ZhìNéng QìGōng

Xíng Shén Zhuāng

Cuerpo y Mente Unificados

形神庄

MARZO - NOVIEMBRE

2026

Imparten:

Gabriela Perezcano D. *Mariana de la Vega V.*

UNA SOLA

Módulo 7

Método complementario

Xùn Jīng Dǎo Yīn Fǎ
Método para dirigir el Qì a lo largo de los meridianos

Módulo 7

Xùn Jīng Dǎo Yīn Fǎ
Dirigir el Qì a lo largo de los meridianos

Este método nace como el complemento natural del método del Cuerpo y la Mente Unificados (Xing Shen Zhuang).

Ambos pertenecen al segundo nivel de los métodos dinámicos de Zhineng Qigong, el nivel del hunyuan cuerpo-mente, y el Dr. Pang los diseñó para practicarse juntos, uno después del otro.

Módulo 7

Xùn Jīng Dǎo Yīn Fǎ
Dirigir el Qì a lo largo de los meridianos

El método se organiza en cuatro momentos:

1. Apertura
2. Conducir el Qì por los canales de las manos
3. Conducir el Qì por los canales de las piernas
4. Cierre

La Apertura y el Cierre son iguales al método del Cuerpo y la Mente Unificados.

Todo esto forma un ciclo y cada práctica se compone de 3 ciclos completos.



Módulo 7

Xùn Jīng Dǎo Yīn Fǎ
Dirigir el Qì a lo largo de los meridianos

Lo que distingue a este método de cualquier otro es la **vibración**. Las manos nunca se separan de la piel, no se trata de dar golpecitos, sino de mantener un contacto continuo que vibra a un ritmo de al menos dos veces por segundo.

Con el tiempo, cuando el cuerpo ya conoce bien la práctica, esa vibración se puede hacer con las manos a 1-3 centímetros de la piel, sin necesidad de tocarla.

Y aquí está el corazón de la técnica: cada vez que vibramos, la mente tiene que penetrar hasta el hueso, hasta el centro mismo de lo que estamos vibrando, y después retirarse hacia afuera. Es ese ir y venir de la mente lo que poco a poco va fundiendo la piel, los músculos, los tendones, los vasos sanguíneos y los huesos en una sola cosa.

Módulo 7

Práctica avanzada

Yì Shóu Qiào Diǎn
Meditación en puntos energéticos

Módulo 7

Guía de práctica avanzada: meditación en puntos energéticos

El Xing Shen Zhuang (形神庄) es el segundo método de ZhìNéng QìGōng, creado por el Dr. Pang Ming.
Es una práctica de hunyuan interno (内混元): diez movimientos secuenciales que estiran los tendones, abren las articulaciones, fortalecen los meridianos y van tejiendo, poco a poco, la unidad entre cuerpo, energía y consciencia.

La práctica avanzada añade algo sutil: la observación de los puntos energéticos.

No es un añadido cualquiera.
Solo se introduce cuando el cuerpo ya conoce los movimientos de memoria, cuando ya no hay que pensarlos para hacerlos.

Módulo 7

Guía de práctica avanzada: meditación en puntos energéticos

Se llama: **Yì Shóu Qìào Diǎn**

Yì = mente
Yì shóu = (signifficado en el Qìgong) poner la mente en un punto
Qìào = Centro de Qì, centro de energía
Diǎn = punto (se refiere al punto de acupuntura)

El principio es que llevar la atención a puntos específicos intensifica los cambios del qi interior, **pero solo si el cuerpo está completamente relajado**.

No fijamos la atención rígidamente, eso bloquea la circulación del qi.

Módulo 7

Guía de práctica avanzada: meditación en puntos energéticos

La instrucción es sentir que los puntos están conectados, y luego dejar de enfocarse en ellos —permanecer en el estado de totalidad del cuerpo de Qì—.

No se trata de mirar cada punto por separado, sino de usar la mente para unir todas las partes del cuerpo, para que mente, cuerpo y Qì se vuelvan uno.

Módulo 7

Práctica avanzada

Yì Shóu Qiào Diǎn
Meditación en puntos energéticos

POSTURA POR POSTURA

Módulo 7

Guía de práctica avanzada: meditación en puntos energéticos POSTURA 1

Para el movimiento Cabeza de grulla:

#	Pinyin	Localización en el cuerpo
1	**Bǎi Huì**	Coronilla, vértice del cráneo, en la línea media, 5 cun desde la línea del cabello anterior
2	**Yìn Táng**	Entre las dos cejas, punto medio del entrecejo
3	**Dà Zhuī**	Debajo de la 7ª vértebra cervical (C7), en la línea media posterior
4	**Rǔ Zhōng (×2)**	Centro del pezón — bilateral (2 puntos)
5	**Fǔ Shě (×2)**	Región inguinal profunda, intersección de la línea del pezón con el pliegue inguinal — bilateral (2 puntos)

Módulo 7

Guía de práctica avanzada: meditación en puntos energéticos

Estos puntos se agrupan en dos **constelaciones**.

Las **siete estrellas pequeñas** (baihui, yintang, dazhui, ruzhong y fushe).



Módulo 7

Guía de práctica avanzada: meditación en puntos energéticos POSTURA 1

Para el movimiento Cabeza de dragón:

#	Pinyin	Localización en el cuerpo
1	**Bǎi Huì**	Coronilla, vértice del cráneo, línea media
2	**Huá Gài**	Pecho, línea media esternal, al nivel de la 1ª costilla
3	**Míng Mén**	Columna lumbar, entre L2 y L3, en la línea media posterior
4	**Huán Tiào (×2)**	Lateral de la cadera, en la depresión del glúteo mayor cuando se contrae — bilateral
5	**Qiū Xū (×2)**	Tobillo externo, en la depresión anterior e inferior del maléolo externo — bilateral

Módulo 7

Guía de práctica avanzada: meditación en puntos energéticos

Estos puntos se agrupan en dos constelaciones.
Las **siete estrellas grandes**
(baihui, huagai, mingmen, huantiao —dos puntos en los glúteos— y
qiu xu —dos puntos, en los tobillos externos—).

⭐Las 7 estrellas



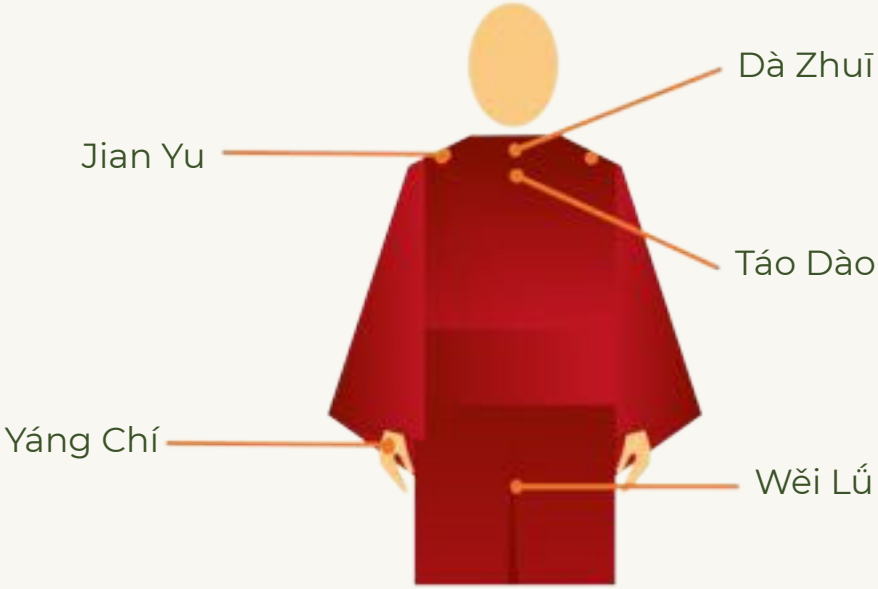
Módulo 7

Guía de práctica avanzada: meditación en puntos energéticos POSTURA 2

#	Pinyin	Localización en el cuerpo
1	**Yáng Chí (×2)**	Dorso de la muñeca, en la depresión entre los tendones al nivel del anular — bilateral
2	**Jiān Yú (×2)**	Hombro, en la depresión de la articulación glenohumeral cuando se eleva el brazo — bilateral
3	**Dà Zhuī**	Base del cuello, debajo de C7, línea media posterior
4	**Táo Dào**	Columna torácica, debajo de T1, línea media posterior (inmediatamente bajo Da Zhui)
5	**Wěi Lǔ**	Cóccix, punta del coxis

Módulo 7

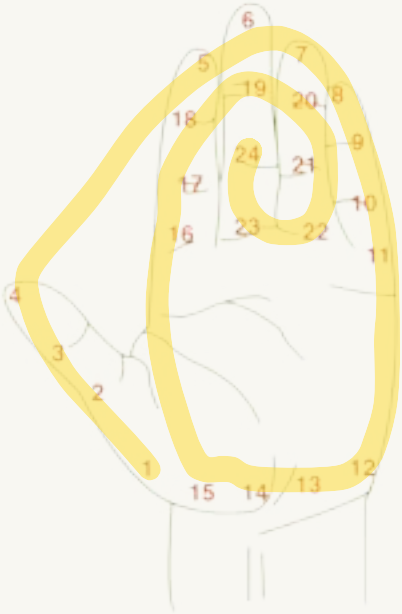
Guía de práctica avanzada: meditación en puntos energéticos POSTURA 2



Módulo 7

Guía de práctica avanzada: meditación en puntos energéticos POSTURA 3

Sistema especial: 24 puntos de la palma
Esta sección no usa una constelación de puntos de acupuntura clásicos. La observación es sobre los 24 puntos del palmar, numerados del 1 al 24 y recorridos en orden cíclico continuo durante el movimiento.
La atención recorre los puntos 1→24 en ciclo continuo.
El movimiento activa los 6 meridianos de la mano (tres yang, tres yin) y sus puntos.



Módulo 7

Guía de práctica avanzada: meditación en puntos energéticos POSTURA 4

Esta sección no tiene una constelación de puntos de meditación asignada.

El Dr. Pang señala que es la más difícil desde el punto de vista del paisaje interior.

La atención se enfoca en las costillas y en el dan tian, no en puntos específicos.

Módulo 7

Guía de práctica avanzada: meditación en puntos energéticos POSTURA 5

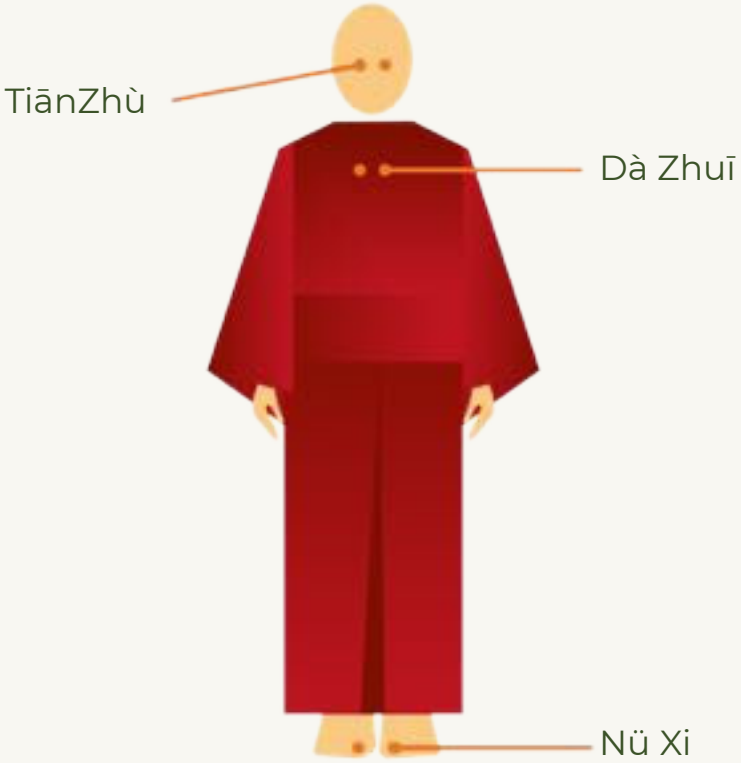
Para el movimiento de rotar las muñecas:

#	Pinyin	Localización en el cuerpo
1	**Tiān Zhù**	Nuca, debajo del hueso occipital, lateral al trapecio, en la depresión del músculo esplenio
2	**Dà Zhù (×2)**	Espalda, al nivel de T1, a 1,5 cun lateral a la línea media — bilateral
3	**Nǚ Xī**	Talón del pie, en el borde entre la piel roja y blanca del calcáneo

Módulo 7

Guía de práctica avanzada: meditación en puntos energéticos POSTURA 5

Para el movimiento de rotar las muñecas:



Módulo 7

Guía de práctica avanzada: meditación en puntos energéticos POSTURA 5

Para el movimiento de doblar el cuerpo:

#	Pinyin	Localización en el cuerpo
1	**Yǒng Quán (×2)**	Planta del pie, en la depresión al curvar los dedos, entre 2º y 3er metatarsiano — bilateral
2	**Láo Gōng (×2)**	Centro de la palma de la mano — bilateral
3	**Huì Yīn**	Periné, entre los genitales y el ano
4	**Qí Zhōng**	Punto medio entre el ombligo y Ming Men, ligeramente hacia adelante

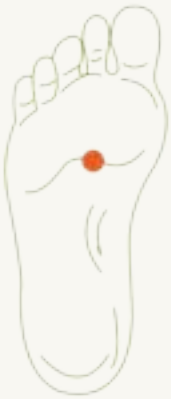
Módulo 7

Guía de práctica avanzada: meditación en puntos energéticos POSTURA 5

Para el movimiento de doblar el cuerpo:



Láo gōng



Yǒng quán



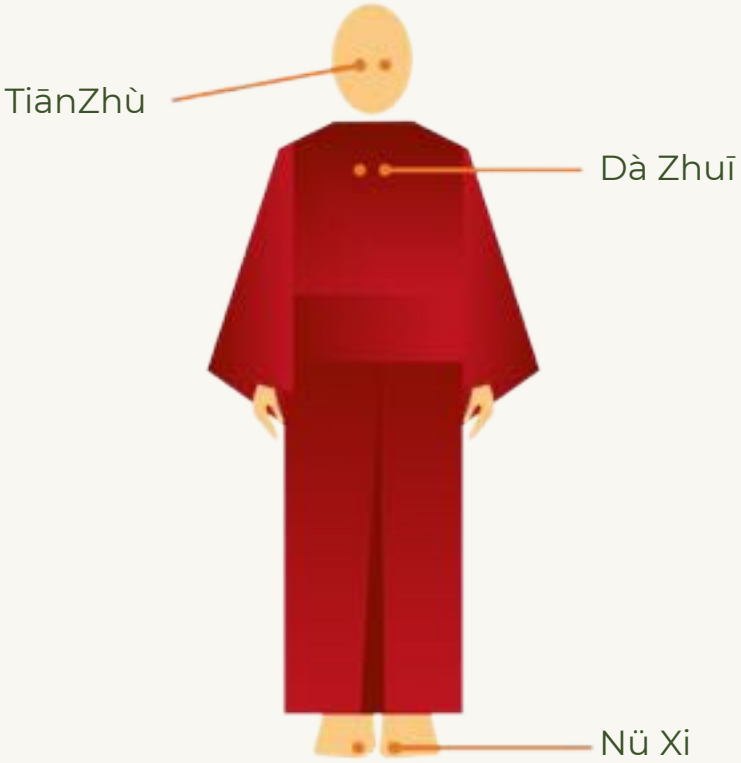


HuìYìn

Módulo 7

Guía de práctica avanzada: meditación en puntos energéticos POSTURA 5

Para el mover el cuerpo libremente:



Módulo 7

Guía de práctica avanzada: meditación en puntos energéticos POSTURA 6

#	Pinyin	Localización en el cuerpo
1	**Bǎi Huì**	Coronilla, vértice del cráneo, línea media
2	**Qí Zhōng**	Punto medio entre el ombligo y Ming Men (no en la superficie — internamente)

Módulo 7

Guía de práctica avanzada: meditación en puntos energéticos POSTURA 6

Bai Huì



Punto entre
Dù Qí y Mìng Mén

Módulo 7

Guía de práctica avanzada: meditación en puntos energéticos POSTURA 7

Para el movimiento de abrir las articulaciones posteriores:

★Las 7 estrellas



Módulo 7

Guía de práctica avanzada: meditación en puntos energéticos POSTURA 7

Para el movimiento de abrir las articulaciones anteriores:

#	Pinyin	Localización en el cuerpo
1	**Shān Zhōng**	Pecho, línea media esternal, al nivel del 4º espacio intercostal (a la altura de los pezones)
2	**Láo Gōng (×2)**	Centro de la palma de la mano — bilateral

Módulo 7

Guía de práctica avanzada: meditación en puntos energéticos POSTURA 7

Para el movimiento de abrir las articulaciones anteriores:



Láo Gōng



Dàn Zhōng

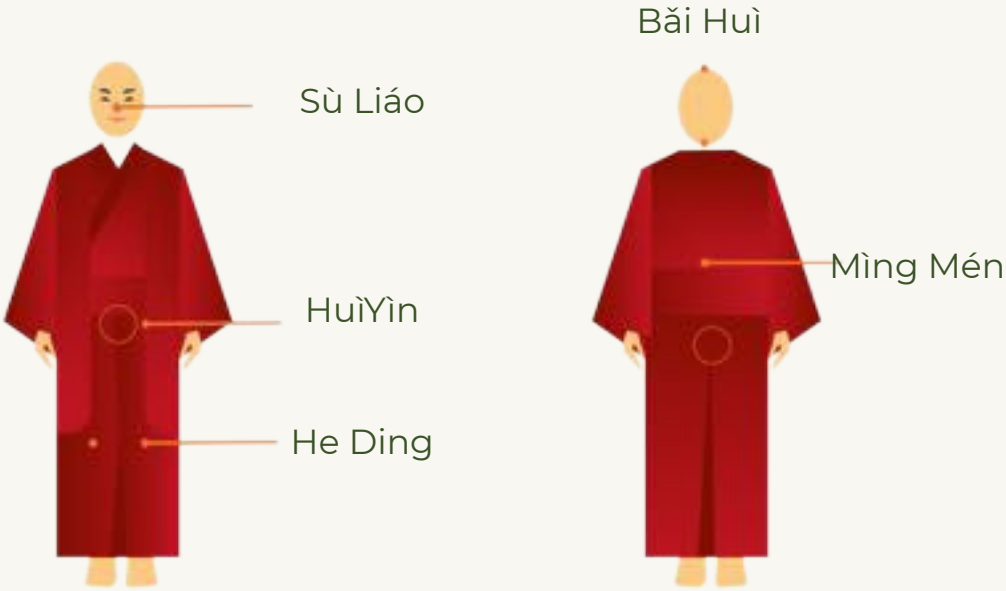
Módulo 7

Guía de práctica avanzada: meditación en puntos energéticos POSTURA 8

#	Pinyin	Localización en el cuerpo
1	**Bǎi Huì**	Coronilla, vértice del cráneo
2	**Sù Liáo**	Punta de la nariz (punto Du Mai)
3	**Huì Yīn**	Periné, punto inferior del Vaso Concepción y Gobernador
4	**Hè Ding**	Rodilla — punto de la «rodilla de la grulla», área de la rótula
5	**Míng Mén**	Columna lumbar, entre L2 y L3, Puerta de la Vida

Módulo 7

Guía de práctica avanzada: meditación en puntos energéticos POSTURA 8



Módulo 7

Guía de práctica avanzada: meditación en puntos energéticos POSTURA 9

⭐Las 7 estrellas

#	Pinyin	Localización en el cuerpo
1	**Bǎi Huì**	Coronilla, vértice del cráneo, línea media
2	**Huá Gài**	Pecho, línea media esternal, al nivel de la 1ª costilla
3	**Míng Mén**	Columna lumbar, entre L2 y L3, en la línea media posterior
4	**Huán Tiào (×2)**	Lateral de la cadera, en la depresión del glúteo mayor cuando se contrae — bilateral
5	**Qiū Xū (×2)**	Tobillo externo, en la depresión anterior e inferior del maléolo externo — bilateral

Módulo 7

Guía de práctica avanzada: meditación en puntos energéticos POSTURA 9

★Las 7 estrellas

