
Ki Cho Ki Gong

El Origen y Características del Ki Cho Ki Gong

Ki Cho Ki Gong (Ki Gong Básico)



El Origen y las Características del Ki Cho Ki Gong

El Ki Cho Ki Gong contiene movimientos fundamentales presentados por el Gran Maestro Shin para introducir a los estudiantes de *Tang Soo Do* al Ki Gong. Los movimientos básicos de los brazos incluyen movimientos similares a alas, movimientos de reunión, movimientos suaves de empuje y movimientos circulares. Este conjunto enseña la coordinación del movimiento con la respiración, así como la alineación adecuada del cuerpo.

El Gran Maestro Shin recomendó usar la Respiración Abdominal (*Bok Sik Ho Heup*) de 8 a 12 segundos por respiración, con cinco repeticiones de cada movimiento, para un total de 15 a 20 minutos. Es común inhalar cuando levanta los brazos o cuando sus brazos se acercan a su cuerpo, y exhalar cuando sus brazos descienden o se alejan de su cuerpo. Su respiración debe ser continua, sus movimientos coordinados con tu respiración.

Puede hacer estos ejercicios en cualquier orden, sentado o de pie. Si elige ponerse de pie, la mayoría de los movimientos se realizan en *Cham Jang Ja Seh*, con algunos en *Chun Kul Ja Seh*. En general, mantenga los brazos relajados y las articulaciones abiertas. Una articulación abierta es como una manguera por la que pasa agua, ni rígidamente recta ni doblada en un ángulo agudo.

El Gran Maestro Shin nunca nombró estos movimientos, sin embargo, proporcionamos los nombres comúnmente utilizados por los practicantes de Ki Gong.

Ki Cho Ki Gong

Comience en *Cham Jang Ja Seh* y realice cada ejercicio cinco veces, en ambas direcciones cuando corresponda. Estos ejercicios se pueden hacer en cualquier orden, ya sea individualmente o en grupo.

EL MOVIMIENTO DE APERTURA



Mientras inhala: Levante ambos brazos frente a su cuerpo a la altura de los hombros, con las palmas hacia abajo.

Mientras exhala: Baje ambos brazos.

EMPUJANDO LA MONTAÑA

Levante ambos brazos frente a su cuerpo a la altura de los hombros, con las palmas hacia abajo.

Mientras inhala: Tire del dorso de las manos hacia los hombros.

Mientras exhala: Extienda los brazos mientras presiona las manos hacia adelante.



EL FÉNIX ABRE SUS ALAS



Levante ambos brazos extendidos frente a su cuerpo a la altura de los hombros, girando las palmas de las manos para que queden frente a frente.

Mientras inhala:
Abra los brazos hacia los lados.

Mientras exhala: Cierre los brazos hacia el frente.

EMPUJANDO LOS PILARES



Mientras inhala:
Toque su dedo índice con su pulgar y tire de sus muñecas hacia sus hombros.

Mientras exhala:
Suelte el dedo índice y el pulgar y presione las manos hacia los lados.

VOLANDO COMO UN FÉNIX



Mientras inhala:
Levante los brazos a los lados a la altura de los hombros, con las palmas hacia abajo.

Mientras exhala: Baje los brazos a los lados.

LEVANTANDO EL CAPARAZÓN DE LA TORTUGAS



Mientras inhala: Levante los hombros hasta las orejas y levante las manos a lo largo de los lados del torso tan alto como le resulte cómodo.

Mientras exhala: Baje los hombros y presione las manos hacia abajo.

SEPARANDO LAS NUBES

Mientras inhala: Lleve ambos brazos frente a su cuerpo, levante las manos sobre la cabeza y gire las manos espalda con espalda.

Mientras exhala: Baje los brazos a los lados.

El gran maestro Shin también realizaba con frecuencia este ejercicio en la dirección opuesta.



ACUMULANDO LAS NUBES

Gire las palmas de las manos hacia el exterior.

Mientras inhala: Lleve los brazos hacia los lados, levante las manos sobre la cabeza, con las palmas una frente a la otra.

Mientras exhala: Baje los brazos frente a usted.



CIRCULANDO LA ESFERA

Sostenga una pelota imaginaria frente a tu *Dan Jun* bajo.

Mientras inhala: Levante la bola hacia la izquierda.

Mientras exhala: Baje la bola hacia la derecha.
Repita en la otra dirección.



Los círculos pueden ser de cualquier tamaño.



ABRIENDO LAS ALAS



De un paso adelante a 45° grados hacia un *Chun Kul Ja Seh* con los brazos levantados frente a su cuerpo a la altura de los hombros, las palmas de las manos una frente a la otra.

Mientras inhala:

Manteniendo la cabeza, los hombros y las caderas alineados, abra los brazos

hacia los lados y desplace el peso hacia el pie de atrás.

Mientras exhala: Cierre los brazos hacia el frente y desplace el peso hacia el pie de adelante.

Cambie de pie y repita en ambas direcciones.

RECOGIENDO EL OCÉANO

De un paso adelante a 45° grados hacia un *Chun Kul Ja Seh* y lleve sus manos a su *Dan Jun* bajo, con las palmas hacia arriba, dedo a dedo.

Mientras inhala: Cambie su peso a su pie de atrás, levantando sus manos a lo largo de su cuerpo y sobre su cabeza.

Mientras exhala: Gire las palmas de las manos hacia adelante, desplace el peso hacia el pie de adelante y extienda las manos hacia adelante y hacia abajo, hacia el pie de adelante.



Para cambiar de dirección: Deténgase con las manos en el *Dan Jun* bajo.

Mientras exhala: Cambie su peso a su pie de adelante, estirando sus manos hacia abajo y hacia su pierna delantera.

Mientras inhala: Cambie su peso a su pie de atrás, llevando sus manos hacia adelante, hacia arriba y sobre su cabeza.

Mientras exhala: Gire las palmas hacia abajo, llevándolas a lo largo de su cuerpo hasta el *Dan Jun* bajo.



Repita antes de cambiar de pie y cambiar de dirección.

MOLIENDO EL MAÍZ

De un paso adelante a 45° grados hacia un *Chun Kul Ja Seh* y lleve sus manos a su *Dan Jun* bajo, con las palmas hacia abajo.

Mientras exhala: Cambie su peso y gire el torso hacia el pie delantero, haciendo círculos con las manos hacia adelante.

Mientras inhala: Cambie su peso a su pie de atrás, haciendo círculos con sus manos hacia atrás.

Repita antes de cambiar de pie y cambiar de dirección.

Para cambiar de dirección:

Mientras inhala: Cambie su peso y gire el torso hacia el pie de atrás, haciendo círculos con las manos hacia atrás.

Mientras exhala: Cambie su peso a su pie delantero, haciendo círculos con sus manos hacia el frente.



SOSTENIENDO LA BOLA DE ENERGÍA



Sostenga una pelota imaginaria frente a su *Dan Jun* bajo. Puede sentir calor entre sus manos.

Mientras inhala: Separe las manos unos centímetros.

Mientras exhala: Junte las manos sin tocarlas.

EL MOVIMIENTO DE CIERRE

Lleve sus manos a su *Dan Jun* bajo, con las palmas hacia arriba.

Mientras inhala: Levante las manos al nivel de la barbilla.

Mientras exhala: Gire las palmas de las manos hacia abajo, bajándolas hasta el *Dan Jun* bajo.



EL KI GONG BÁSICO ES UN KI GONG REALMENTE AVANZADO

Los grandes maestros de *Ki Gong* fomentan el juego y la experimentación para explorar cómo cambia el *Ki* con su entorno natural, la hora del día, la dieta y las condiciones climáticas. A medida que cambian las condiciones, su *Ki Gong* puede cambiar. Ningún conjunto es más adecuado para la experimentación que *Ki Cho Ki Gong*. Una vez que haya aprendido a coordinar estos movimientos con su respiración, puede elegir usar un método diferente de respiración. A medida que cambien sus conocimientos y habilidades, puede optar por agregar tensión a una fase del movimiento. O puede elegir hacer diferentes movimientos básicos con cada brazo simultáneamente.