



# Qi Gong de los 12 meridianos



Título original  
***Qi Gong del 12 méridiens***

Primera edición  
**Noviembre 2017**

© 2013 Guy Trédaniel Éditeur

© 2017 para la edición en castellano  
**La Liebre de Marzo, S.L.**

Traducción  
**Ute Fischbach Sabel**

Diseño gráfico  
**Zoé (Aix-en-Provence) y Bárbara Pardo**

Impresión y encuadernación  
**Service Point F.M.I, S.A.**

Impreso en España

Depósito Legal  
**B-24318-2017**

ISBN  
**978-84-92470-49-5**

**La Liebre de Marzo**  
Apartadao de Correos 2215 E-08080 Barcelona  
Fax. 93 449 80 70  
espejo@liebremarzo.com  
www.liebremarzo.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# 十二经脉法

*shi er jing mai fa*

## Del mismo autor

### Guy Trédaniel Éditeur (Francia)

- *Qi Gong, gymnastique chinoise de santé et de longévité (divulgativo)*, 1989 y 2009. Traducido también al alemán y al español [*Qi Gong, Gimnasia china para la salud y la longevidad*], La Liebre de Marzo.
- *À la découverte du Qi Gong (divulgativo)*, 1995, 2008 y 2011. Traducido también al inglés y al español [*Descubriendo el Qi Gong*].
- *Des planètes et des mains (divulgativo)*, 1999.
- *Le guide du bien-être selon la médecine chinoise (divulgativo)*, con Marie Borrel, 2000. Traducido al español [*Medicina china: Guía para tu bienestar*].
- *Qi Gong, la gymnastique des gens heureux*, 2003. Traducido también al alemán y al español [*Qi Gong, La gimnasia de la gente feliz*].
- *S'arrêter de tourner avec 1 séance d'acupuncture*, 2004.
- *Les Mouvements du bonheur - Wu Dang Qi Gong*, 2005. Traducido al español [*Movimientos para la felicidad*, La Liebre de Marzo].
- *Soigner la fatigue par la médecine chinoise*, 2006.
- *Soigner la dépression par la médecine chinoise*, 2006.
- *Délicatesses, le meilleur de l'amour avec l'énergétique chinoise*, avec Marie Borrel, 2007.
- *Le Qi Gong anti-âge*, 2010.
- *Le curcuma, vertus et bienfaits*, avec Véronique Lemaire, 2010.
- *Guide pratique Moxas chinois*, 2013.

### Éditions Maloine (France)

- *Terrains et pathologie en acupuncture*, en 3 volumes, 1980, 1982, 1987. Traducido al inglés y al italiano.
- *Acupuncture et psychologie*, 1982. Traducido también al italiano, al portugués y al español [*Acupuntura y psicología*].
- *Acupuncture et phytothérapie*, en 3 volúmenes, 1983, 1985.

### Éditions Grasset (France)

- *Guide pratique des moxas chinois*, 1986. Traducido también al italiano, al griego y al español [*Guía práctica de las moxas chinas*].

### Éditions Solal (France)

- *Diagnostic morphotypologique de la main en médecine chinoise*, 1986. Original en francés. Traducido también al inglés y al español [*El diagnóstico morfotipológico de la mano en acupuntura*].
- *Manuel de thérapies intégrées en gastro-entérologie-hépatologie*, 1990.

### PARADIGM Publications (É.-U.)

- *Terrains and pathology in acupuncture*, 1, 1986.
- *Character and Health*, 1988.
- *Botanical Medicine: an european perspective*, avec Dan Kenner, 1996.

### Editions HAUG (Allemagne)

- *Handdiagnostik in der Chinesischen Medizin*, 1991.

DR YVES RÉQUÉNA

# Qi Gong de los 12 meridianos







*A la memoria de Alain Baudet,  
primer divulgador de este Qi Gong en Francia,  
que cambió su dimensión existencial en el momento  
que este manuscrito se estaba editando.*







## Prólogo

La década de 1980 supuso un momento clave para el desarrollo de la acupuntura en Occidente, y en general, también para las restantes ciencias energéticas tradicionales de China y Japón, como la farmacopea, la dietética, los masajes Tuina y Anmo, el Shiatsu, el Feng Shui, los Bazi y evidentemente el Qi Gong.

Me diplomé en acupuntura en una escuela parisina, pero ante todo fui discípulo de un experto vietnamita, el doctor Nguyen Van Nghi. De este modo, a la edad de 27 años, me vi consagrado inmediatamente a la enseñanza y al asesoramiento en acupuntura en los hospitales de Marsella a partir de 1974, es decir, unos 10 años antes de este auge.

Durante esos años, pude desarrollar un método para dejar de fumar con acupuntura en una única sesión. Experimenté este método en los hospitales con 1.353 fumadores, obteniendo resultados extremadamente significativos, muy por encima de otras estrategias basadas en el efecto placebo, y que no tardaron en surgir en esta nueva disciplina: «la tabacología».

Al mismo tiempo, los acupuntores pioneros de la época formaron un grupo de algo más que tres mosqueteros, en torno del que podríamos denominar nuestro «d'Artagnan» particular, el profesor Jean Bossy, un neuroanatomista de la facultad de Nimes.

Transcurrieron diez años de lucha con continuos desplazamientos a Paris para convencer a la Academia de Medicina, a los decanos de las universidades y a los colegios médicos de que la acupuntura no es charlatanería, sino más bien una ciencia médica perfectamente establecida y validada tanto en China como en el resto del mundo. Finalmente, nuestros esfuerzos se vieron recompensados, ya que la acupuntura fue admitida por las instancias oficiales. Se creó el Diploma Interuniversitario (DIU) en diversas facultades de medicina en Francia.

Al igual que mis otros compañeros pioneros, yo obtuve el diploma a través de títulos y trabajos. Para recibir la homologación, fue suficiente presentar mi dossier, mis publicaciones y mis libros. Durante todo ese tiempo, vivía para mis inves-

Mi historia con el Qi y los meridianos empezó mucho antes que mi descubrimiento del Qi Gong.



tigaciones sobre la medicina china con la necesidad imperiosa de dedicarme exclusivamente a una sola medicina y comparar la medicina oriental con la occidental para su beneficio recíproco. Ya había publicado la obra *Terrains et Pathologie en acupuncture* en la editorial Maloine, un ensayo en el que se comparan ambos modelos en cuanto a su nosología. Se trata de una especie de compendio médico occidental y chino de unas 1500 páginas de trabajo consagrado a acercar estas dos medicinas y a formular protocolos razonados de acupuntura para numerosas enfermedades.

En las conversaciones con mis compañeros, hablábamos del Qi, de los meridianos y de aquellas nociones orientales específicas que, en el mejor de los casos, la medicina occidental sigue desconociendo, o, en el peor, sigue negando obstinadamente. Y todo esto, en Francia, el país de Descartes, en donde lo común es decir que lo absurdo o el sin sentido no mata, pero en donde a la par se esmeran, en todo momento, por no exponerse al más mínimo riesgo.

Afortunadamente, mis publicaciones tuvieron repercusiones imprevistas para mí: primero me invitaron al extranjero para impartir clases por toda Europa, después a los Estados Unidos, a México y a otros países. Esto me dio la oportunidad de salir del circuito francés, renovar mis ideas y desprenderme de la tan arraigada racionalidad, que me impulsaba al afán de tener que demostrar absolutamente todo.

Todavía no se había impuesto entre nosotros la noción pragmática anglosajona de la *medicina basada en evidencia*, lo que aún sigue siendo más o menos así.

En el año 1986, en Harvard, el profesor Herbert Benson<sup>(1)</sup> y sus colegas<sup>(2)</sup>, padres de la psiconeuroinmunología, me recibieron sin ningún tipo de protocolo en su despacho para intercambiar ideas sobre nuestras publicaciones que habían sido traducidas y divulgadas en inglés por la editorial Paradigm. Yo volví con las primeras obras relacionadas con este nuevo enfoque que, en aquella época, era completamente inédito para la mayor parte de la gente en Francia, en donde posteriormente se haría célebre bajo el nombre de psiconeuroinmunología.

---

<sup>(1)</sup> Herbert Benson es el autor de «Relaxation Response», obra que trata de los efectos de los métodos de relajación y oración en el organismo y que antecede a las posteriores investigaciones sobre la meditación, la base del desarrollo del método de Mindfulness creado por Jon Kabat-Zinn. Ver también las conversaciones entre el Dalai Lama y los científicos, recogidas por Daniel Goleman en: «La salud emocional: conversaciones con el Dalai Lama sobre la salud, las emociones y la mente», «Emociones negativas: Cómo entenderlas y superarlas».

<sup>(2)</sup> Uno de estos investigadores, el profesor David Eisenberg, es el primero de Harvard en investigar sobre los Maestros del Qi Gong de la época, y en objetivar los fenómenos inexplicables como el desplazamiento de objetos o personas mediante la energía vital activa del Qi emitida por sus manos; volví de ese viaje en 1986 con su libro «Encounters with Qi», lamentablemente nunca traducido al francés.

Un poco antes había estado en México, tierra de un inmenso telurismo, de vibrantes fuerzas entremezcladas de amor, magia, destrucción y curación, de curanderos y chamanes de todo género, y no siempre inofensivos o benevolentes. Cuando a André Breton, en México, le preguntaron qué era el surrealismo, éste simplemente abrió la ventana y con un gesto de la mano declaró: «¡Esto es surrealismo!». Hay que haber estado en México, en dónde se entierra a los muertos bailando al son de charangas, música y bocinas, y hay que haberse familiarizado con las noches negras (3) en las que los perros ladran sin cesar, evocando las brujas transformadas en nahuales, para convencerse de que André Breton tenía razón.

No obstante, antes de tener todas estas vivencias, descubrí en Washington el Qi Gong, con lo que empezó mi desvinculación con el pensamiento cartesiano. Esto ocurrió durante el primer congreso de acupuntura en EE.UU., al que me habían invitado. En el taller de trabajo antes de las conferencias, presentaron un curso de Qi Gong, un método que entonces nadie conocía en Francia, salvo un pequeño grupo.

Durante mi estancia en Washington, el Qi Gong me conquistó para siempre. Y, es que me permitió tocar una dimensión física, tangible en mi cuerpo, directamente con lo que es el Qi y su circulación, y de inmediato pude sentir los efectos positivos. Desde entonces, no he dejado de progresar en cada uno de los viajes a Nueva York, Chicago, Boston y Los Ángeles con los Maestros chinos en los barrios chinos. Evidentemente, después de invitar a varios expertos seleccionados de la China Popular, yo mismo me decidí a practicar el Qi Gong de forma profesional y, en 1989, a realizar mi primer viaje de estudios sobre la materia a China. En ese mismo año, había terminado y publicado mi primer libro de Qi Gong.

Entre los años de 1983 y 1989, estuve adquiriendo experiencia y deseaba despertar el interés de mis compañeros acupuntores en estudiar este método para practicarlo en nuestra profesión y enseñárselo a nuestros pacientes.

Al principio, en nuestras reuniones de trabajo entre mosqueteros, los grandes maestros y expertos sonreían ante mis lentas y silenciosas contorsiones. Sin embargo, poco a poco, el entusiasmo y el estilo abrieron sus mentes. Sin embargo, entonces no sabían que, en China, como médico, no se puede estudiar la acupuntura o los masajes sin haberse sometido al aprendizaje del Qi Gong y a su práctica cotidiana.

---

<sup>(3)</sup> Evocado por Boris Vian en su poema: «No quisiera morir sin haber conocido los perros negros de México...»

Así, después de París, siempre que me invitaban a dar clases de acupuntura, fitoterapia y aromaterapia en otras escuelas, ya fuera en Francia (Bordeaux, Marseille, Lyon, Vichy...), como en cualquier otro país, exigía que dos horas por la mañana se dedicaran a la práctica del Qi Gong. Y, tal como lo había vivido la primera vez en Washington, yo transmití esta práctica en Buenos Aires, México D.C., Rio de Janeiro, Sao Paulo, Montreal y otras ciudades de Europa y EE.UU. y, esto mismo sigo haciendo hasta hoy en día siempre que me invitan a fines de semana enteros o a la inauguración de las escuelas de Qi Gong, basadas en el mismo modelo que el *Institut Europeen de Qi*, el cual fundamos mi compañera y yo en aquel año clave de 1989. Sin habérmelo propuesto, me había convertido en el paladín itinerante del Qi Gong, ya que mi deseo de transmitirlo en todas partes a donde iba, resonaba con la misma fuerza que las peticiones de mis interlocutores.

Como pioneros en aquel tiempo, teníamos el afán por invitar al Instituto a los Maestros chinos, así como a los pocos expertos occidentales para que nos iniciaran o perfeccionaran en este arte.

El plan de estudios duraba y sigue durando, como mínimo, tres años.

En la primera promoción del Instituto, Alain Baudet, uno de los pocos expertos occidentales de aquella época, se inscribió como alumno. De hecho, por aquel entonces, él ya disponía de un recorrido por el Qi Gong por sus encuentros con los maestros de las Artes marciales: Yi Quan, Bagua Quan y de Tai Ji Quan. Él fue quien humildemente, propuso transmitir «el Qi Gong de los estiramientos de los 12 meridianos»: alumno-profesor, profesor-alumno. Esto fue todo un privilegio en esta época pionera.

Alain, al que nuestros alumnos recuerdan con cariño, supo mostrarnos este método con total templanza y serenidad..

Para mí, esto realmente fue el segundo choque emocional que experimenté en cuanto a los meridianos. Yo los conocía en las láminas, puncionaba los puntos y enseñaba los trayectos, pero nunca antes había sentido con exactitud su circulación, tal como lo pude experimentar con estos estiramientos.

El primer choque emocional lo había experimentado en 1987 en Boston, cuando consulté con un acupuntor chino, Maestro en Qi Gong y capaz de proyectar el Qi con sus manos. En aquel momento, había sucumbido a un resfriado porque llegaba de México a Boston, en donde estaban en pleno invierno.

Me pidió que me acostara y, situándose a mi derecha, me proyectó la energía sobre el meridiano del Pulmón; a su alumno y asistente le pidió que hiciera lo mismo en el lado izquierdo. No solamente sentí un flujo corriendo a lo largo del

trayecto en ambos lados, sino que era claramente más fuerte sobre mi lado derecho que sobre el izquierdo, aunque la remisión de los síntomas no fue tan espectacular como yo lo esperaba.

Aun quiero contar otra anécdota concerniente a los meridianos: en una ocasión al lado de mi Maestro Nguyen Van Nghi, observé que al puncionar un punto, apareció un meridiano en un trayecto idéntico al descrito en los libros de texto. Tuvimos el tiempo justo para tomar fotografías antes de que el fenómeno desapareciera: como si se tratase de una vibración y similar a las marcas que dejan las medias de mujer con costura.

Algunos años después, dando clase en Montreal, expliqué esta anécdota a los alumnos de la clase. Cuál fue mi sorpresa al oír que este grupo también había podido observar el mismo fenómeno. Al día siguiente, me trajeron las diapositivas, y las proyectamos.

Tras la punción de un punto, seguida de una estimulación vigorosa de la aguja, que a veces es dolorosa, los pacientes llegan a sentir numerosos fenómenos subjetivos. En acupuntura esto se denomina *daqi*, la sensación de la circulación de la energía. Una tras otra, las personas describen un hormigueo y un entumecimiento que fluye a lo largo del meridiano y, por tanto, sin seguir el trayecto de ningún nervio en concreto. Esto mismo ocurrió en aquel paciente que se visitó por ciática y en el que estimulé el punto *kun lun*, un punto del meridiano de la Vejiga, situado en el lado externo del calcáneo, en el tobillo. Inmediatamente sintió una corriente bioeléctrica característica de *daqi* que subía por la pantorrilla y el muslo (territorio del nervio ciático) para continuar por el trayecto del mismo meridiano paravertebral lumbar y dorsal hasta la nuca. Lo increíble es que el paciente describió claramente que esta misma corriente después volvía a descender en sentido inverso por el trayecto del otro lado llegando hasta el tobillo opuesto (ver más sobre este trayecto en el elemento agua / invierno).

Cabe destacar que esta persona no tenía ninguna noción de acupuntura y nunca había visto las láminas de anatomía de los meridianos.

Lo que puede conseguirse con la acupuntura y con la estimulación forzada, es decir, dolorosa, se puede conseguir con la práctica de los estiramientos descritos en este libro.

El lector podrá comprender mejor toda la capacidad de curación y, en consecuencia de prevención que encierran estos maravillosos estiramientos de los 12 meridianos.



## ÍNDICE

- 17    Introducción
- 21    Estiramientos de los meridianos**
  - 22    Sistema de meridianos en la medicina china
  - 32    Cómo funciona el Qi Gong de los 12 meridianos
  - 34    MODO DE EMPLEO – Qi Gong de los 12 meridianos**
- 37    Meridianos de Pulmón e Intestino Grueso**
  - 38    Meridiano del Pulmón
  - 46    Meridiano del Intestino Grueso
- 55    Meridianos de Estómago y Bazo-Páncreas**
  - 56    Meridiano del Estómago
  - 64    Meridiano de Bazo-Páncreas
- 73    Meridianos de Corazón e Intestino Delgado**
  - 74    Meridiano del Corazón
  - 82    Meridiano del Intestino Delgado
- 91    Meridianos Riñón y Vejiga**
  - 92    Meridiano de la Vejiga
  - 100    Meridiano del Riñón

## 109 Meridianos Maestro Corazón y Triple Calentador

- 110 Meridiano del Maestro Corazón
- 118 Meridiano del Triple Calentador

## 127 Meridianos de Hígado y Vesícula Biliar

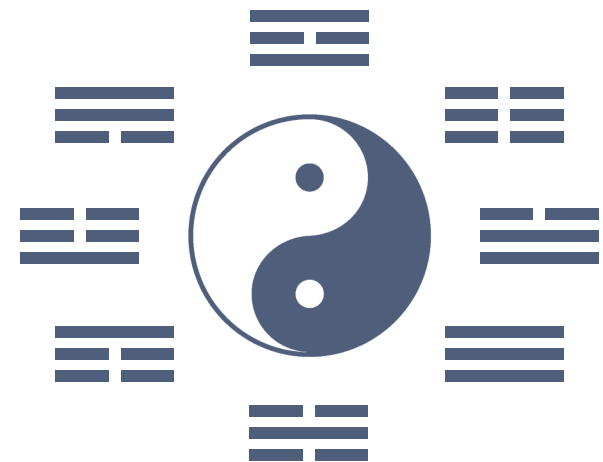
- 128 Meridiano de la Vesícula Biliar
- 136 Meridiano del Hígado

## 145 Práctica estática de los Bagua

- 146 Los meridianos extraordinarios y los ocho Bagua

### 148 MODO DE EMPLEO – Estática de los ocho trigramas

- 150 Postura de la Tierra
- 154 Postura del Cielo
- 158 Postura del Fuego
- 162 Postura del Agua
- 166 Postura de la Montaña
- 170 Postura del Lago
- 174 Postura del Trueno
- 178 Postura del Viento
  
- 183 Índice
- 187 Agradecimientos
- 189 Para saber más







# Introducción

**S**egún el concepto chino, desde siempre es primordial que los canales de circulación del Qi, los meridianos, se mantengan abiertos y fluidos a lo largo de todo su trayecto, es decir, sin congestiones ni estancamiento alguno.

Esto es lo que se determina como estado de buena salud.

## Liberar la circulación el Qi con acupuntura

El acupuntor diagnostica el desequilibrio en los meridianos y lo regula mediante la punción de los correspondientes puntos y a veces mediante la actuación en los «nudos» que obstruyen un meridiano u otro.


Por ejemplo, en el caso de la ciática, palpando con el pulgar el trayecto del meridiano de la Vejiga, por detrás del muslo o la pantorrilla, se encuentran estos «nudos» en forma de bolitas o nódulos del tamaño de un garbanzo o una avellana en la profundidad del tejido conectivo por debajo de la piel.

El acupuntor introduce una aguja en la pequeña masa, o varias en caso de que detecte más masas, con lo que se regulará la circulación a través de los puntos distantes de la derivación homolateral y contralateral. Es un verdadero arte.

El resultado es espectacular, ya que, durante la sesión, se alivia el dolor y, en la mayoría de las ocasiones, la vértebra desplazada se desbloquea y vuelve a su sitio casi inmediatamente o en el plazo de 24 a 48 horas. Es decir, que mediante las agujas, también se ha realizado una maniobra osteopática.

La disolución de estos nódulos en forma de pequeñas masas es tan importante en la práctica de la acupuntura que, en su arsenal, el médico dispone de agujas para sangrar y de ventosas. En determinados casos, se introduce la aguja para sangrar como un punzón o trócar (la aguja tiene una forma parecida). Después el médico aplica una ventosa para activar y sangrar esta zona hasta que la misma, que al principio es oscura, vuelve a ser roja.

Existen tres métodos esenciales para conseguir la circulación libre del Qi en los meridianos: la acupuntura, los masajes y el Qi Gong.



Por tanto, actúa fiel al mandato terapéutico mencionado en el *Nei Jing Su Wen*, el primer texto histórico de la acupuntura: «Primero liberar los bloqueos, luego regularizar la circulación y después efectuar la punción de los puntos distantes.»

### Liberar la circulación del Qi mediante el masaje

Los masajes chinos de Tuina y Anmo constituyen la segunda manera de actuar sobre los meridianos, igual que el Shiatsu.

De hecho, la maniobra clásica consiste en masajear el meridiano afectado por el problema que presenta el paciente, después del diagnóstico del balance energético.

Si el meridiano está vacío, el terapeuta masajea en el sentido de la circulación, centrífugo o centrípeto, del meridiano afectado.

Por el contrario, si el meridiano tiene un exceso, el masaje se efectuará en sentido inverso a la circulación del meridiano.

En caso de que, recorriendo el trayecto, se percate de pequeñas masas, intentará disolverlas mediante el masaje en esta zona.

### Liberar la circulación del Qi mediante Qi Gong

En general, independientemente del método practicado, el Qi Gong representa la tercera forma de cuidarse a sí mismo. El efecto es facilitar la circulación de la energía en todo el organismo, lo que significa que actúa de forma preventiva para no enfermar, procura la recuperación en caso de problemas de salud y optimiza las capacidades físicas y psíquicas. Entre todos los Qi Gong, el *Shi er jing mai fa*, el Qi Gong de los 12 meridianos es el que va a actuar sistemáticamente en cada uno de los 12 meridianos: uno a uno en el sentido de su circulación.

Los efectos a nivel de la salud son espectaculares tanto en lo que se refiere al dolor, los bloqueos articulares, las artrosis, las tendinitis o las neuralgias, como en lo que se refiere a los desequilibrios internos más generales que afectan al funcionamiento de los órganos y de la mente.

Por tanto, en numerosos casos, el Qi Gong de los 12 meridianos representa una alternativa a la acupuntura y a los masajes, así como, por suerte, también constituye una prolongación del acto terapéutico al cual completa y refuerza.

Así, para los acupuntores, los masajistas y los terapeutas de Shiatsu es muy importante conocer el Qi Gong de los 12 meridianos y enseñar a sus pacientes los ejercicios que mejor se adaptan a su caso en particular.

## Estiramientos de los 12 meridianos y posturas del Bagua

Para poder comprender bien la fuerza de estos estiramientos, conviene presentar detalladamente el sistema de los 12 meridianos que vamos a estirar. Pero antes, debemos hacer mención de las ocho posturas estáticas que completan el sistema *shi er jing mai fa*.

De hecho, cada una de las posturas se corresponde con uno de los ocho trigramas de la famosa «rosa de los vientos» china, que engloba tanto las ocho direcciones espaciales como las temporales.

Cada uno de estos trigramas está vinculado a un meridiano curioso que forma parte de la gran circulación de los 12 meridianos y que sin embargo cruza. En chino, se denominan literalmente *Qi Jing Bamai*, lo que significa los ocho meridianos «aparte» o «especiales», y que, a principios del siglo XX en Occidente, se ha dado por traducir como meridianos «curiosos», «maravillosos» o «extraordinarios». Posteriormente, se han hecho avances en la traducción del chino, por lo que ya no necesitamos del país de las maravillas de Alicia para aprenderlos.

Mientras que, en la teoría de los acupuntores, los 12 meridianos principales transportan la energía nutritiva (*rong*) hacia los órganos y tejidos correspondientes a las 12 funciones, por su parte, los ocho meridianos curiosos transportan la energía esencial (*jing*) para nutrir en especial las vísceras «curiosas» o «nobles»: cerebro, médula espinal, glándulas endocrinas, médula ósea...

Las dos series presentadas en este libro son complementarias.



Los estiramientos de los meridianos se combinan con las posturas estática que fortalecen la energía esencial y movilizan su circulación a lo largo de los ocho meridianos curiosos.