar el Qi), Neigong (trabajo interno) o Daoyin (conducir la energía).

A medida que nos remontamos en el tiempo en busca del origen del Chi Kung, los datos son más imprecisos, las referencias más escasas y los mitos y leyendas a menudo se mezclan con los hechos históricos. Quizá no es el origen exacto lo importante, ni el lugar o el momento en que empezó a practicarse el Chi Kung, sino las motivaciones que alentaron a cientos de generaciones a investigar, desarrollar y guardar celosamente los secretos de estas técnicas.

Gracias a que esos secretos se han ido revelando en los últimos 70 años, podemos darnos cuenta de que el espíritu que ha guiado esta búsqueda hacia la longevidad y la plenitud humanas, ha sido siempre un espíritu de comprometida investigación, de una mística desnuda y austera y de un análisis exhaustivo de la realidad, hasta sus últimas consecuencias.

Como veremos a continuación, durante cientos de años, muchas personas han dedicado su vida a investigar, experimentar, registrar y transmitir los conocimientos adquiridos a

través de años de práctica y estudio. Esa búsqueda de claridad y autoconocimiento debe ser la estrella polar que guíe el entrenamiento de cualquier aspirante. A día de hoy, los círculos tradicionales de Chi Kung mantienen un nutritivo diálogo con la ciencia y la tecnología para seguir ampliando las fronteras del Chi Kung en sus innumerables aplicaciones.

3.3 - Historia del Chi Kung.

Vamos a dividir la historia del Chi Kung en cuatro grandes periodos, para poder abarcar los más de 3000 años de su existencia. El hilo conductor que nos permite trazar una línea coherente de evolución de este conjunto de conocimientos que hoy llamamos Chi Kung se asienta sobre el taoísmo y el budismo.

Antes de la dinastía Han (antes de 200 a.C.)

El I Ching (Libro de los Cambios 1122 a.C.) fue probablemente el primer libro chino que trató acerca del Chi. Pero mucho antes, entre 3000 y 800 a.C. existía en china una figura de la que las primeras formas de taoísmo y el Chi Kung actual han recibido una importante herencia: la figura del chamán.

En la sociedad china primitiva, los chamanes ocuparon un lugar importante, llegando a ser consejeros y sanadores de la nobleza y los reyes. El chamán era una persona capaz de comunicarse con la naturaleza y sus fuerzas esenciales, interpretar el orden natural y preservar la salud del pueblo a través de plantas y rituales. Muchas de estas prácticas chamánicas han influido en el desarrollo posterior del taoísmo y del Chi Kung.

Los documentos históricos de este periodo son escasos y es difícil obtener información detallada, especialmente en cuanto a la práctica de Chi Kung, pero ya en el Tao Te King (s.V a.C.), Lao Tsé insistía en que el modo de alcanzar la salud óptima era *“concentrarse en el Chi y lograr la paz”*. Gracias a algunos archivos históricos y la obra de Chuang Tsé, sabemos que antes del 300 a.C. ya existían métodos de entrenamiento respiratorio desarrollados por los taoístas para aumentar la longevidad.

En los últimos años de este periodo, existen varias referencias en la literatura médica, escritas por famosos médicos de la época, que describen el uso de la respiración para aumentar la circulación Chi y la relación de los seres humanos con las fuerzas de la naturaleza.

Desde la dinastía Han hasta el comienzo de la dinastía Liang (206 a.C. - 502 A.D.)

En este periodo asistimos a dos grandes hitos que cambiarían la historia del Chi Kung para siempre: la aparición y propagación del budismo en China y el desarrollo del taoísmo alquímico.

- **Aparición del budismo**

Durante la dinastía Han oriental (58 a.D.) el emperador Ming se convirtió en un fiel budista y el budismo se propagó y se hizo muy popular. Además de las prácticas de meditación importadas de la india, el pueblo chino absorbió muchas prácticas milenarias del Yoga que no solo iban dirigidas al trabajo espiritual, sino también al cuidado físico y de la salud. Estas prácticas fueron adoptadas y combinadas con los conocimientos del Chi Kung por sus practicantes, lo que marcó una auténtica revolución y expansión sin precedentes.

Desgraciadamente como el entrenamiento e investigación de estas técnicas, destinadas fundamentalmente a obtener la iluminación, ocurría dentro de los monasterios, tanto la teoría como la práctica quedo registrada en los textos budistas y fueron mantenidos en secreto durante siglos.

- **El taoísmo alquímico**

Paralelamente a la expansión del budismo, el taoísmo vivía una época de transformación. Por un lado, una rama del taoísmo filosófico se convirtió en religión de la mano de Chang Tao Ling, para la que tanto fuera, como dentro del propio cuerpo existían espíritus que debían ser invocados y protegidos para mantener la salud.

Por otro lado, asistimos al florecimiento del taoísmo alquímico. Esta rama persigue la inmortalidad a través de la alquimia, que pretende encontrar el elixir de la vida a través de dos métodos esenciales:

- **La alquimia externa (Wei Dan):** En esta disciplina, se creía poder destilar el Elixir de la Inmortalidad para crear una píldora que transformara a quien la tomara en inmortal. Los procesos de transformación de los diferentes minerales y plantas utilizados son muy variados, así como los materiales empleados, pero generalmente para el proceso se utilizaban un horno, un fuelle y una caldera.
- **La alquimia interna (Nei Dan):** El sistema interno se basa en lograr destilar ese Elixir de la Inmortalidad dentro del cuerpo, a través del Chi Kung. En esta práctica, el horno es el tantién inferior, donde se encuentra el Jing. El fuelle es el tantién medio, que actúa sobre el tantién inferior (horno) calentándolo a través de la respiración. La caldera es el tantién superior, morada del Shen, donde se almacena la esencia una vez purificada.

El horno genera fuego Yang, o energía vital, y está impulsado por el poder sin del agua o energía generativa. Utilizar el fuelle es aplicar el aliento para atizar el fuego interior con el fin de producir el calor necesario para transformar la energía vital en vapor (Chi). La caldera indica el lugar del cuerpo en donde se refina y almacena la energía. Cuando el fuego ha eliminado todas las impurezas, aparece la píldora dorada o el elixir de la inmortalidad.

Taoísmo. Eva Wong.

Este esquema representa la acción básica de los tres centros energéticos en una práctica de Chi Kung avanzada para hacer ascender el Jing hacia el Shen a través de la acción de Qi por medio de la respiración.

Los alquimistas primitivos no descuidaron la importancia de silenciar la mente y eliminar el deseo. En el tratado de *Tsan-tung-chi* se describen algunas técnicas parecidas a la meditación. Por ejemplo en él se afirma: *“Aliméntate a ti mismo internamente. En medio de la paz, del silencio y del vacío completo, la luz oculta del origen brillará hasta iluminar*

todo tu cuerpo”. Por lo que se puede entender que *la luz oculta del origen* se refiere a la unión con el Tao, la iluminación.

- **Otras prácticas coetáneas.**

Durante esta época, los eruditos y médicos tradicionales continuaban con sus investigaciones al margen de los modernos sistemas budistas que se conservaban en secreto. No obstante, fue en el siglo III cuando por primera vez Hua To empleó la acupuntura como anestesia en una intervención quirúrgica y se popularizó el Chi Kung de Los Cinco Animales, de origen probablemente taoísta.

Desde la dinastía Liang hasta el fin de la dinastía Ching (502 - 1911 A.D.)

En este amplio periodo que abarca más de 1400 años, la investigación y desarrollo del Chi Kung se mantuvo en las diferentes ramas, se alcanzaron importantes logros en la medicina tradicional y se publicó abundante literatura sobre los diferentes aspectos de la práctica, especialmente en el ámbito médico.

Durante este periodo el Chi Kung se aplicó para conservar y restablecer la salud y se combinó con los conocimientos sobre plantas, acupuntura, masaje, meditación y respiración. Las investigaciones en medicina tradicional avanzaron progresivamente, dando una idea más clara de la circulación Chi en el cuerpo humano.

Pero lo más destacable de este periodo es la aparición de Boddhidharma (Da Mo) y la aplicación del Chi Kung a las artes marciales, lo que dio lugar a la creación de una gran variedad de ejercicios y sistemas desarrollados a partir de los dos diseñados y transmitidos por Bodhidharma a los monjes del templo Shaolín.

- **El Yi Jin Jing (Tratado del cambio músculo-tendón)**

Este sistema de Chi Kung fue diseñado para fortalecer el cuerpo y el sistema fisiológico de los monjes del templo Shaolín, que pasaban la mayoría de las horas del día meditando en postura sedente. Para mejorar la salud y las capacidades físicas, este sistema compuesto por 12 ejercicios, combina posturas estáticas de clara influencia del Yoga, con posturas dinámicas y respiraciones.

Los 12 movimientos que componen esta secuencia fueron ampliados a 72 por el monje Gok Kuen y posteriormente por Lee Sau y Bak Yuk Fung a 173. Se piensa que esa sería la secuencia original de la forma “Las 18 manos de Lohan” y también la base del Shaolín Quin Fa, el completo sistema de Kung Fu considerado como el origen de las artes marciales chinas.

- **El Shii Soei Ching (Tratado del lavado médula-cerebro)**

Este sistema fue creado para enseñar a los monjes a utilizar la energía Chi para limpiar la médula ósea y fortalecer la sangre y el sistema inmunológico, así como para proporcionar energía al cerebro y alcanzar la iluminación.

Este sistema está compuesto por ejercicios internos de respiración y movilización de la energía a través de la mente y la visualización. Estos ejercicios presentan una gran complejidad y riesgo, ya que una mala práctica puede crear efectos adversos incluso la muerte. Por ese motivo fueron celosamente guardados y transmitidos solo a algunos estudiantes avanzados de cada generación.

- **El Lohan Chi Kung**

Como hemos visto, el sistema de Lohan tiene su origen en el Yi Jing Jin que Da Mo enseñó a los monjes de Shaolín. Este sistema formado por tres formas principales, tres secundarias y varias series de ejercicios de iniciación, fue preservada en el templo durante siglos y transmitida a Chan Heung, fundador del estilo de Kung Fu Choy Lee Fut en el s. XIX por el monje Shaolín Choy Fook.

El sistema es muy amplio y aborda todos los aspectos esenciales de una práctica completa de Chi Kung, desde el estiramiento, rotación y fortalecimiento de los músculos y articulaciones, hasta las prácticas más sutiles y meditativas, el trabajo de las emociones y diferentes tipos de respiración.

Este legado cristalizó en dos campos que son aún hoy en día motivo de orgullo y patrimonio de la cultura china: las artes marciales y el Chi Kung marcial.

Las artes marciales de Shaolín

La leyenda dice que Boddhidharma enseñó a los monjes cómo aplicar estos movimientos y otros, inspirados en los animales, para defenderse de los ataques de saqueadores que a menudo atacaban el templo y robaban sus provisiones.

Este sería el origen de lo que en occidente conocemos como Kung Fu, las artes marciales chinas. Estos primeros movimientos, relacionados con el Chi Kung de Lohan y los 5 animales, serían la base del Kung Fu de Shaolín, que durante siglos ha ostentado un gran prestigio y se considera el origen de los más de 200 estilos que han surgido en toda China.

Los emperadores de diferentes dinastías, en varias épocas distintas, han solicitado la intervención de los monjes del monasterio para actuar como fuerzas especiales en conflictos armados y en ocasiones para instruir y formar a sus tropas de élite. La combinación de entrenamiento físico, Chi Kung y meditación, es la fórmula que ha dado lugar a los luchadores más formidables de China.

Gracias al interés que la dinastía Ching puso en las artes marciales y de meditación, a partir del año 1600 aproximadamente, las artes marciales y el Chi Kung empezaron a hacerse populares en la sociedad china. En este contexto surge el Tai Chi Chuan, arte marcial interno de clara influencia taoísta que desarrolla la energía interna a través de un cuerpo relajado y flexible.

El Chi Kung marcial

Como veremos más adelante, una de las ramas más famosas y variadas del Chi Kung es la rama marcial. Cuando se observó que ciertos ejercicios y respiraciones fortalecían el cuerpo y aumentaban el umbral de las capacidades físicas, el Chi Kung comenzó a emplearse para aumentar el rendimiento marcial.

Durante los siguientes siglos, los mojes Shaolín desarrollaron diferentes sistemas para aumentar y emplear la energía para mejorar sus aptitudes marciales. Como era costumbre, guardaron estos secretos en sus libros, sin permitir el acceso a estos nada más que a aquellos monjes que habían demostrado un firme compromiso con el templo y el entrenamiento.

Conclusión

Como resumen de este periodo, podemos destacar cuatro puntos importantes:

1. El Chi Kung médico y escolástico prosiguió con sus investigaciones, mejorando los conocimientos de la medicina tradicional que se aplicaron a la práctica.
2. Boddhidharma crea el Yi Jin Jing, el Shii Soei Ching y el sistema de Lohan, lo que da lugar al Kung Fu de Shaolín.
3. Gracias al Chi Kung y el Kung Fu de Shaolín, el templo adquiere gran prestigio. Surge el Tai Chi Chuan.
4. Se desarrolla el Chi Kung marcial para fortalecer y aumentar las capacidades del cuerpo físico. El Chi Kung gana popularidad en la sociedad.

Desde el fin de la dinastía Ching hasta nuestros días.

Antes del derrocamiento de la dinastía Ching en 1911, la sociedad china era muy conservadora y anticuada. Con la fundación de la República Popular China el país comenzó a abrirse paulatinamente al exterior, gracias a las comunicaciones y el contacto con occidente.

En la década de los 60, la revolución cultural de Mao Tse Tung inició un proceso de unificación y normalización de las practicas tradicionales que incluía la medicina tradicional, el Chi Kung y las artes marciales entre otras muchas. Los maestros que pretendían seguir transmitiendo su legado tradicional se vieron obligados a abandonar el país para ponerse a salvo.

Este penoso episodio tuvo la feliz consecuencia de provocar un éxodo masivo de grandes maestros que continuaron su enseñanza en diferentes países de todo el mundo como Estados Unidos, Australia o Indonesia.

Gracias a esta difusión y a los medios de telecomunicación actuales, algunos de los secretos mejor guardados de la cultura china son accesibles hoy para quienes tienen un verdadero interés por seguir el camino de este legado ancestral.

3.4 - Las cuatro ramas del Chi Kung

Como hemos visto anteriormente, en sus más de 3000 años de historia, el Chi Kung ha sido objeto de estudio y práctica por diferentes colectivos y religiones. Las particularidades y especialmente las motivaciones de cada círculo de estudio ha dado como resultado una amplia variedad de acercamientos a la teoría y la práctica que podemos dividir en cuatro ramas principales.

Pero antes de pasar a estudiar estas cuatro ramas, sus particularidades y diferencias, es necesario recordar que todas parten de un origen común. Aunque podemos diferenciarlas por enfocarse específicamente en alcanzar ciertos objetivos y aplicar ciertos métodos de entrenamiento, todas ellas buscan más de un objetivo o lo logran de manera automática.

Según los documentos de que se dispone, se puede establecer cinco categorías principales, según el propósito de la práctica:

1. Conservar la salud
2. Curar las enfermedades
3. Prolongar la vida
4. Preparar el cuerpo para la lucha
5. Iluminación

Como hemos dicho, todos los sistemas de Chi Kung persiguen más de uno de estos objetivos, por lo que es más fácil establecer cuatro categorías fundamentales que estarán más enfocadas en sus antecedentes.

Chi Kung escolástico. Para preservar la salud.

Antes de la dinastía Han (s.III A.D.) hubo dos grandes escuelas de pensamiento que han influido decisivamente en el pensamiento chino. Una de ellas fue la de Confucio (551-449 a.C) en la que la humanidad, la confianza, la justicia y la armonía en la sociedad son sus valores principales.

La segunda escuela de pensamiento fue el taoísmo, inspirado en la obra de Lao Tsé (Tao Te King) que fue ampliada por Chuang Tsé y que se centraba en la fusión del ser humano con la naturaleza (Tao), la no-lucha (Wu Wei) y la libertad más genuina del espíritu humano.

Estas dos escuelas de conocimiento influyeron en el desarrollo de esta rama del Chi Kung que pone el foco en la prevención de la enfermedad haciendo especial énfasis en regular la mente. Muchas enfermedades están producidas por excesos mentales y emocionales y para ello, diseñaron ejercicios de Chi Kung para equilibrar y relajar los pensamientos y emociones.

Para conseguir este propósito, el entrenamiento se centraba en ejercicios de meditación estática. La parte principal del entrenamiento se centra en dejar ir los pensamientos para

relajar la mente, centrando la atención en la respiración. Regulando la mente, el cuerpo y la respiración, el flujo de Chi es constante y los órganos se equilibran de manera natural.

Con este entrenamiento conocido como “Shiou Chi” o cultivar el Chi, se pretendía encontrar la armonía y conservar la salud, ya que en aquella época se creía en un destino natural que no podía cambiarse. Después de la dinastía Han, surgieron otras escuelas que negaban esta predestinación y creían que el Chi podía fortalecerse y entrenarse para lograr la longevidad, incluso la inmortalidad.

Chi Kung médico. Para curar.

La figura de los médicos (entonces llamados físicos) en la antigua china fue durante siglos de cierta ambivalencia. Pese a que los sabios y físicos eran respetados por sus conocimientos y filosofía, no gozaban de alta estima entre las clases altas de la sociedad, ya que para diagnosticar tenían que tocar el cuerpo de sus pacientes.

Desde el descubrimiento de la circulación Chi, hace unos 4000 años, los médicos chinos han dedicado gran parte de sus esfuerzos a estudiar el comportamiento de la energía a través de los canales y sus efectos. Desde entonces hasta hoy se han realizado innumerables investigaciones, experimentos, diagnósticos y tratamientos que en gran parte se han registrado de manera sistemática para lograr un mayor conocimiento.

Muchos médicos utilizaron sus conocimientos para desarrollar sistemas de ejercicios con el objetivo de conservar la salud o curar enfermedades concretas. Según ellos, la meditación sedente no era suficiente para curar la mayoría de enfermedades, afirmaban que para aumentar la circulación Chi había que moverse.

A través de su práctica médica, se dieron cuenta de que las personas que se ejercitaban adecuadamente sufrían menos enfermedades y gozaban de una mejor salud, sus cuerpos se deterioraban de forma más lenta y observaron que algunos movimientos podían aumentar el Chi de órganos concretos.

Gracias a sus conocimientos sobre el Chi y la manera en que los diferentes tipos de esta energía actúan sobre las diferentes áreas del cuerpo, los médicos podían utilizar el Chi Kung para prevenir las enfermedades, pero también para lograr el equilibrio donde ya hubiera comenzado la patología, corrigiendo la causa primaria del problema, actuando a nivel físico (movimiento), energético (respiración) y espiritual (visualización).

Sin embargo, la práctica de Chi Kung era tan solo una pequeña parte de la práctica médica, cuyos principales métodos de curación eran la acupuntura, la acupresión y la fitoterapia.

Chi Kung marcial. Para aumentar las capacidades físicas.

Cuando Boddhidharma llegó al templo Shaolín y observó el estado de salud de los monjes, desarrolló dos sistemas de Chi Kung, uno más externo (Yi Jing Jin) y otro más interno (Shii Soei Ching). El trabajo interno era complejo de entender y de entrenar, y solo era accesible para los monjes que ya hubieran alcanzado un alto nivel.

Sin embargo, el Chi Kung externo (Wei Dan) del Yi Jing Jin y Lohan, que posteriormente se amplió, era practicado regularmente por todos los monjes, para mantener su salud física. Con la práctica los monjes se dieron cuenta de que estos ejercicios de Chi Kung fortalecían su cuerpo y aumentaban notablemente la eficacia de sus técnicas marciales y continuaron durante siglos perfeccionando esta sinergia entre Chi Kung y el arte marcial.

Cuando esto se supo fuera del monasterio, muchos estilos marciales comenzaron a integrar la práctica de Chi Kung en sus escuelas para mejorar el rendimiento marcial de sus alumnos y fortalecer su salud. En estos sistemas se utiliza la mente (Yi) para dirigir Chi a los músculos y tendones, cargándolos de energía y aumentando su eficacia.

Con el desarrollo de la acupuntura, los artistas marciales aprendieron a atacar zonas específicas para alterar el flujo de Chi y crear desequilibrios que podían lesionar, paralizar incluso matar a un oponente. Para lograr esto, era necesario conocer el punto y recorrido exacto y golpear con precisión y la fuerza exacta para lograr el objetivo deseado.

Otras escuelas se centraron en concentrar el Chi en las extremidades para golpear con más potencia y velocidad, endurecer sus manos, antebrazos o piernas para golpear sin herirse o acumular la energía en los músculos y huesos para resistir golpes sin lesionarse. Este tipo de entrenamiento externo se denomina también Wei Dan o elixir externo.

La práctica de Chi Kung externo es muy beneficiosa a nivel físico, pero si no se combina con una práctica interna, el equilibrio se pierde y es posible que cuando el practicante envejezca, la energía contenida en sus extremidades se disperse y los canales se obstruyan, dificultando la libre circulación. Por ese motivo Boddhidharma creó un sistema de Chi Kung externo y otro interno, que combinados armonizan los aspectos esenciales que proporcionan salud y longevidad.

En el Chi Kung marcial interno (Nei Dan) el Chi se concentra en el cuerpo para enviarlo a las extremidades. Para lograr este fin, el cuerpo debe permanecer muy relajado y evitar cualquier tensión muscular que impida el correcto tránsito del flujo de energía. El entrenamiento y teoría de este entrenamiento es mucho más difícil que el trabajo externo, por lo que se solía enseñar a practicantes con un nivel mínimo de trabajo externo.

Los estilos marciales internos como el Tai Chi o el Bagua Zhang desarrollan estos movimientos fluidos y relajados que concentran y movilizan el Chi de manera consciente, por lo que algunos movimientos de estos estilos se han incorporado a la práctica de Chi Kung en algunos sistemas.

Otra faceta importante de la práctica interna es el aspecto meditativo del movimiento, que recientemente se ha denominado como “meditación activa” o “mindfulness”. Para lograr el estado mental de vacío (Wu Chi) y neutralidad que precede a la aparición del Tai Chi (principio de las polaridades) y el Yin y el Yang, se debe centrar la mente en la práctica y la respiración, permitiendo que la mente se aquiete.

"Cuando en la mente hay pensamientos, existen el Yin y el Yang, pero si se consigue aquietar la mente se puede retornar al vacío de Wu Chi. Cuando se alcanza este estado, la mente está concentrada y despejada, el cuerpo relajado y el Chi puede fluir de forma natural y constante, logrando el equilibrio por sí solo."

La raíz del Chi Kung Chino. Yang Jwing Ming.

Chi Kung religioso. Para alcanzar la iluminación.

Probablemente esta rama sea la que, a pesar de no haber logrado tanta popularidad, ha obtenido el más alto logro de todas las categorías de Chi Kung. El entrenamiento consiste en eliminar no solo el influjo de Las Siete Pasiones sino también de los deseos y los apegos, liberando el espíritu que solo así puede escapar del ciclo de la reencarnación.

Para lograr la neutralidad y ecuanimidad necesarias para lograr este propósito, los practicantes habitualmente huían de la vida cotidiana refugiándose en las montañas o en los templos. Por eso y por la complejidad y riesgos de la práctica, los ejercicios y prácticas de esta rama han sido secretos hasta mediados del siglo pasado.

Este entrenamiento es común a las dos escuelas principales de Chi Kung religioso.

- **Chi Kung budista:** El entrenamiento de Chi Kung budista es muy semejante a la práctica de la rama escolástica, en la que se hace especial énfasis en la meditación como vía para lograr la paz mental. La diferencia esencial entre ambas es que mientras el Chi Kung escolástico solo buscaba la conservación de la salud, el entrenamiento budista utiliza la meditación como una vía para el autoconocimiento y la liberación. En el entrenamiento budista, se pretende condensar la energía y hacerla ascender hacia el Shen (espíritu) para potenciar el efecto de la meditación y se combina este entrenamiento interno con la práctica externa.
- **Chi Kung taoísta:** Aunque a partir de la dinastía Han (s. II) una rama del taoísmo se convirtió en religión, la esencia de los clásicos taoístas como Lao Tsé y Chuang Tsé y la escuela alquímica interna son las mayores influencias del Chi Kung taoísta. Su perspectiva y finalidad era tan similar al budismo, que cuando este se instaló en China, los taoístas adoptaron gran parte de sus ideas y sus métodos de entrenamiento. Por su parte, el taoísmo influyó también en el budismo dando lugar al budismo Chan (Zen).

Aunque existen varias escuelas y corrientes dentro de ambos estilos, esencialmente los objetivos son los mismos y los métodos similares, basados en los conceptos de la alquimia interna. Por su parte, cada estilo desarrolló formas independientes de fortalecer el cuerpo y prolongar la vida, aunque en esto último, el Chi Kung taoísta supera con creces al budista.

Estas similitudes y la clara influencia que ambas filosofías han tenido entre sí hace suponer que durante siglos hubo una fluida comunicación entre el campo de conocimiento budista, que trajo consigo la sabiduría del Yoga y el Ayurveda, y el taoísta que contaba con más de 400 años de recorrido en la investigación y la búsqueda de la iluminación y la longevidad.