TAO YIN

Ejercicios para el rejuvenecimiento, la salud y la longevidad

Mantak Chia

Sirio

TAO YIN

Mantak Chia

editorial Sirio, s.a.

Sobre el autor

El maestro Mantak Chia es el fundador del sistema conocido como el Tao Curativo (*Tao Healing*), y director del *International Healing Tao* y del *Tao Garden Health Resort Training Center,* situado este último en los bellos parajes de Tailandia. Desde su infancia estudió la forma de vida taoísta. Su maestría con estos conocimientos ancestrales, potenciada por el estudio de otras disciplinas, le permitió desarrollar el *Sistema Internacional de Tao Curativo (International Healing Tao System),* que ahora se imparte en todo el mundo. Mantak Chia nació en 1944, en Tailandia, en el seno de una familia china. Cuando tenía seis años, unos monjes budistas le enseñaron técnicas para «sosegar la mente y el cuerpo». Ya siendo un colegial, aprendió lucha tailandesa. Posteriormente, aprendió *Tai Chi Chuan* del maestro Lu, quien pronto lo inició en Aikido, Yoga y otros niveles más avanzados de Tai Chi.

Años después, cuando era estudiante en Hong Kong destacó en distintas áreas de atletismo. Un compañero suyo mayor que él y llamado Chen Sue-Sue le presentó a su primer instructor esotérico, el maestro taoísta Yi Eng (I Yun). A partir de ese momento, el maestro Chia se dedicó con afán al estudio de la forma de vida taoísta. Aprendió a circular la energía a través de la órbita microcósmica y, mediante la técnica de La Fusión de los Cinco Elementos, a abrir los otros Seis Canales Especiales. Después pasó a estudiar Alquimia Interna y aprendió la Iluminación de Kan y Li, El Sellado de los Cinco Sentidos, El Congreso entre el Cielo y la Tierra, y la Reunión del Cielo y el Hombre. Fue el Maestro Yi Eng quien le autorizó a enseñar y curar.

A los veinte años, Mantak Chia estudió con el maestro Meugi de Singapur. Éste le enseñó técnicas de Kundalini, Yoga Taoísta y la Palma budista. Pronto supo eliminar los bloqueos de energía en su propio cuerpo y circular la fuerza vital por las manos para curar a pacientes de su maestro. Posteriormente, aprendió Chi Nei Tsang del doctor Mui Yimwattana de Tailandia.

También estudió, bajo la tutela del maestro Cheng Yao-Lun, el método Shao-Lin del poder interior y aprendió el secreto, muy bien guardado, del ejercicio pertinente de los órganos, glándulas y médula ósea, conocido con el nombre de Nei Kung de la médula ósea. Cheng Yao-Lun también le enseñó el Alargamiento y Fortalecimiento de los Tendones y una combinación de Kung Fu y lucha tailandesa. Simultáneamente, Mantak Chia recibía instrucciones de Maestro Pan Yu que combinaba enseñanzas taoístas, budistas y de zen. Con Pan Yu aprendió el intercambio de energía de Yin y Yang entre los dos sexos y a desarrollar el Cuerpo de Acero.

Con el propósito de comprender mejor los mecanismos implicados en la energía curativa, Mantak Chia estudió dos años de anatomía y medicina occidentales. Durante este periodo fue mánager de la empresa Gestetner, fabricante de equipos para oficina, lo que le permitió familiarizarse con la tecnología de impresión offset y las fotocopiadoras.

Haciendo uso de sus conocimientos taoístas y de otras disciplinas, el Maestro Chia empezó a impartir el Sistema del Tao curativo. Después de formar a varios instructores, estableció un centro en Tailandia, el Natural Healing Center. Cinco años después, decidió trasladarse a Nueva York, donde en 1979 creó el Healing Tao Center. Durante su estancia en los Estados Unidos, continuó sus estudios del sistema Wu de Tai Chi con Edward Yee en Nueva York.

Desde entonces, el maestro Chia ha impartido clases a miles de estudiantes de todo el mundo y ha formado a más de 900 instructores internacionales. En la actualidad existen Institutos Chi Nei Tang y Centros de Tao Curativo en numerosos lugares de Norteamérica, Europa, Asia y Australia.

En 1994, el maestro Chia volvió a Tailandia, donde se inició la construcción del *Tao Garden*, un centro para la formación y práctica de Tao Curativo, ubicado en Chiang Mai.

El maestro Chia es una persona cálida, amigable y servicial que se ve a sí mismo, antes que nada como un instructor. Enseña el sistema internacional de Tao Curativo de una manera

directa y práctica, y continúa ampliando sus conocimientos y técnicas. Utiliza un procesador de textos para escribir y se siente a gusto con nuevas tecnologías de la información.

Ha publicado hasta ahora doce libros sobre el Tao Curativo: en 1983, *Awaken Healing Energy of the Tao;* en 1984, *Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy,* en 1985, *Taoist Ways to Transform Stress into Vitality [Sistemas taoístas para transformar el estrés en vitalidad];* en 1986, *Chi Self-Massage: the Tao of Rejuvenation [Automasaje chi: sistema taoísta de rejuvenecimiento]* y *Iron Shirt Chi Kung I [Chi Kung, camisa de hierro]* y *Healing Love Through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy;* en 1989, *Bone Marrow Nei Kung [Nei Kung de la médula ósea];* en 1990, *Fusion of the Five Elements I* y *Chi Nei Tsang: Internal Organ Chi Massage;* y en *1993, Awaken Healing Light of the Tao.* En 1996, fue coautor de *The Inner Structure of Tai Chi* con Juan Li y de *The Multi-Orgasmic Man* con Douglas Abrams Arava.

El maestro Chia estima que necesitará escribir un total de treinta y cinco libros para transmitir el Sistema del Tao Curativo en su totalidad. En junio de 1990, durante una cena, en San Francisco, el Maestro Chia fue homenajeado por el International Congress of Chinese Medicine and Qi Gong (Chi Kung), y nombrado Maestro Qi Gong del año. Es la primera persona en recibir este premio anual.

Advertencia

Miles de personas taoístas han practicado los ejercicios descritos en este libro durante cientos de años bajo supervisión. No es aconsejable iniciar estas prácticas sin haber recibido antes formación personal con instructores del Tao Curativo, ya que, si se realizan incorrectamente, pueden ocasionar lesiones u otros problemas de salud. Este libro pretende ser un complemento del adiestramiento personalizado del Tao Curativo internacional y, por tanto, deber servir únicamente como guía de referencia. Cualquier persona que realice las prácticas por su cuenta y basadas exclusivamente en el libro, lo hace bajo su propia responsabilidad.

Las prácticas descritas NO deben entenderse como sustituto de los cuidados médicos. Si los lectores padecen alguna enfermedad de origen emocional o mental, deben consultar con un terapeuta o profesional de la salud. Es importante corregir dichos problemas antes de iniciar las prácticas descritas en este libro.

Ni *International Healing Tao* (El Tao Curativo Internacional) ni sus instructores o empleados, se hacen responsables de las consecuencias de la práctica o mal uso de la información contenida en estas páginas. Si el lector realiza estos ejercicios sin seguir estrictamente las instrucciones, advertencias y notas adjuntas, la responsabilidad recaerá exclusivamente en el lector.

El sublime poder sutil

Vigor equilibrado, flexibilidad, energía interna

por Lee Holden

Desde el principio me sorprendió el poder sutil y sublime del *Tao Yin*. A pesar de la simplicidad externa de sus movimientos, genera un poder y fortaleza interiores que no he observado en otras formas de ejercicio. Después de más de 15 años en el mundo del atletismo, creía saber cómo desarrollar un cuerpo sano y en forma. Pero estudiar con el maestro Mantak Chia me brindó un nuevo concepto de lo que significa estar en forma.

El concepto occidental de «ponerse en forma» es bastante rudimentario comparado con el sistema taoísta de *Tao Yin.* En occidente, el ejercicio debe entretener y mantenernos la mente ocupada mientras lo hacemos. Vamos a clases de aeróbic con música estrepitosa que bombardea el cuerpo; usamos la bicicleta estática en la sala de estar mientras vemos la tele, y hacemos *footing* con el walkman a todo volúmen en los oídos. Obviamente, no hay nada malo en este tipo de ejercicio; de

hecho, es muy sano. Sin embargo, debemos recordar que «estar en forma» es una cuestión de equilibrio.

El *Tao Yin* adopta un enfoque muy distinto al occidental. Es una forma de ejercicio extraordinariamente sutil que conecta la mente con el cuerpo, dirigiendo la atención de la persona hacia el interior en vez de hacia el mundo exterior. Normalmente, en occidente pensamos que estar en forma consiste en desarrollar los músculos y el sistema cardiovascular. Estos son, sin duda, aspectos importantes, pero como nos enseña el antiguo sistema chino de *Tao Yin*, constituyen sólo una pequeña parte del programa integral para la salud. El objetivo principal del *Tao Yin* es crear equilibrio: una combinación de fortaleza, flexibilidad y poder interior. El *Tao Yin* es meditación en movimiento, la unión del cuerpo, mente y espíritu. Es el arte de moverse con atención y poder, permitiéndonos experimentar la totalidad de nuestro ser en el «ahora». Desde este estado de totalidad interior, la unidad entre la naturaleza, el universo y nosotros mismos se revela automáticamente.

La práctica de *Tao Yin* puso de manifiesto la falta de poder interior de mi cuerpo. Cuando el Maestro Chia me enseñó por primera vez estos sencillos ejercicios me quedé bastante atónito y sorprendido. Después de tantos años en atletismo y otros deportes de competición, me resultaba increíble que no hubiera aprendido a unificar los movimientos de mi cuerpo. Los ejercicios parecían muy simples y fáciles y, sin embargo, era incapaz que hacerlos bien. Pero con perseverancia y práctica aprendí los principios esenciales del *Tao Yin*. A las pocas semanas, mi cuerpo comenzó a cambiar de manera drástica. Tenía más energía, me sentía más fuerte y, sin duda alguna, me volví más flexible.

Los ejercicios presentados en este libro han beneficiado a miles de personas de todo el mundo. El *Tao Yin* es obligatorio para cualquier persona interesada en conservar la salud y mantener un rendimiento óptimo. Es probablemente el modo más eficaz de experimentar la maravillosa conexión entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Constituye un pilar básico tanto para personas que practican el atletismo y desean estar en forma, como para aquellas más interesadas en movimientos más suaves y la meditación. Sea cual sea tu objetivo, el *Tao Yin* te ayudará a alcanzarlo.

Lee Holden es «director de mantenimiento» de un importante club atlético de California, Los Gatos Athletic Club*, donde imparte clases de entrenamiento del cuerpo y la mente. Practica atletismo desde la infancia; a los doce años fue seleccionado para jugar con el equipo de fútbol juvenil* All-California *con el que viajó a Europa. En el instituto jugó de* quarterback *y receptor en el equipo de fútbol americano, participó en carreras de atletismo y continuó con el fútbol. En la universidad de California, en Berkeley, mientras se graduaba en psicología jugó en competiciones con el equipo de fútbol del 1A. Desde 1992 es instructor de Tao Curativo y maestro de Ch Ni Tsang y recientemente ha recibido el diploma de Instructor Senior en Tao Curativo.*

Poesía en movimiento

por Dennis Huntington

Durante la lectura de las instrucciones y la ejecución de estos ejercicios de *Tao Yin,* es aconsejable mantener una actitud de sensibilidad poética. El objetivo es cultivar levedad, al tiempo que se desarrolla la fortaleza. La columna vertebral se volverá más flexible y los tendones y músculos psoas ganarán elasticidad. La sabiduría del cuerpo despertará ante los saludables efectos procedentes de activar sutilmente la química interna. Se eliminarán bloqueos de la fuerza vital y tu cuerpo y energía adoptarán nuevas configuraciones. Al abrir la corriente de *chi* por los meridianos, las nuevas pautas de alineación física y de movimiento reacondicionarán la columna vertebral y revitalizarán el cuerpo. Descubrirás y adiestrarás el «segundo cerebro», situado en el abdomen y conectarás con la fuerza portadora de vida del universo. En palabras del maestro Chia: «¡Es muy simple! Sólo tienes que sonreír».

La sonrisa es la clave de la relajación. La relajación es la clave del poder interno. Al relajar y sonreír a nuestro abdomen, activamos el *chi* abdominal. Al mismo tiempo, se adiestran las sensaciones y percepción en el «cerebro» abdominal para que coordine y dirija las acciones del cuerpo. Realiza los ejercicios con sensibilidad y conciencia total; son meditación en movimiento. De esa manera, conseguirás beneficios tremendos. Muchos de los ejercicios implican volver a adiestrar las pautas motrices y la alineación estructural. Al principio, eso requiere paciencia y mucha atención a los detalles, pero también es divertido y agradable.

Es la primera vez que el Maestro Chia localiza el «segundo cerebro» en el bajo Tan Tien (abdomen). Esta revelación tan oportuna es el resultado de sus experiencias con pruebas de *biofeedback* (retroalimentación orgánica), otros proyectos de investigación realizados en estos últimos años y los recientes hallazgos en otros campos científicos. Durante miles de años, los practicantes taoístas han adiestrado su «Tan Tien» para utilizar su Tan Tien. Sin embargo, la mayoría de los estudiantes occidentales de taoísmo han comprendido la importancia práctica de este adiestramiento de forma superficial. El entrenamiento controlado del «segundo cerebro» en el Tan Tien, es la piedra de toque de todas las prácticas que imparte el maestro Chia. No es muy complicado: «Es muy simple. Sólo tienes que sonreír. Eso es todo».

Durante la práctica de los ejercicios, también aprenderás a adiestrar y desarrollar el «Yi», el poder mente-ojo-corazón. A medida que acondicionamos la columna vertebral —de vital importancia— y los igualmente importantes músculos psoas, aprendemos a integrar en el proceso el sutil poder de la respiración y de la mente. Mientras sigues avanzando, aprenderás a coordinar la red de músculos esfínter que se extienden por todo el organismo. Las pulsaciones de estos músculos «chi», al conectarse de forma armoniosa con los psoas y la columna, revitalizan todo el cuerpo con las agradables sensaciones de chi. Los fundamentos físicos y energéticos de Yi se harán patentes.

Los capítulos 1-5 de la Primera Parte ofrecen información y explicaciones relacionadas con los distintos aspectos del *Tao Yin.* Los ejercicios están organizados en grupos y comprenden del capítulo 6 al 10 de la Segunda Parte. Cada uno posee su propio valor. Además, si se combinan distintos ejercicios, los beneficios aumentan, al añadir complejidad con las secuencias de movimientos y las fuerzas internas involucradas. Es importante realizar cada ejercicio con precisión y con el espíritu descrito en las instrucciones. La mayoría de ellos son claros y la maniobra fácil de lograr. Utiliza un poco la imaginación. Descubre y emula el espíritu evocado por los nombres de los ejercicios, procedentes de animales o fenómenos naturales. Siéntelos como poesía en movimiento. Conecta con todos los niveles de la experiencia.

En el primer grupo, durante los descansos entre ejercicios, se respira conscientemente con la luz para liberar tensiones, toxinas y revitalizar áreas débiles o cansadas. Aprenderás a dirigir la respiración sutil de *chi* a través del cuerpo, ya que eso intensifica el efecto de los ejercicios. La respiración tranquila y regular del abdomen se coordina con movimientos encaminados a ajustar y adiestrar la columna vertebral y los músculos psoas. También describiremos

ejercicios, respiraciones y técnicas de meditación que equilibran y armonizan la energía caliente y fría del cuerpo.

Para cuando lleguemos a la secuencia de ejercicios del Ritual de Amor de la Cobra, en el capítulo 8, nos será posible combinar lo aprendido hasta el momento y experimentar más profundamente la esfera energética. Para entonces, habremos adquirido los fundamentos del acondicionamiento y despertado a las sensaciones internas. Tras integrar los mecanismos involucrados en el «Amor de la Cobra» con la necesaria dinámica interior y toma de conciencia, disfrutarás de una dulce recompensa por tus esfuerzos poéticos. La combinación de movimientos corporales correctamente ejecutados, con la respiración, las fuerzas internas y el *Chi* y Yin, nos aportarán el agradable y pleno despertar de la energía del cuerpo.

La conciencia acrecentada que se experimenta con el «Amor de la cobra» ayuda a entender mejor el resto de los ejercicios y contribuirá a que les saques más provecho. Descubre y siente su espíritu. Experimenta la poesía de cada ejercicio.

La técnica de la Respiración de la Fuerza Vacía (RFV) se introduce en el capítulo 9 para dar tiempo a que nos sintamos a gusto y familiarizados con otros ejercicios. Los movimientos que acompañan a la RFV sirven para eliminar *chi* estancado en el abdomen y aumentan de forma importante la toma de oxígeno. Las técnicas RFV pueden combinarse con otros ejercicios de Tao Yi y así se acrecentarán sus cualidades.

El último grupo de ejercicios comienza con el principio dinámico «hallar la recta en la curva». Ejercicios como los de la serie El *Dragón estira la cola* (véase la imagen de la cubierta) utiliza «la recta en la curva» para hacer crecer y fortalecer los tendones y cultivar la elasticidad. Estos ejercicios, que se realizan sentados, van acompañados de movimientos de columna y psoas. De esta manera, los tendones de las yemas de los dedos, brazos, cuello, omóplatos, columna y zonas inferiores de las piernas, se estiran de manera uniforme y al unísono, como si de un solo tendón se tratase. Esto contribuye a liberar tensiones y bloqueos, abriendo paso a la revitalizante eflorescencia de *chi*. La sección concluye con una variedad de ligeros ejercicios para la columna, los hombros y la espalda.

Los ejercicios de *Tao Yin* contenidos en este libro se realizan bien tumbados o sentados. Eso nos aporta una serie de beneficios únicos que no son fáciles de lograr con movimientos realizados de pie o que implican movimiento cinético. El acondicionamiento y los beneficios para la salud derivados del *Tao Yin* constituyen una categoría propia. Cualquier persona, sin importar creencias o pasado, puede beneficiarse de estas prácticas. El *Tao Yin* también constituye una preparación excelente para cualquier otra actividad, ya sea deporte, artes marciales, música, meditación, trabajo o, simplemente, vivir.

Tao Yin significa «dirigir la energía», pero generalmente no supone encauzarla por los meridianos durante la fase activa del ejercicio. Más bien, el flujo de *chi* se abre paso por los mismos durante la fase pasiva, o de descanso, como consecuencia directa de la realización correcta de los ejercicios. Por tanto, para disfrutar de los beneficios de esta técnica, no es preciso poseer conocimientos previos sobre los meridianos. No obstante, y a modo de referencia, se

incluyen ilustraciones e información sobre los mismos en muchos de los ejercicios. Asimismo, el apéndice contiene una sección de consulta.

La mejor forma de prepararse para la *crème de la crème*, la meditación yin, consiste en realizar los ejercicios de *Tao Yin*. Con el cuerpo profundamente relajado, la mente sosegada, el Tan Tien colmado de *chi* y éste circulando por los meridianos... se termina con la «Meditación Yin». El capítulo 11 describe cómo sumergirse en esta experiencia —extremadamente gratificante y en ocasiones profunda— de la energía vital. Puede que experimentes la plenitud del delicioso «masaje celular» de yang, una refrescante purificación emocional o el refinado estado yin: la «respiración embrionaria» interna.

Si bien el *Tao Yin* constituye una categoría propia y es independiente de otras prácticas, también forma parte del sistema global de técnicas impartidas en el Tao Curativo (International Healing Tao). Cada parte de dicho sistema, es valiosa en sí misma y, al mismo tiempo, beneficia (y se beneficia) de las otras técnicas.

Dennis Huntington, redactor jefe de la presente obra, es instructor residente en el centro de formación de Tao Curativo del Tao Garden Health Resort en Tailandia. Se formó con el Maestro Chia durante trece años y desde hace siete es instructor cualificado de Tao Curativo. Huntington impartió clases de inglés en Tokio, Japón, durante trece años, después de enseñarlo durante nueve en varias escuelas de secundaria de California. Durante siete años trabajó para los departamentos de Inglés y Escritura Creativa y de Educación de la Universidad del Estado de San Francisco. Como profesor, participó en el Bay Area Writing Project (Proyecto de escritura para el área de la Bahía de San Francisco) organizado por la Universidad de California, Berkeley.

導引

TAO YIN

Primera parte

INFORMACIÓN PRELIMINAR

Capítulo 1

El hombre, la naturaleza, el universo y el Tao Yin

El Tao Yin es una forma de ejercicio encaminada a brindar energía vital, que se originó a partir del rico y antiguo sistema de conocimiento filosófico chino, el taoísmo. El Tao Yin consiste en una serie de ejercicios revitalizantes que desarrollan la flexibilidad, el vigor, la elasticidad y la tonicidad. Mediante sus principios integradores, genera armonía en el cuerpo, mente y espíritu. El Tao Yin es parte integral de la práctica del Tao Curativo y conduce a palpar el equilibrio en la naturaleza; constituye una forma de movernos libremente entre el fluir y refluir incesante de la vida.

Tao significa «El Camino»: el camino de los humanos, el camino de la naturaleza, el camino del universo y el camino para fundirnos con la armonía esencial de todas las cosas. El Tao es el camino hacia la fuente de vida, *Wu Chi*, la energía indiferenciada y sin forma (el Vacío Primordial, la Nada) que impregna toda la creación. Desde

mucho antes de la historia escrita, hombres y mujeres de China habían estudiado la armonía esencial entre los humanos y la naturaleza. Estas personas se llamaban a sí mismas «taoístas». Entendían a los humanos como organismos vivos dentro de un organismo viviente mayor, la naturaleza, que a su vez formaba parte de otro organismo vivo aún mayor, el universo. Desde esta perspectiva no mecánica, sino viviente, centraron su atención en la fuerza energética invisible que da vida a todos estos organismos.

En chino, la energía de la energía vital se llama «chi». *Chi* circula a través del cuerpo por canales específicos, preservando la integridad del cuerpo, mente y espíritu. *Chi* es la fuerza vital que obra en el mundo, la naturaleza y el cuerpo humano.

Configuraciones energéticas en espiral. Por lo general, la energía circula en la naturaleza en forma de espiral. Nuestra galaxia, la Vía Láctea y dos tercios de todas las galaxias en el universo tienen forma de espiral. Muchos de los fenómenos meteorológicos de la Tierra, los huracanes y tornados, forman una espiral alrededor de un eje. En la ilustración vemos una configuración espiral esculpida en la concha de un caracol común.

TAO, CHI, EL HOMBRE y EL UNIVERSO. Esta ilustración nos muestra «los animales protectores» que representan la esencia de la energía en los órganos vitales. Están presentes las ocho fuerzas de la naturaleza halladas en el símbolo Pakua (trueno/rayo, viento, agua, cielo, fuego, tierra, lluvia/lago y montaña). También están representadas las fuerzas energéticas del universo y, en el centro, un humano está conectado con el poder infinito del universo. La suave y gozosa sonrisa interna activa los tres *tan tiens* de la cabeza, corazón y bajo abdomen. El mundo interno está conectado y en armonía con el externo.

Los taoístas descubrieron que no había separación entre los aspectos físico, emocional, psicológico y espiritual de nuestro ser. Por consiguiente, todo lo que suceda en una de estas esferas afecta a las demás. El cuerpo, la mente y el espíritu están íntimamente relacionados, puesto que son aspectos únicos de la misma fuente de energía. Si padecemos tensión emocional, el cuerpo la sentirá en forma de síntomas físicos. Si maltratamos o descuidamos el cuerpo físico, descubriremos efectos muy reales en los niveles psicológico y emocional. El Tao Yin es una forma de ejercicio que, además de beneficiar al cuerpo, también fomenta el equilibrio emocional, la claridad mental y los estados acrecentados de conciencia.

Para los médicos taoístas, la salud es mucho más que el estado de las distintas partes del cuerpo físico. Los taoístas entendían la enfermedad como un bloqueo en la circulación de *chi* dentro del cuerpo. Para aumentar la circulación del *chi*, desarrollaron ejercicios y meditaciones que reflejaban los procesos observados en la naturaleza. Se percataron de que en la naturaleza nada se pierde. Todo se conserva, recicla y transforma. Los ejercicios y la meditación que aprenderás permiten conservar la fuerza vital, reciclarla a través del cuerpo y transformar la energía inestable o dañina en otra pura y positiva. Tao Yin es parte de la literatura tradicional china y se incluye entre las prácticas de la llamada «nutrición del principio vital». Los médicos en China prescriben ciertos ejercicios de Tao Yin para tratar problemas de salud, tanto agudos como crónicos, y prevenirlos.

1.1 TAO YIN SIGNIFICA «DIRIGIR LA ENERGÍA»

El nombre de este sistema de ejercicios es Tao Yin 導引 y significa «dirigir la energía», encauzar la energía. El «Yin» en este nombre no corresponde al yin que conocemos como parte del símbolo yin yang 陰陽. Este último símbolo representa la interacción de la energía de los polos opuestos y complementarios de la vida, por ejemplo: el frío y el calor. El carácter chino para yin, que significa frío, es sólo uno y es muy distinto del primero. El «Yin» en Tao Yin es la combinación de dos caracteres chinos. El primero 意 representa el concepto taoísta conocido como el poder de la mente-ojo-corazón, *YI* (pronunciado i). El segundo carácter 引 significa «dirigiendo» y su pronunciación es *IN*. Por tanto, la combinación de los dos caracteres *YI* y *IN* es *YIN*, y significa «dirigiendo el poder de la mente-ojo-corazón». Utilizado en conjunción con TAO, la traducción podría ser algo así como: dirigir *chi* utilizando el poder de la mente-ojo-corazón.

En este libro se utilizará «dirigir la energía» para eliminar la tensión crónica, los bloqueos de energía y las impurezas que se han acumulado en el cuerpo en el transcurso de los años. Tao se refiere al hecho de que los movimientos físicos están guiados por la fortaleza de la mente y, a su vez, estimulan la circulación interna de *chi* en el organismo. «Yin» significa que, con la ayuda de los movimientos físicos, el *chi* puede llegar a las extremidades

del cuerpo. Estos ejercicios activan la circulación de *chi* en los meridianos, abriéndolos y fortaleciéndolos. De esta manera, la corriente de *chi,* procedente del *Tan Tien* (la zona principal de almacenamiento *chi* y ubicada en el bajo abdomen), se enlaza con los meridianos yin y yang antes de volver a su punto de partida. Los meridianos yin son más profundos e internos; mientras que los yang están más cerca de la superficie y en las extremidades.

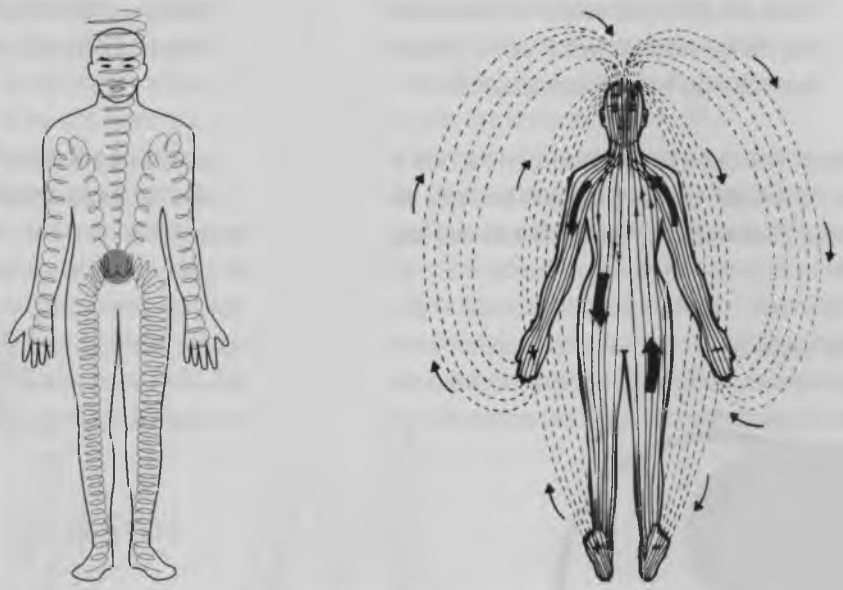


Fig. 1. 2A y Fig.1. 2B. Configuraciones de la corriente chi.
La figura A muestra el fluir de chi desde el centro de almacenamiento, Tan Tien, hasta las extremidades del cuerpo. La Figura B sugiere una configuración más general que se expande a partir de las extremidades y retorna al cuerpo.

1.2 EL YI

Por favor, tenga en cuenta que «fortaleza de la mente» en su sentido más amplio (en este contexto del Tao Yin) significa Yi, el poder de la mente-ojo-corazón. Yi, (pronunciado i) es la fuerza combinada de las tres mentes.

1. **La mente observadora**. La primera es la mente del cerebro y el Ojo Interno (el tercer ojo) y se ubica en la cabeza. Es capaz de acceder a estados superiores de consciencia y también tiene acceso a la información que recibimos a través de los ojos, nariz, boca y oídos. Cuando ha sido adiestrada, se la puede considerar la mente «observadora»; no obstante, hasta ese momento, tiende a malgastar energía respondiendo y realizando acciones innecesarias.

2. **La mente *perceptora***. Esta segunda es la mente ubicada en el cerebro de las sensaciones y la percepción directa (*awareness*), en el bajo abdomen; no recibe impulsos sensoriales directamente de los ojos, nariz, boca u oídos. Esta mente adquiere la capacidad de percibir directamente sensaciones y demás mediante la experiencia y el adiestramiento. Estas dos mentes se combinan con la mente de la consciencia ubicada en el corazón.
3. **La mente de la conciencia**. La unidad corazón-cerebro, conocida como la sede de la conciencia, se activa al sonreírle (utilizando la «Sonrisa Interior») y enternecerla con sentimientos de felicidad y gozo en el corazón. La conciencia se activa cuando uno siente correr oleadas de amor y compasión.

Estos tres centros de consciencia (los *tan tiens* de la cabeza, corazón y abdomen) se conectan y funden de manera que las tres mentes actúan como una sola.(Véase el capítulo 5 para una descripción más detallada del segundo y tercer cerebro).

1.3 YIN YANG

Fig. 1.3. El símbolo de Yin Yang

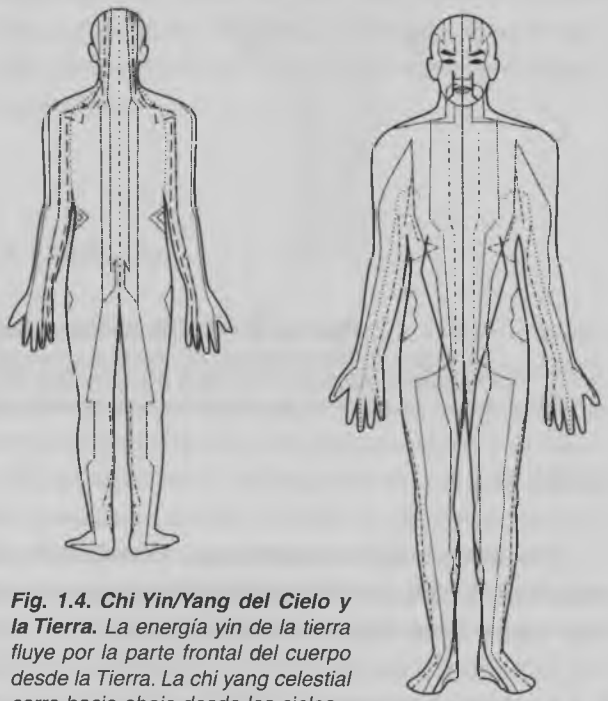


Fig. 1.4. Chi Yin/Yang del Cielo y la Tierra. *La energía yin de la tierra fluye por la parte frontal del cuerpo desde la Tierra. La chi yang celestial corre hacia abajo desde los cielos.*

El Yin Yang es por excelencia el símbolo de la relación dinámica de la energía por naturaleza siempre cambiante. Representa un vórtice continuo que fluye de un polo a su opuesto; frío y caliente, seco y mojado, luz y oscuridad, positivo y negativo. En nuestros cuerpos sucede lo mismo, incluso con la energía de las emociones: amor y odio, felicidad y tristeza.

Además de la configuración interna de la corriente *chi*, existe otra externa que afecta a nuestro organismo. En China, el *chi* de los cielos era considerado yang —externo, expansivo,

con carga positiva—, y el *chi* de la tierra, yin, interno, receptivo y con carga negativa. Gracias a estas polaridades, el hombre camina erguido. Por lo general, la energía procedente de la tierra fluye hacia arriba por la parte frontal del cuerpo, entra por el interior de piernas y brazos y se dirige al cielo. Asimismo, la energía del cielo circula hacia abajo por la espalda, siguiendo las líneas externas de brazos y piernas hasta llegar a la tierra.

Estas corrientes externas no deben confundirse con las corrientes internas de los meridianos. El cuerpo tiene su propio mapa direccional. Los meridianos *chi* de las manos fluyen por los brazos. El meridiano del Estómago, en la parte frontal del cuerpo, circula hacia bajo y el meridiano Gobernante recorre la espalda en dirección ascendente. Existen muchas otras configuraciones de *chi* dentro y alrededor de nuestro organismo.

Si bien es bueno tener una idea general de las corrientes *chi*, no es necesario conocer los meridianos para practicar con éxito el Tao Yin. Se conozcan o no, los resultados y beneficios serán los mismos. «Dirigir energía» no significa en este caso conducirla por los meridianos mientras se adoptan las posturas. Más bien, es aconsejable concentrarse solamente en realizar los movimientos correctamente durante la fase activa. La atención debe fijarse en aplicar y guiar la fuerza física con precisión. No es aconsejable pensar en dirigir la energía. *Chi* se activará y fortalecerá los meridianos como consecuencia directa de la correcta ejecución de los ejercicios. El *chi* fluirá durante la fase pasiva, en el descanso entre un esfuerzo y otro.

1.4 LOS ESTIRAMIENTOS

¿Para qué estirar el cuerpo? Los estiramientos trasladan la energía del interior al exterior del organismo, alargando los meridianos y transportando *chi* a la superficie. Nos sienta bien porque permiten que la energía circule libremente. Junto con las otras técnicas de Tao Yin, los estiramientos liberan la energía estancada, permitiendo que circule libremente por donde sea necesaria, equilibrando el *chi* y restaurando la salud de todo el organismo. Al trabajar de manera progresiva con los ejercicios de Tao Yin, se activan la mayoría de los meridianos y eso repercute de manera muy positiva en todo el cuerpo.

Las impurezas y las tensiones físicas, mentales y emocionales pueden bloquear los meridianos. La presa de un río provoca bloqueos que impiden el fluir de la corriente y crea zonas de estancamiento. Por encima de la presa, la corriente es demasiado fuerte; por debajo, el lecho está vacío. En el cuerpo, los bloqueos causan desequilibrios que conducen a enfermedades y a otros problemas de salud debidos al exceso de yang y a la carencia de yin (por ilustrar sólo uno de los trastornos). Los estiramientos y la relajación permiten que la energía circule con libertad, y que la energía curativa inunde todo el cuerpo.

1.5. LOS MERIDIANOS YIN Y YANG

MERIDIANOS YIN	MERIDIANOS YANG
RIÑÓN	VEJIGA
HÍGADO	VESÍCULA BILIAR
BAZO	ESTÓMAGO
CORAZÓN	INTESTINO DELGADO
PERICARDIO	CALENTADOR TRIPLE
PULMÓN	INTESTINO GRUESO

Por favor, consulte el apéndice 1 para ver ilustraciones y descripciones de los meridianos.

Las referencias a los meridianos *chi,* incluidas en los ejercicios de Tao Yin de los capítulos 6 al 10 de la Segunda Parte, pueden ser útiles para crear distintas tablas de ejercicios para practicar en días diferentes. Además, las ilustraciones que aparecen en el apéndice servirán para seleccionar los ejercicios más idóneos a fin de tonificar las áreas problemáticas. El practicante hará bien en familiarizarse al final con la ubicación general de los meridianos. La energía *chi* es más efectiva aún si, durante el descanso, se toma conciencia de su paso por los meridianos. Esta toma de conciencia permite dirigir energía relajada y sonriente al meridiano afectado para alcanzar un grado de relajación más profundo. De esta manera, al reducir los bloqueos ocasionados por la tensión, nos aseguramos de que *chi* corre con fluidez.

1.6 POSTURA, MOVIMIENTO Y CHI

Existen muchas posturas y movimientos diferentes en los ejercicios de Tao Yin. Siempre se hace hincapié en alcanzar un estado de armonía entre el cuerpo y la mente. Tao Yin se concentra en estirar los tendones, relajar el músculo psoas y el diafragma, fomentar el vigor y la flexibilidad del cuerpo —mediante la liberación de impurezas a través de la respiración— y adiestrar el «SEGUNDO CEREBRO» en el Tan Tien (bajo abdomen) para coordinar y dirigir dichos procesos. El objetivo del Tao Yin, como el de todas las artes interiores, es guiar y armonizar el *chi.*

Chi es la fuerza vital del Tao que obra en el mundo: en la naturaleza, en la sociedad y en el cuerpo humano. Cambia continuamente, es una fuerza en movimiento, una energía que puede aparecer y desaparecer, ser fuerte y débil, ser controlada o sobrecogedora. *Chi* es aquello que avanza (cualidades y tendencias cambiantes) en el ritmo de las estaciones; *chi* brilla en los rayos del sol. La calidad y el equilibrio de la corriente *chi* suponen la salud o la enfermedad. *Chi* afecta a nuestro modo de vida, a cómo nos movemos, comemos y dormimos.

El objetivo de todas las técnicas físicas es guiar y armonizar el *chi.* Por guiar entendemos controlar, fortalecer, aumentar o reducir. Armonizar significa ser libre, abrir los canales energéticos y estar en equilibrio con la naturaleza. Ser consciente de esta corriente energética

a través del cuerpo, aprender a sentirla, regularla, abrirla para que circule con fluidez absoluta, son pasos importantes en las prácticas físicas del aspirante taoísta. Estos ejercicios emplean un estilo de movimiento específico para dirigir la energía por los tendones. Determinadas posturas, así como el equilibrio emocional del corazón y los riñones, relajarán la columna y el músculo psoas. La relajación de este último permite dirigir la energía hacia el tórax y el diafragma. También se emplean la respiración y la atención intencionada para eliminar las toxinas que se han acumulado en el cuerpo.

Nota: El músculo psoas, en singular, es un término comúnmente utilizado para referirse a un conjunto de músculos (un complejo muscular) adheridos a la parte lumbar de la columna, los huesos pélvicos y la cadera y que se conectan con los huesos fémur de las piernas. Todos ellos (el psoas mayor, psoas menor e iliopsoas) se conocen bajo el nombre genérico de músculo psoas, ya que trabajan al unísono. Por tanto, en este libro se utilizará indistintamente el nombre en singular o en plural para referirnos al complejo de músculos psoas.

El objetivo final de la práctica de Tao Yin, «dirigir la energía», es volverse tiernos, puros, receptivos y llenos de energía, como un niño. Tao Yin puede utilizarse para cultivar las emociones, el cuerpo y el espíritu. Aunque se trata de ejercicios sorprendentemente sencillos a la hora de realizarlos, son muy sofisticados y eficaces para restablecer la armonía perdida entre nosotros mismos, la naturaleza y el universo. Personas de todos los estilos de vida practican el Tao Yin para su propio desarrollo personal.

Capítulo 2

Historia del Tao Yin

Hoy día, como en el pasado, muchas personas de distintos estilos de vida se congregan antes del amanecer en los parques de China para revitalizar sus cuerpos y mentes. Además, vienen con la esperanza de lograr la longevidad. A medida que los rayos vigorizadores del sol dispersan la oscuridad, realizan una serie de ejercicios que son tan ricos, diversos y antiguos como la propia cultura china.

Los ejercicios del Tao Yin florecieron a partir de la tradición médica china, las artes marciales y las prácticas espirituales de taoísmo y budismo. *Chi*, la fuerza vital electromagnética, es el hilo que conecta los diversos elementos a través del tiempo y el espacio. Independientemente de si los ejercicios surgieron de las artes marciales, la senda espiritual, el arte militar o la disciplina médica, el objetivo de cultivar, refinar y acumular reservas de *chi* ha permanecido constante.

Figura 2.1
El carácter chino de la longevidad
(se pronuncia «shou»)

2.1 UNA ROSA CON OTRO NOMBRE... SIGUE SIENDO UNA ROSA

Tao Yin y Chi Kung son los nombres más conocidos y extendidos para denominar estos ejercicios. Con una historia que se inició hace más de cinco mil años, los nombres utilizados para esta forma de ejercicios han sido numerosos. Tao Yin, Tao-In, Daoyin, Chi Kung, Qiqong, Qi Gong son algunas de las transcripciones con las que estará más familiarizado el lector. Existen muchos otros nombres dependiendo de la tradición o estilo con el que se asocie la práctica, por ejemplo: Xingqi (Syingchi), Liandan, Xuangong (Syangong), Jinggong, Dinggong, Xinggong (Syinggon), Neigong, Xiudao (Syiudao), Zuoshan (Dzwoshan), Neiyang Gong y Yangsheng Gong, por citar algunos. No fue hasta 1953, cuando Liu Guizheng (Gweijeng) escribió y publicó su libro *Práctica de la terapia Qigong,* cuando dicho nombre (también Chi Kung o Chigong) fue reconocido como «oficial» para dicha práctica. Sin embargo, la transcripción escrita, dependiendo de la tradición o sistema de transcripción empleado, es diferente (por ejemplo, Chi Kung, Qiqong y Qui Gong, se refieren a la misma cosa, pero se deletrean de forma diferente).

De hecho, existen varios sistemas de transcripción de los caracteres chinos a latinos. El sistema Wade-Giles (W/G) prevaleció de 1859 a 1912, y muchos aún lo prefieren. Sin embargo, el gobierno de la República China ha adoptado oficialmente el sistema de transliterarización pinyin (PY), y se utiliza allí desde 1958. Estos son los dos sistemas más importantes para transcribir nombres, palabras, expresiones y conceptos de la lengua china a una forma reconocible en occidente.

Ambos sistemas presentan problemas en cuanto a casar sonidos chinos con los de nuestra lengua**. Por ejemplo, a la hora de transcribir el dialecto chino oficial, el mandarín, (existen otros tres grandes dialectos y varios otros), los sistemas W/G y PY transcriben las mismas palabras de manera totalmente diferente. Ambos han introducido palabras que todos

** Entiéndase el inglés, ya que, por lo general en la literatura se opta por dejar la grafía inglesa, adaptada a su fonética, de las palabras de origen chino, sánscrito, etc.[N. de la T.]

hemos llegado a reconocer, pero ninguno utiliza con consistencia sonidos fonéticos (ingleses) que se asemejen lo suficiente a los sonidos del chino. No cabe duda de que existen dificultades inherentes en el proceso de transcripción, ya que el inglés —o cualquiera de las otras lenguas— y el chino son sistemas lingüísticos muy diferentes desde el punto de vista hablado y escrito.

Por otra parte, el sistema de transcripción de Yale, intenta crear un puente para salvar la laguna lingüística con el inglés, y emplea sonidos estándar del inglés para aproximarse a la fonética china. Con muchas de las palabras incluidas en este capítulo, presentamos la versión fonética de Yale entre paréntesis, además de las otras dos oficiales.

Tao Yin es el nombre que hemos elegido para denominar el sistema de ejercicios descritos en estas páginas. Desde un punto de vista visual, preferimos Tao Yin a Daoyin o Tao-In en la cubierta del libro. En la versión pinyin es «daoyin». Si bien el sistema pinyin se utiliza mucho en la República de China, el público occidental está más familiarizado con la transliteración del sistema Wade-Giles. En W/G, Chi Kung se pronuncia Chi Gung (la «u» es larga). Tao y Taoísmo se escriben Dao y Daoísmo en PY. La pronunciación de ch'i (Chi) y ch'i kung (chi kung) en W/G es más directa que Qi o qigong. Las personas que no hayan estudiado pinyin, no sabrán que en su sistema de pronunciación «q» se pronuncia «ch», como en «chubasquero».

En W/G, el sonido chino para la «T» de Tao es el sonido «D»; se escribe con «T», pero los «entendidos» lo pronuncian «Dao». Para mantener la coherencia y la sencillez con las publicaciones ya existentes, hemos elegido mantener la «T» y la «Chi» del sistema W/G. Por otra parte, hemos optado por utilizar transcripciones que son ya de uso común en occidente, independientemente de su procedencia. En palabras del famoso poeta americano Walt Whitman: «Si me contradigo a mí mismo, ¡me contradigo a mí mismo!». Las cosas cambian. Es el Tao (¡Pronúncielo con «D»: Dao!).

2.2 UNA LARGA HISTORIA DE SALUD, PREVENCIÓN Y LONGEVIDAD

El Tao Yin es una de las formas de ejercicios más variadas y antiguas de la historia china. Mantiene una posición predominante dentro de las artes tradicionales encaminadas a cuidar de la salud. Los ejercicios conocidos con el nombre de Tao Yin se utilizan tanto para prevenir los síntomas de la vejez y de la enfermedad como para curar determinadas dolencias, ya sean crónicas o agudas. A menudo se clasifica, bien como parte del conocimiento médico tradicional, o del Yangsheng, también conocido como Zhisheng (Jrsheng). Estas prácticas para «nutrir el principio vital» se fecharon en el siglo IV antes de Cristo en los escritos de Zhuangzi (Chuangdz) que datan del siglo II a.C. Consisten en adoptar una forma de vida basada en principios psicofísicos encaminados a cultivar la energía.

«Jadear, soplar, gritar, sorber y escupir el viejo aliento para recoger el nuevo, suspenderse como el oso y estirarse como el pájaro; la longevidad es su único interés: tal es la vida

predilecta del erudito que practica gimnasia, el hombre que nutre su cuerpo, que espera vivir y llegar a ser tan viejo como Pengzu, [que vivió] más de ochocientos años»[1].

Desde los tiempos de *Zhuangzi (Chuangdz)* hasta nuestros días, estos ejercicios (a veces traducidos como gimnasia) han desempeñado un papel importante en la cultura y la medicina chinas. Los archivos más tempranos sobre el uso de estas prácticas se hallaron escritos en fragmentos de bambú y esculpidos en piedra en tumbas ocultas. Sin embargo, la mayoría de ellos se transmitieron con el *Canon Taoísta* (*Daozang*) (*Daodzang*), una recopilación de ejercicios, prácticas, filosofía y meditaciones taoístas publicadas en la dinastía Ming (1368-1644 a.C.). No obstante, antes de eso, se hallaron dibujos de personas ancianas practicando Tao Yin que reproducían vívidamente varias posturas, en vasijas de bronce procedentes de la dinastía Shang (1766-1122) y de la dinastía del Zhou (Jou) occidental (1122-771 a.C.). Esto muestra que Chi Kung y Tao Yin ya existían mucho antes de que se inventase el lenguaje escrito.

En el siglo VIII a.C. desapareció la dinastía occidental de Zhou (Jou). La dinastía oriental Zhou (Jou) se divide en dos períodos, el periodo de Primavera y Otoño (770-476 a.C.), y el periodo de los Estados Combatientes (475-221 a.C.), en el cual, cien escuelas distintas de pensamiento contendieron entre sí, lo que elevó el Chi Kung al peldaño teórico más elevado. En este último período, el Tao Yin se convirtió en un arte relativamente sistemático para conservar la salud. El erudito Lao Tzu (Lao Dz), a quien se le atribuye el clásico *Tao Te Ching* (*El camino del poder*), propuso un método para conservar la salud basado en la regulación de la respiración. Uno de los libros compilados durante este periodo, *Huangdi (Hwangdi) Neijing* (*El Clásico del Emperador Amarillo sobre medicina interna*) contiene información sobre el Chi Kung, especialmente en lo referente a métodos de prácticas, síntomas, efectos y puntos a tener en cuenta. En el libro, en un diálogo entre Huangdi (Hwangdi) y Qi (Chi) Bo, un famoso médico, se hace hincapié en la necesidad de combinar el tratamiento médico con ejercicios de Tao Yin.

China fue unificada por Qui Shi Huangdi (Chin Shr Hwangdi), el primer emperador de la dinastía Qin (Chin) (221-207 a.C.). Para fortalecer su régimen, ordenó la quema de todos los libros que no estuviesen aprobados por el gobierno Quin (Chin). Después, durante la guerra contra Lu Bang, fundador de la dinastía Han (206 a.C.-220 d.C.), se destruyeron incluso los guardados en el palacio real. Por fortuna, algunos clásicos escaparon al desastre y se enterraron como objetos de sacrificio en una tumba de Changsha descubierta en 1974. Se desenterraron piezas de bambú y pinturas en plata muy bien preservadas; entre ellos, 44 diagramas de *Tao Yin Tu* (*Ejercicios ilustrados de Tao Yin*). También se hallaron reproducciones del *Tao Te Ching*, El *I Ching* y algunos libros médicos, todos ellos de gran valor para el estudio del Chi Kung.

El Tao Yin evolucionó aún más durante la dinastía Han, cuando adquirió un reconocimiento muy extendido. En esa época se escribieron muchos textos, por ejemplo, el *Zhuangzi* (*Chuandz*) (*El libro del Maestro Chuang*), redactado alrededor del 200 a.C.; *Huainanzi*

(*Hwainandz*) (*El libro del Maestro Hwainan*), escrito bajo el mecenazgo de Liu An, nieto del primer emperador de la dinastía Han. Y de especial importancia en conexión con el «trabajo interior» es *Cantongqi* (*Cantongchi*) (*El Parentesco de los Tres*), escrito por Wei Boyang.

Este último tratado describe sus conocimientos alquímicos y experiencias personales para la preservación de la salud, y contiene el «brocado de 12 secciones del Tao Yin» y las «Sietes Estrellas», una rutina para practicar de pie. Hua Tuo (Hwa Two) (141-208), el médico oficial de Cao Cao (Tsao Tsao) durante los Tres Reinos, y a quien el mundo de la medicina china tenía gran estima, creó *Wuqinxi* (Wuchinsyi) (*El juego de los cinco animales*), un ejercicio de Tao Yin que imita el movimiento de tigres, ciervos, osos, simios y pájaros, y que es muy popular hoy día en toda China. Se incluye una copia de este ejercicio en el *Taishang Laojun (Laojwen) Yangshen Jue (Jwe)* (*Fórmulas para nutrir la vida, del Supremo y Venerable Señor*).

Xu Xun (Syu Sywen) (239-374) era un practicante habitual de Tao Yin. Se le llamaba Xu, el Maestro Verdadero, y vivió hasta los 136 años. Su arte del Tao Yin se resumió más tarde en un libro muy popular llamado *Ling Jianzi* (*Jiandz*) (*El Espadachín Milagroso*). Ge Hong (281-341), autor de *Zhouhou* (*Jouhou*) *Beijifang* (*Manual de prescripciones para emergencias*) y *Baopuzi* (*Baopudz*), afirmó que los ejercicios de Chi Kung estaban destinados «a curar enfermedades antes de que surjan y a lograr la armonía entre los elementos».

La mayor innovación en el campo terapéutico del Tao Yin tuvo lugar en el año 610, cuando Chao Yanfang (550-630), un médico de la Academia Médica Real, publicó su *Zhubingyuan Houlun* (*Jubingyuan Houlwen*) (*Tratado sobre las causas y síntomas de las enfermedades)* en cinco volúmenes. Esta obra contiene muchas citas procedentes del *Yangsheng Fang* (*Métodos para Nutrir la Vida),* 1.139 tratados médicos y alrededor de 213 ejercicios de Tao Yin clasificados de acuerdo con las causas y los síntomas de cada enfermedad.

En el año 652, durante la dinastía Tang, Sun Simiao (Szmiao) (581-682), un médico famoso, compiló el *Qianjin (Chianjin) Yaofang* (*Prescripciones de mil onzas de oro*) en el que presentaba un número de ejercicios terapéuticos basados en el Chi Kung, principalmente el Liuziyue (Liudzjwe). Fue durante la dinastía Tang cuando el Tao Yin entró a formar parte de la Medicina de la Corte generalmente bajo la competencia del especialista en masajes.

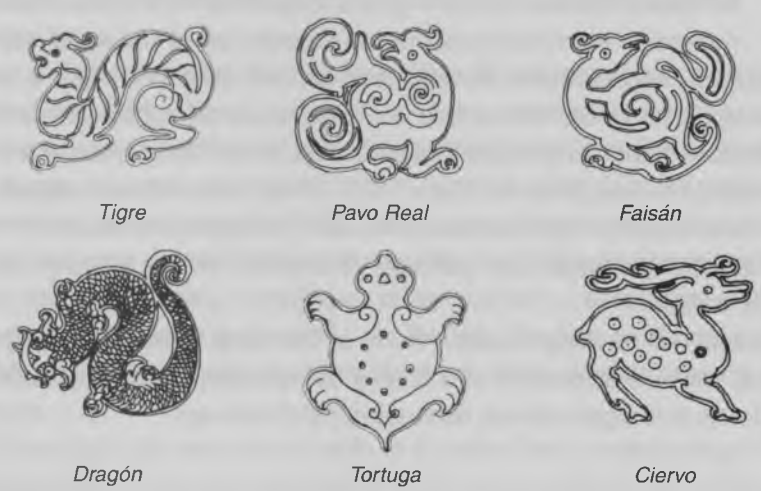
En el periodo tardío de la dinastía Quing (Ching), el Chi Kung empezó a declinar. En los primeros tiempos de la República de China (1911-1949), se publicaron algunos libros sobre el tema. Con la excepción del libro de Jiang Weiqiao (Weichiao), publicado en 1914, *Yinshizi Jingzuofa* (*Yinzhrdz Jingdzwofa*) (*Los Métodos del Maestro Yinshr para sentarse sosegado*), el resto carecía de valor.

Por lo general, sin embargo, se abandonó el Chi Kung y estuvo a punto de desaparecer. Por fortuna, volvió a recobrar vida a finales de los años cincuenta cuando el gobierno chino organizó una investigación muy exhaustiva del Chi Kung.

2.3 LOS ANIMALES Y EL TAO YIN

Entre los ejercicios que se consideran útiles para la terapia y prevención de enfermedades, La Forma de los Cinco Animales es la más popular. Normalmente se le atribuye a Hua Tuo, el médico oficial de Cao Cao (Tsao Tsao) bajo los Tres Reinos. Según su biografía oficial, que hallamos en el *Sanguo Zhi* (*Sangwo* hijo) (*Los archivos de los Tres Reinos*), explicó a su discípulo Wu Pu los conceptos subyacentes a sus prácticas.

> El cuerpo necesita una cantidad determinada de movimiento. Este movimiento sirve para equilibrar adecuadamente [los lados] derecho e izquierdo,... provoca que la sangre circule adecuadamente y previene la aparición de enfermedades.
>
> El cuerpo humano es como una bisagra que nunca descansa. Por eso, los taoístas practican gimnasia. Imitan los movimientos del oso, que se cuelga boca abajo del árbol; del búho, que continuamente gira la cabeza en varias direcciones. Estiran y doblan la cintura y mueven todas las articulaciones y músculos del cuerpo para evitar el envejecimiento.
>
> También he desarrollado una serie de ejercicios que llamo la Forma de los Cinco Animales. Los cinco animales son el tigre, el ciervo, el oso, el mono y el pájaro. La práctica de la Forma ayuda a eliminar enfermedades y aumenta la actividad de los miembros menores. Siempre que se sienta un trastorno en el cuerpo, se debe practicar uno de los animales hasta sudar abundantemente».



Dibujos de seis animales

La mayoría de los ejercicios de este libro forman parte de la «Forma de los Animales» del Tao Yin. Por ejemplo, existen diversas series del Mono: «Juega en el suelo» (sobre la espalda, 6 ejercicios), «Sentado en una roca listo para saltar» (2) y otros cinco más. ¿Por qué tantos ejercicios del Mono? Podría ser que se debiera a lo que transmite el viejo dicho oriental «mente de mono», siempre activa e inquieta. Se entretiene a sí mismo buscando modos de manipular su cuerpo; una criatura muy lista.

Algunos de los otros nombres reflejan movimientos de la naturaleza. La idea es que, al emularlos de manera natural en nuestro cuerpo, nos armonizamos con la corriente natural de las fuerzas que nos recorren. Presta atención a títulos como «El río corre por el valle» y «El bambú balanceándose en el viento». Al lograr equilibrio y armonía con las fuerzas naturales internas, será más fácil encontrar armonía con las fuerzas naturales que nos rodean.

Siente la delicadeza, el control y el equilibrio evocados en «El grillo descansa sobre una flor». Siente el poder y estabilidad de «La montaña se alza desde el mar». Prueba «El ritual de amor de la cobra» y los ejercicios del «Colibrí». Siéntate como «El tigre descansando a la sombra». Al captar el espíritu observado en la corriente natural de la energía en movimiento de la naturaleza, o de determinados animales, aprenderemos a ejecutar los movimientos correctamente. Los taoístas respetan a las criaturas del mundo animal por la fortaleza y elasticidad de sus cuerpos y por su energía vital. Todos los ejercicios de Tao Yin están diseñados para abrir el cuerpo y cultivar una abundancia de energía.

Al ser atentos observadores de la naturaleza, los taoístas, del presente y del pasado, han establecido un espacio común en el que compartir las prácticas de Tao Yin. Podemos observar la naturaleza para captar la idea y tener intuiciones acerca de cómo ejecutar los ejercicios. Podemos mirar en nuestro interior con una actitud relajada y sonriente para descubrir los beneficios de hacerlos bien.

Capítulo 3

Tao Yin
El Tao Curativo Internacional

El Tao Curativo (*International Healing Tao*) es un sistema práctico de autodesarrollo que brinda a estudiantes y practicantes recursos prácticos, tanto externos como interiores, para mejorar su calidad de vida. El Tao Yin es parte integral de este sistema, y supone una forma de adiestramiento fundamental del cuerpo, mente y espíritu mediante posturas parecidas al Yoga. En el Tao Curativo se practican una serie de ejercicios que se ejecutan tanto sentados, tumbados, de pie o en movimiento, y que se complementan entre sí. La sinergia obtenida constituye una fuerte cimentación para el dominio de todas las artes internas.

Los ejercicios básicos de Tao Yin que se ofrecen en este libro son para realizarlos sentados y tumbados, con el fin de abrir el cuerpo en modos que, la mayoría de las veces, sólo pueden lograrse en el suelo o una superficie similar. Se recomienda el uso de una esterilla. De hecho, el Tao Yin es una forma de ejercicio/meditación en movimiento extremadamente valiosa por sí sola, pero también mejora el resto de las prácticas del Tao Curativo.

Figura 3.1. Meditación de la Luz Curativa Activada: *Acceso al chi universal, chi en las partículas atmosféricas/cósmicas y chi de la Tierra.*

3.1 EL TAO YIN: PARTE INTEGRAL DE LA PRÁCTICA TAOÍSTA

El Tao Yin constituye una parte importante del sistema taoísta. Es una forma de meditación en movimiento que relaja el cuerpo, abre los meridianos y despeja la mente. Los antiguos taoístas descubrieron la importancia de trabajar con todos nuestros recursos interiores y dominar el arte de explotar el potencial interior. Numerosos practicantes del Tai Chi, Chi Kung y artes marciales lo utilizan para abrir el cuerpo y así moverse con más poder interior.

El sistema taoísta utiliza una combinación de posturas —sentada, de pie y en movimiento— para crear un sistema altamente eficaz para el cultivo de la energía interior. Si bien existen secuencias de Tao Yin que se realizan en movimiento o de pie, en este libro sólo

mostraremos ejercicios básicos que se ejecutan sentados y tendidos. Además de ser muy útiles en sí mismos, constituyen un complemento ideal para las prácticas de Chi Kung y Tai Chi practicadas de pie o en movimiento.

Figura 3.2. El pavo real se mira la cola. *Ejercicio de Tao Yin realizado en el suelo. Acondiciona la columna, los tendones y los músculos psoas.*

Figura 3.4. "Tirando de los picos", parte de "El fénix dorado se lava las plumas", del Chi Kung, Camisa de Hierro.

Figura 3.3. Movimiento de Tai Chi.

Todas las prácticas taoístas se complementan entre sí y ayudan a ahondar más de lleno en el potencial que todos llevamos dentro. Por ejemplo, Tao Yin es una forma ideal de calentamiento para antes de iniciar las prácticas meditativas del Tao Curativo. Para entrar en una meditación profunda, es esencial relajar el cuerpo, abrir los meridianos y calmar la mente. Al desarrollar la estructura del cuerpo, fortalecer los tendones y establecer una conexión profunda con el centro de gravedad del cuerpo —el Tan Tien y el «Segundo Cerebro»—, el Tao Yin también ayuda a perfeccionar la práctica del Tai Chi y del Chi Kung. El Tao Yin es la base; utilízala a modo de peldaño para llegar a tu ser, descubrir la unidad de movimiento, la alineación del cuerpo y la corriente de poderosa energía que fluye a través de todo tu ser.

Figura 3.5. Postura tumbada de Tao Yin:
"El mono reza con los codos".

Figura 3.6. Postura sentada de Tao Yin:
"Estira el arco y dispara la flecha".

3.2 LOS PRINCIPIOS DEL TAO YIN

Estos ejercicios y meditaciones se realizan en el suelo, en vez de en posición erguida. Las posturas sentada y supina aportan beneficios muy especiales. Con ellas es posible realizar ajustes que mejoran la salud y la alineación estructural. Esto, a su vez, fortalece las posturas y movimientos que se realizarán de pie. Los principios de movimiento en Tao Yin son, en esencia, los mismos que en el Chi Kung Camisa de Hierro y Tai Chi. Por tanto, las tres formas se complementan. Los principios básicos del Tao Yin, Camisa de Hierro y Tai Chi consisten en fomentar la relajación, la circulación de la energía, la concentración, desarrollar elasticidad y disfrutar.

La relajación es el primer paso en cualquier forma de arte interior. Sin ella, el cuerpo está tenso y rígido y la mente distraída y confusa. Los taoístas de la antigüedad descubrieron que la relajación es un modo de desarrollar el tipo de flexibilidad y poder del agua. La acumulación de tensión corporal nos roba la energía, mientras que la relajación la pone a nuestra disposición, lista para utilizarla con fines curativos y ganar vitalidad.

La energía, *chi*, está en la base de todas las artes interiores y las prácticas taoístas. *Chi* es la fuerza vivificadora del universo. La fuerza que permite a planetas, estrellas y galaxias trabajar en perfecta armonía. Es poder que crea el movimiento dentro del cuerpo, la consciencia en la mente y la unidad en el espíritu. Al trabajar con *chi*, los taoístas descubrieron la íntima conexión que existe entre nosotros, la naturaleza y todo el universo. Tao Yin es una manera ideal de acumular más energía en el cuerpo, mente y espíritu.

Un principio común al Tao Yin, Chi Kung y Tai Chi es el de ejecutar los movimientos desde el centro de gravedad del cuerpo. Tao Yin libera tensiones y la rigidez , y eso nos permite ganar acceso al centro de gravedad del cuerpo. Si hay tensión en la zona lumbar de la columna, o contracciones en el músculo psoas, o falta de energía en el bajo Tan Tien, es muy difícil moverse desde ese centro de gravedad.

El Tao Yin desarrolla la elasticidad interna del cuerpo, que podríamos definir como la combinación de fortaleza y flexibilidad. Sin flexibilidad, el cuerpo se vuelve tenso y rígido, y sin fortaleza no tiene poder ni puede mantener el alineamiento adecuado. El Tao Yin se encarga de equilibrar y armonizar la fortaleza con flexibilidad.

El principio más importante del Tao Yin es el disfrute. La meta de estos ejercicios es crear más gozo en la vida. Mientras practicas, sonríe. La sonrisa genera en el cuerpo y la mente un sentido de libertad y relajación. Disfruta creando un cuerpo poderoso y hermoso.

Al desarrollar la alineación y la estructura del cuerpo, el Tao Yin facilita la práctica de Tai Chi y Chi Kung. Muchas personas practican estas artes sin conocer los mecanismos propios del cuerpo. Los ejercicios de Tao Yin mejorarán de manera drástica la práctica de Tai Chi y de Chi Kung, porque con ellos se alinea adecuadamente la columna, se respira conscientemente y se acondicionan los músculos psoas. Además, se adiestra el segundo cerebro en el Tan Tien que coordina estas funciones y dirige el movimiento y la fuerza desde el centro de gravedad del cuerpo.

De estas prácticas, relativamente fáciles y sencillas de ejecutar, se desprenden efectos muy profundos.

Figura 3.7. Activación de chi desde el sacro a la coronilla: *"El dragón estira la cola con las garras hacia arriba".*

3.3 EL TAO YIN Y LA MEDITACIÓN

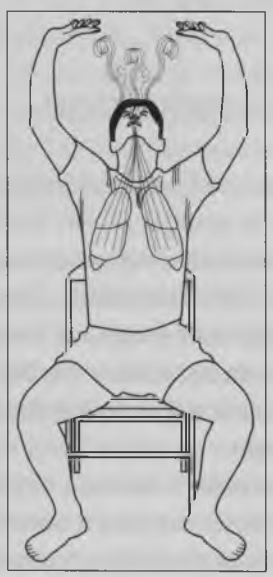
El Tao Yin en sí es una forma de meditación en movimiento. Al activar la energía en los meridianos y despejar la mente, sirve de complemento a todas las prácticas taoístas de meditación. Cuando el cuerpo está débil y falto de energía, es muy difícil meditar. El Tao Yin ayuda al proceso meditativo de una manera sutil y efectiva al liberar la energía adecuada y relajar el cuerpo.

La meditación nos enseña a sentir, dirigir y cultivar la energía. El Tao Yin nos ayuda a abrir la Órbita Microcósmica, el circuito energético que asciende por la columna y baja por la parte delantera del cuerpo. Se trata de una práctica de meditación esencial

dentro del Tao Curativo. La Órbita Microcósmica es el principal circuito energético, que nutre todos los demás canales y meridianos del cuerpo. Al circular la energía por este canal, se eliminan bloqueos y se activa mejor *chi* para revitalizar el cuerpo. La Órbita Microcósmica aumenta de manera drástica la cantidad de energía que tenemos disponible en el interior.

Los movimientos de Tao Yin facilitan la apertura de la Órbita Microcósmica. A través de la respiración profunda y movimientos poderosos pero lentos, estos ejercicios aportan abundante energía que se puede utilizar para abrir los meridianos. A modo de preparación para al viaje interior, se recomienda practicar Tao Yin antes de meditar. La meditación –o lo que la vida nos depare ese día— será más profunda después de abrirnos con los ejercicios de Tao Yin. (Resulta muy beneficioso, para equilibrar la energía de los órganos, concluir el día con la meditación de los Sonidos Curativos Cósmicos, que se puede practicar antes de irse a la cama).

Figura 3.8. Meditación de la Órbita Microcósmica. *Canal Gobernador, en la columna. Canal Funcional, en la parte frontal. Puntos energéticos de la Órbita Microcósmica y centro energético de Tan Tien.*



Activación de los pulmones durante la meditación de los Sonidos Curativos Cósmicos.

Figura 3.9. Los Sonidos Curativos Cósmicos.
Equilibrar la energía de los órganos.

Capítulo 4

Los componentes físicos a examen

4.1 TENDONES

El Tao Yin se concentra en los tendones, un sistema del cuerpo que suele pasarse por alto. Cuando pensamos en la flexibilidad y la fuerza, nos vienen a la mente los músculos; pero, de hecho, en los movimientos corporales, los tendones son una fuente mucho más eficaz de fuerza. Nos proporcionan flexibilidad dinámica, como la posibilidad de «salir disparados», como la flecha lanzada por un arco o un disparo. Al observar a un ciervo saltando con gracia en el aire, lo que estamos admirando es la fuerza y la flexibilidad dinámica de los tendones.

Figura 4.1. La flexibilidad y fuerza de los tendones: *Ciervos saltando con gracia en el aire.*

Los tendones, que se extienden por todo el cuerpo, se ocupan de unir los músculos y la estructura ósea. Su función es mantener el movimiento y la estructura del cuerpo, al conectar músculos y huesos. Están compuestos de un tejido especial llamado tejido conectivo (o conjuntivo), denso, distribuido en forma de haces regulares de fibras que proporcionan fortaleza al tiempo que mantienen la elasticidad.

Debido a la combinación especial de fuerza y flexibilidad, los tendones tienen la capacidad única de absorber fuerza o energía, almacenarla para descargarla después en forma de movimiento. El tendón de Aquiles humano funciona exactamente de esta manera y puede absorber y mantener hasta mil kilos de fuerza. Todos los tendones trabajan juntos para darle al cuerpo flexibilidad que es a la vez poderosa y dinámica. Bajo el mismo principio de una antena, el cuerpo humano es una estructura capaz de canalizar la energía. El principio de canalización es el mismo tanto

Figura 4.2. Los tendones unen los músculos a los huesos a lo largo de todo el cuerpo.

para la energía psíquica como para la fuerza física bruta. Los tendones son los encargados de mantener la estructura ósea intacta e integra. Trabajar con ellos mediante ejercicios de Tao Yin ayuda directamente a la práctica de las posturas de Chi Kung, Camisa de Hierro, que el Tao Curativo enseña en su forma básica. Las posturas de la Camisa de Hierro sirven para adiestrar el esqueleto con el fin de que trabaje de manera unificada y canalice la fuerza física. Mediante el adiestramiento, también se aprende a canalizar *chi* o energía psíquica.

Los tendones deben ser tan elásticos como una goma. Al estirar una goma elástica, y dejarla ir, vuelve a su forma y dimensiones originales. Sin embargo, si se estira demasiado, pierde elasticidad y no vuelve a su tamaño inicial. Los ejercicios de Tao Yin buscan cultivar elasticidad, el equilibrio entre la fuerza y la flexibilidad. Si estiramos demasiado los músculos y tendones, perdemos fuerza y podemos incluso llegar a lesionar las articulaciones. Si sólo desarrollamos fuerza, nos volveremos rígidos y tensos, lo que también conduce a todo tipo de lesiones. La clave está en el equilibrio.

El factor más importante para lograr elasticidad en los tendones es la calidad del movimiento. No te apresures. Si te mueves con suavidad, los tendones crecerán. Estas fibras son elásticas, pero no responden bien ante movimientos bruscos. Igual que la goma elástica, si los estiras súbitamente, se rompen. Los tendones tampoco pueden tolerar bien el mantenimiento de una misma posición durante mucho tiempo. Si tiras suavemente, sostienes la postura durante unos momentos, y vuelves a relajarlos, lograrás fortalecerlos y hacerlos crecer. Sí, así es; ¡es posible hacer que los tendones crezcan!

4.2 LA ESTRUCTURA DEL TAN TIEN

En los ejercicios de meditación del Tao Curativo —Tai Chi, Camisa de Hierro y Tao Yin— los movimientos se originan en el Tan Tien. Se trata del centro abdominal del cuerpo; constituye «la sede de la percepción directa (*awareness)*»—la facultad de tomar conciencia del mundo interior y exterior— y en él se ubica el *segundo cerebro* (consultar capítulo 5). En estas prácticas el Tan Tien se adiestra para que sea consciente y capaz de coordinar el movimiento desde el *segundo cerebro*. A partir del Tan Tien, el movimiento se extiende hacia la periferia del cuerpo, las extremidades, hasta las yemas de los dedos de la mano y los dedos gordos de los pies.

Es relativamente sencillo pensar acerca de esta manera de moverse con la mente, pero es más difícil hacerlo realmente de forma consistente. Los ejercicios de Tao Yin están concebidos para encontrar el centro de gravedad y nos enseñan a movernos desde ese *segundo cerebro*. También fortalecen los músculos involucrados en los movimientos originados en el Tan Tien. De hecho, nos capacitan para movernos desde el centro de gravedad y explorar toda la gama de posibilidades multidimensionales.

En las culturas que siguen el modelo occidental, la gente pasa la mayor parte de su tiempo sentada en sillas y, después, se sienta en el coche y conduce en vez de caminar. Hemos perdido la flexibilidad natural del cuerpo. Hemos perdido conciencia del centro de gravedad y de la importancia que tiene generar todos los movimientos desde él. Sólo tomamos conciencia de la zona lumbar cuando sentimos dolor, provocado por el maltrato y el mal uso que hacemos de esa región. Nos percatamos de la región abdominal cuando ha perdido la tersura de la juventud y empieza a pedirnos una talla más de pantalones. El primer paso para recuperar la fortaleza y la flexibilidad de este centro motor es tomar conciencia del mismo de una manera enteramente nueva.

Primero, es importante conocer bien la verdadera estructura de la zona que denominamos Tan Tien. El hueso de la pelvis, la base del Tan Tien, es como un cuenco. Cuando descansamos el peso de la parte superior del cuerpo en el mismo, toda la estructura corporal cambia, ya que los hombros y la parte superior del cuerpo que, normalmente, acarrean el peso, tienen la oportunidad de descansar, y así, todo el cuerpo empieza a sentirse más relajado.

La región de la pelvis está formada por un conjunto de huesos muy fuertes que, de hecho, forman una especie de cuenco. Cuentan con varios orificios para dejar paso a los vasos sanguíneos, nervios y músculos de camino a las piernas. Adheridos a esta estructura ósea, encontramos algunos de los músculos más fuertes del cuerpo: el psoas-ilíaco o iliopsoas, el erector femoral, los abductores y los tendones poplíteos. Todos ellos se encargan de mover el cuerpo de un lugar a otro.

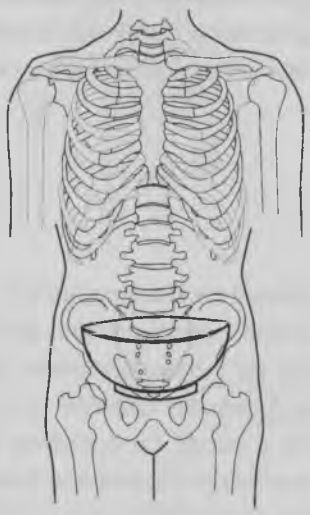


Figura 4.3. El Cuenco Tan Tien. *Boceto de un cuenco superpuesto sobre el área pélvica. Nos muestra la estructura ósea formando una especie de cuenco.*

4.3 EL MÚSCULO PSOAS: LA «ESPALDA» DEL TAN TIEN

Qué es el «psoas». Muchos ejercicios del Tao Yin se centran en el músculo psoas, por la función tan importante que desempeña al unir la zona lumbar y las piernas a través de la región pélvica. Nuestro interés está aún más justificado si tenemos en cuenta el papel del psoas mayor en relación con los riñones, corazón y diafragma torácico. Obviamente, otros músculos, tendones y ligamentos de la región del psoas son también importantes y se benefician de los ejercicios dirigidos a dicho complejo.

Durante el aprendizaje de Tao Yin, Chi Kung Camisa de Hierro o Tai Chi, el músculo psoas es uno de los más complicados de acceder pero, a la vez, es esencial hacerlo. Forma parte de uno de los mayores complejos musculares del cuerpo, y en la mayoría de los casos

de desequilibrio muscular desempeña una función clave. «Sede del alma», «Terreno del alma» y «Músculo del alma» son algunas de las expresiones de respeto empleadas para denominarlo. Todas ellas señalan el fuerte impacto de este músculo sobre nuestra estructura, órganos y el estado energético de nuestro ser. Es crucial en el mantenimiento del equilibrio de la estructura corporal. Si, además, tenemos en cuenta que el complejo de músculos psoas ayuda y sostiene los órganos del bajo abdomen (en el cuenco del Tan Tien, sede del segundo cerebro), la importancia de estas denominaciones se vuelve más patente. Asimismo, actúa de amortiguador para la parte posterior del Tan Tien, protegiendo los riñones. Y a través de su relación con estos órganos, también está conectado con el corazón. Está igualmente relacionado con el diafragma torácico, el músculo de la respiración, mediante la conexión que se establece por la vaina o «envoltura» de las fascias.

El complejo muscular psoas consta de un músculo plano y ancho en la región lumbar. Igual que un pulpo, tiene tentáculos que se extienden en muchas direcciones a ambos lados de las vértebras lumbares. Posee dos segmentos en su nacimiento, el psoas mayor y el psoas menor, que se conectan a la vértebra torácica (dorsal) número 12 (T12 o D12) y a cada una de las cinco vértebras lumbares (L1-L5). El psoas mayor es, con mucho, el principal segmento y recibe la mayor parte de nuestra atención. Nace en la apófisis o protuberancia

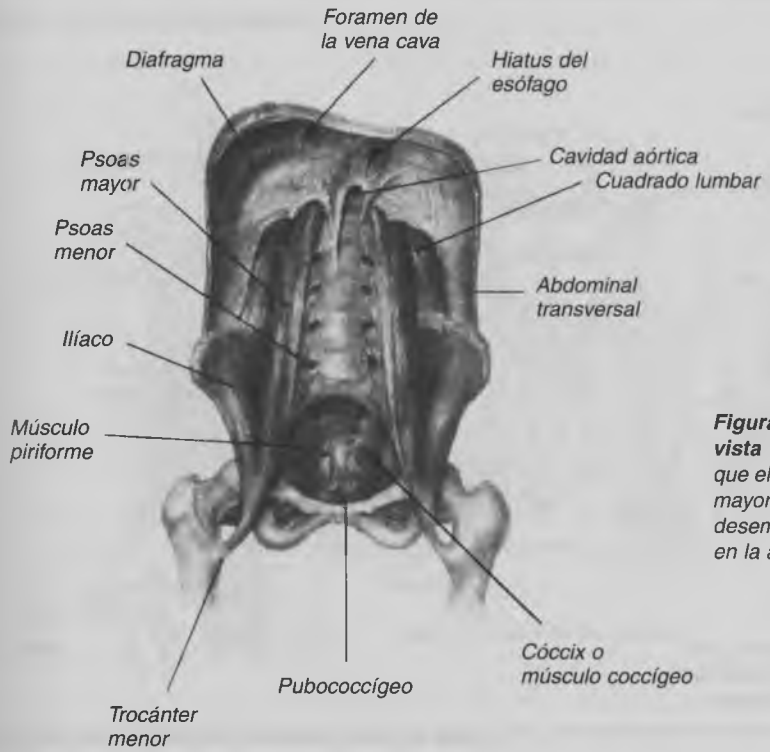


Figura 4.4. Parte anterior de la vista dorsal del Tan Tien. *Nótese que el músculo iliaco se une al psoas mayor para formar el iliopsoas, que desemboca en el tendón y se inserta en la apófisis del trocánter menor.*

transversal de la T12 y las L1-L5, y pasa por debajo del ligamento inguinal en la zona de la ingle, descendiendo por la superficie anterior de los huesos ilio (ilion) de la pelvis. Se inserta en la apófisis trocánter menor en la parte anterior interna del extremo superior del fémur (el hueso largo del muslo). El psoas menor, más pequeño, nace en el mismo lugar que el mayor, pero se inserta en el ligamento sacroisquial. Dicho ligamento une la tuberosidad del isquión (en la parte posterior de los glúteos).

De hecho, el psoas mayor constituye la porción superior del músculo iliopsoas. Otro importante componente de este músculo es, obviamente, el llamado músculo iliaco. Este está adherido a toda la cara anterior de la región superior del ilion de la pelvis y al extremo superior del sacro. Esta porción se une a la sección inferior del psoas mayor, formando un solo músculo, a la altura de la articulación de la cadera. El mismo tendón lo une al trocánter menor del fémur, justo debajo de la articulación de la cadera. Por tanto, todo el conjunto se denomina músculo iliopsoas o psoas-ilíaco.

Se considera que de forma indirecta, el psoas mayor está conectado al hueso sacro, mediante el músculo piriforme. Este músculo se inserta directamente a los dos lados de la superficie sacra anterior, desde los procesos o apófisis del trocánter mayor. Puesto que el psoas mayor se conecta al trocánter menor en la sección anterior interna del fémur, si se ejerce fuerza sobre uno, el otro se verá afectado. Existen varios músculos en la pelvis que poseen relaciones similares con el psoas mayor.

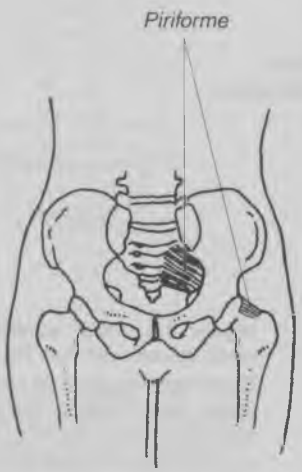


Figura 4.5. El músculo piriforme va desde el trocánter mayor al hueso sacro.

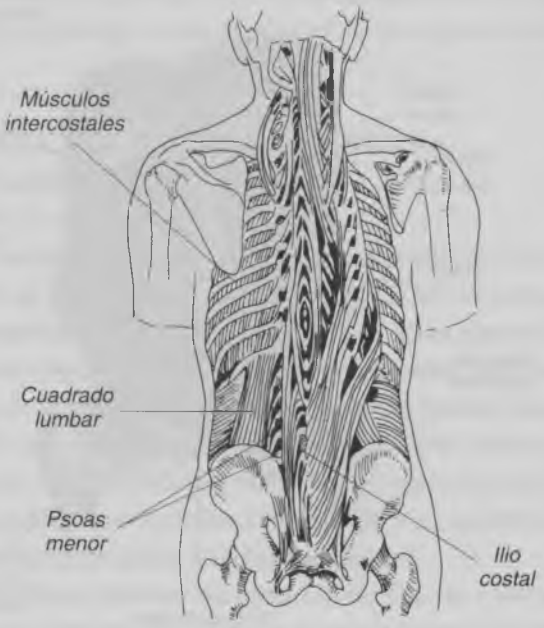


Figura 4.6 Parte posterior de la región del Tan Tien.

Además de la importancia del psoas en la estructura dinámica del cuerpo, también desempeña un papel esencial desde el punto de vista energético. Está íntimamente relacionado con los riñones, ya que éstos están ubicados directamente en la superficie anterior del músculo psoas, a ambos lados de la columna. En esta región, el complejo de músculos psoas, junto con los cuadrados lumbares, forman la parte posterior de la pared abdominal. Debido al constante contacto físico que mantienen con los riñones, el calor o el frío de éstos los afectan, y viceversa. Además, los uréteres, procedentes de los riñones, de camino a la vejiga, abrazan la superficie anterior del psoas, manteniendo así una conexión energética añadida con los riñones.

Los dos músculos del «psoas mayor» forman el componente principal sobre el que se concentran los ejercicios de Tao Yin. Por lo general, nos referimos a ellos con el nombre colectivo de «psoas» —como si se tratase de un sólo músculo— debido a que normalmente actúan todos a la vez, al unísono.

Las articulaciones de la cadera, alrededor de las cuales se adhieren los músculos psoas, generan la mayor cuantía de energía cinética y fuerza en todo el cuerpo humano. Si no podemos abrir el cuenco pélvico (los huesos iliacos) y aprendemos a diferenciar entre ambos lados, el poder de las articulaciones de la cadera es muy limitado. Esta falta de sensación y movimiento también causa pérdidas motrices secundarias y, por tanto, a menudo ocasiona dolores en otras partes del cuerpo, además de una sensación de debilidad e impotencia en el nivel emocional.

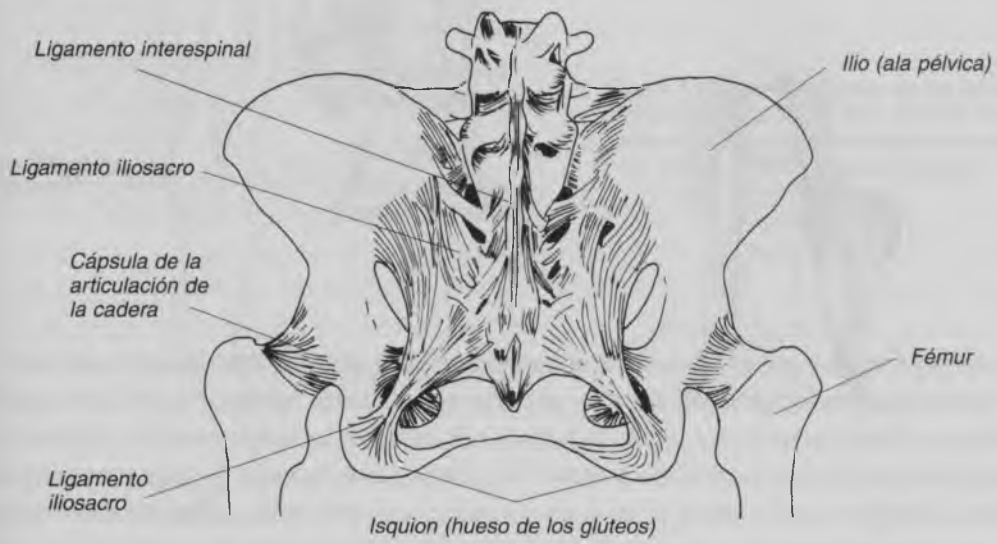


Figura 4.7. Vista posterior del KUA y de sus componentes óseos y ligamentos.

La parte anterior del extremo inferior del Tan Tien, junto con los huesos coxis y sacro, al final de la columna, forman la región conocida con el nombre de KUA, tan importante en los movimientos de Tai Chi. En esta disciplina es muy importante la transferencia de fuerzas terrestres entre las piernas y el kua, y desde las piernas al tronco (y viceversa) a través del kua. Los practicantes serios se adiestran con diligencia —utilizando posturas erguidas de Chi Kung y Tai Chi— con el fin de mejorar la alineación del KUA y adquirir poder; y, además, pretenden lograr dicha transferencia sin brusquedad (tanto en los niveles físicos como sutiles). El adiestramiento del Tao Yin y el acondicionamiento de los músculos psoas es extremadamente valioso para el desarrollo de esta región; y, por supuesto, contribuye a mantener una salud inmejorable.

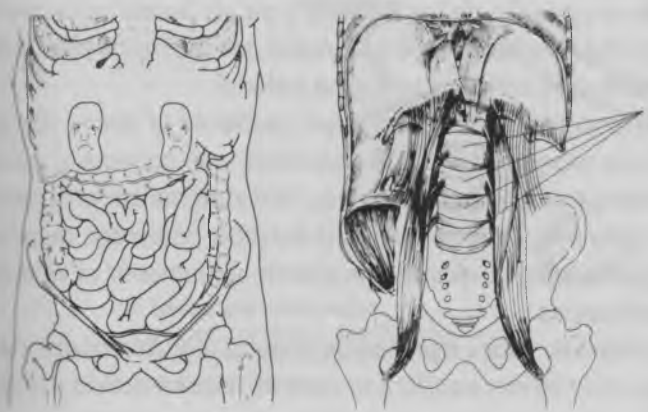
Una vez que el Tan Tien está revitalizado y fortalecido, la sensación y realización de poder y fortaleza crean una sensación de bienestar, equilibrio e integridad dentro del cuerpo. El músculo psoas está involucrado en todas las actividades motoras de la espalda, la cadera y la región pélvica. Durante su funcionamiento normal, también ayuda a desplazar los muslos hacia delante y rota la bola de la cadera hacia el exterior. Ocasiona el arqueo natural de la columna y controla la inclinación de la pelvis, que constituye uno de los principales pilares para que la postura corporal sea correcta.

Figura 4.8. Psoas demasiado corto en un lado.

Figura 4.9. El psoas presenta desviación y tira hacia atrás.

El psoas inicia el movimiento al tirar hacia delante de las piernas y, en gran medida, determina la postura del cuerpo, ya que marca la curvatura o inclinación de la pelvis. Si debido a tensiones excesivas, pero innecesarias, se acorta, causa tirones que ocasionan la pérdida de equilibrio; y para compensar, la persona encorva la espalda y la pelvis. El acortamiento del psoas también provoca tirones del fémur (muslo), causando que la parte superior de la pierna gire un poco hacia fuera. La parte inferior tiene entonces que compensar doblando la tibia y el peroné en modos que rompen la relación entre ellos. El tirón produce una torsión que desvía la pierna hacia fuera, y eso impide que, al andar, el pie descanse perfectamente en el suelo, lo que, a su vez, puede ocasionar más tensiones y dolor en otras partes del cuerpo.

También es posible que el psoas se acorte sólo en un lado, causando que otros músculos del cuerpo tengan que compensar por dicho tirón. Esta compensación puede causar pies planos, piernas arqueadas o alineamiento desequilibrado de las rodillas, tobillos débiles, calambres, inclinación de la pelvis hacia un lado y dolores y rigidez en la columna. El tirón del músculo psoas puede causar tal rigidez, que el hueso de la pierna no puede girar adecuadamente en la cápsula de la cadera, causando desgaste de la misma.



Vértebras fuera de lugar, desviadas hacia un lado.

Figura 4.10. Las emociones de los riñones afectan el psoas. *Si el psoas está frío o contraído, se producen desviaciones de columna y los riñones también se ven afectados.*

Cuando el psoas está relajado y su longitud es la adecuada, protege a los órganos del bajo abdomen. Se encuentra cerca de los riñones, y todas las emociones que afectan a estos, también influyen sobre el músculo. En medicina china, los riñones están asociados con el elemento agua, y son sensibles al frío y al miedo o a los temores. Dichas emociones producen «enfriamiento» en los riñones, psoas y toda la zona lumbar. Con el tiempo, pueden bloquearlos. El frío y las contracciones del psoas pueden provocar reacciones adversas en los riñones. Por otra parte, ambos responden de forma positiva al calor.

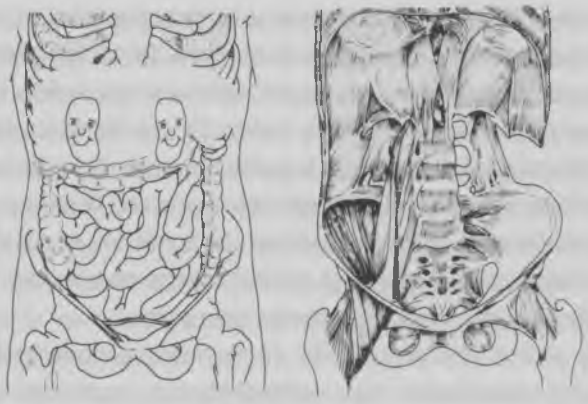


Figura 4.11. Psoas como capa protectora (...) *cerca de los riñones en la parte posterior del Tan Tien (...) órganos seguros y contentos. Al realizar ejercicios de Tao Yin, los riñones, psoas y la región lumbar se calientan y reciben energía.*

Los riñones y el corazón también están relacionados. Cuando este último se calienta demasiado, los riñones se secan. Cuando el corazón está demasiado frío, los riñones se congelan. Hagamos lo que hagamos, ambos órganos se corresponden. En consecuencia, las condiciones negativas que resulten de la relación entre el corazón y los riñones también afectarán al psoas, y viceversa. Primero, hay que aprender ejercicios que «apaguen» el calor del corazón y del pericardio y conduzcan el agua yin de los riñones, y de «la fuente burbujeante», hacia arriba. Cuando el corazón y los riñones están equilibrados, los músculos psoas se relajan. Véase la ilustración de equilibrio emocional en la página anterior.

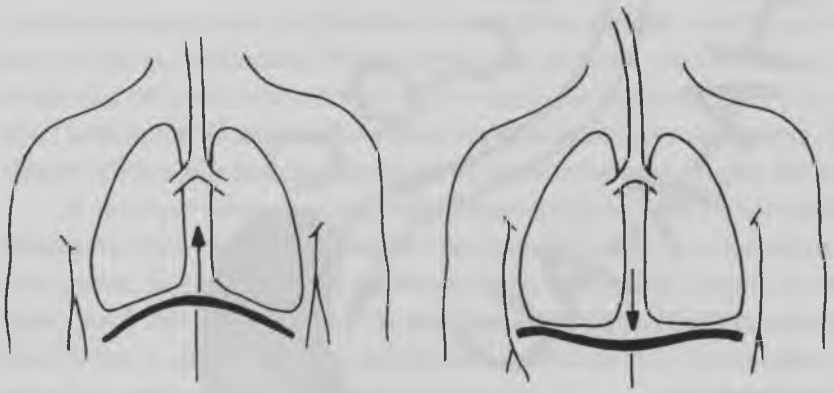
El músculo psoas también está estrechamente relacionado mediante la fascia con el diafragma. Este músculo consta de una capa de fascia que desciende y se conecta al músculo psoas. Si existe tensión o contracciones en la zona lumbar, el diafragma se verá afectado y será más difícil respirar. Si el músculo psoas se mantiene elástico, podremos respirar más hondo y utilizar el poder del primero para auxiliar el movimiento y mantener el vínculo entre las partes superior e inferior del cuerpo.

No cabe duda, pues, de que el músculo psoas necesita de nuestra atención para fortalecerse, alargarse y poder ser utilizado de manera equilibrada durante nuestra actividad cotidiana. Los ejercicios de Tao Yin nos ayudan a tomar conciencia del mismo y a mantenerlo en forma, al tiempo que también nos volvemos más conscientes del centro de gravedad del cuerpo y adiestramos el segundo cerebro. El equilibrio y armonía en la región del psoas fomenta el poder interno, fortalecen el alma y mejora la calidad de vida.

Figura 4.12 Equilibrio entre la energía emocional del corazón y los riñones. *Durante la espiración, se usan los sonidos vocales acompañantes: chu-oo-oo para los riñones y Ha-a-au para el corazón. Dichos sonidos proceden de la práctica meditativa de los Sonidos Curativos Cósmicos. Forman parte de la meditación de Loto descrita en el capítulo 6.*

4.4 EL DIAFRAGMA

El diafragma es una pared compuesta de músculos y tendones que separa la cavidad torácica del abdomen. Constituye el suelo de la cavidad y el techo del abdomen. Se adhiere a toda la parte interna de las costillas inferiores y llega hasta la región lumbar de la columna. Durante la espiración, su posición es relajada y adopta una forma de cúpula que se levanta contra el corazón y los pulmones, levantando dichos órganos y ofreciéndoles un poco de soporte. Al contraerse durante la inspiración, se vuelve plano y empuja sobre los órganos de la cavidad abdominal forzando a la pared de la misma a salirse hacia fuera. Este movimiento rítmico actúa a modo de suave masaje para el estómago, intestinos, hígado, páncreas y riñones. Puesto que, además, eleva el corazón y ventila el fuego de la digestión y el metabolismo, el diafragma desempeña una función sin rival en el mantenimiento de nuestro bienestar y salud y vitalidad.



A: Relajado *B: Contraído*

Figura 4.13A y B. Diafragma: *A- relajado, forma una cúpula que empuja a los pulmones y al corazón. B- contraído, se aplana y proporciona un masaje al estómago, intestinos, hígado, páncreas y riñones.*

Durante los ejercicios de la Fuerza Vacía y del Tao Yin, este movimiento de respiración natural, basado en la relajación y contracción del diafragma y la expansión y contracción de la pared abdominal, se desarrolla mucho más. Al aplanar el vientre y realizar espiraciones largas, se crea un vacío por la fuerza de la succión que ayuda a liberar gases y *chi* atrapados en el abdomen. Por otra parte, al mantener la respiración y mover el diafragma de arriba abajo, los órganos reciben un masaje muy tonificante. En los movimientos de Tao Yin, la Fuerza Vacía también se emplea para dirigir el *chi.*

El diafragma se conoce con el nombre de «Músculo espiritual». La respiración brinda fuerza vital y energía *chi* al cuerpo. En un sentido sutil e interior, el aliento equivale al espíritu y la respiración es el vínculo entre el cuerpo y el alma. Los bloqueos en la respiración son

Figura 4.14. Espiración. *Movimiento al espirar del abdomen y del diafragma. Los órganos se elevan y el vientre se vuelve plano.*

Figura 4.15. Inspiración. *Los órganos son empujados y el vientre se expande hacia fuera.*

el origen de la gran mayoría de las enfermedades y dolencias del cuerpo y de la mente. Los ejercicios de Tao Yin dirigen la energía de tal manera que relajan el diafragma, eliminan bloqueos y restauran la circulación de la energía interna.

La respiración facilita la circulación de la energía interna a través de todo el cuerpo; y este proceso es parte integral de la buena salud. Si bloqueamos dicha fuerza, la energía de la respiración, caeremos enfermos. En las prácticas taoístas, este aspecto interno de la respiración, el aliento primordial, se considera esencial, y se llama ch'i[2]. En el Tao Curativo lo llamamos «respiración sutil o eléctrica», para distinguirla del aspecto de la misma encargado de transportar oxígeno a los pulmones. El Tao Yin es la práctica de la respiración y circulación de la energía vital.

Las pautas emocionales y el estrés tienen un efecto muy profundo en la respiración. El estrés provoca bloqueos y congestiones. El diafragma se vuelve rígido y la respiración se convierte en un brusco movimiento de las costillas. Por otra parte, cuando nos sentimos muy agitados, la respiración deja de ser fluida y se vuelve entrecortada. El descanso y la relajación restauran la fluidez pero, al igual que ocurre con los otros músculos del cuerpo, el diafragma corre el peligro de acumular demasiada tensión.

En el Tao decimos que las emociones negativas son el principal veneno del cuerpo. Necesitamos transformarlas en otras positivas y virtuosas. El diafragma reacciona negativamente ante el estrés. Cuando las personas soportan tensiones, la respiración se vuelve muy entrecortada. El Tao Yin y la sonrisa interior son modos de transformar dicha tensión en energía y lo negativo en positivo.

La glucosa es la principal fuente de energía del organismo. Esta sustancia procede de los hidratos de carbono que ingerimos. Por lo general, el setenta por ciento de nuestra dieta consiste en hidratos de carbono, que se descomponen en glucosa y nos aportan energía. El dióxido de carbono es un producto de desecho que no se quema durante la combustión, y que eliminamos a través de la respiración. Cuando aprendemos a respirar bien, el 70% de las toxinas del cuerpo se eliminan de esta manera. Desafortunadamente, la mayoría de la gente no sabe respirar. Al aprender, se libera mucho mejor el dióxido de carbono, que vuelve a la naturaleza, a las plantas y animales capaces de utilizar las toxinas de nuestro cuerpo para nutrirse y devolvernos oxígeno.

Si no relajamos bien los músculos y el diafragma y respiramos hondo, las toxinas se acumulan en las articulaciones causando dolor muscular y articular, y provocando rigidez en los tendones y las articulaciones. El objetivo del Tao Yin es ayudar a que las articulaciones, tendones y músculos se relajen y aflojen. Después de cada movimiento, es muy importante descansar y dirigir la respiración hacia las áreas con tensión. Con el tiempo, sentirás que las impurezas abandonan el cuerpo. Este paso de «dirigir» la energía durante los períodos de descanso es realmente crucial: por eso, se llaman los ejercicios Tao Yin.

Capítulo 5

La conciencia del Tan Tien: el segundo cerebro

Además de ser el centro de control de los procesos mecánicos de la estructura corporal, el Tan Tien abriga un tesoro de funciones aún más importantes. En el mundo occidental, y la mayor parte del globo, es un secreto bien guardado: es el SEGUNDO CEREBRO. Todos los que practicamos algún tipo de adiestramiento taoísta, por ejemplo, Chi Kung, Tai Chi, o alguna de las variedades de meditación *chi* o prácticas curativas, hemos oído con frecuencia el consejo: «Toma conciencia del Tan Tien». Pero, ¿somos conscientes de las implicaciones que encierra ese consejo? Posiblemente no. Y otra cosa: ¿utilizamos ese segundo cerebro plenamente? Sin duda, la respuesta es negativa.

Desde la perspectiva occidental, ¿se entiende ese consejo como una forma de adiestrar la consciencia y la percepción de un *cerebro,* cuya sede está en la región abdominal?, ¿el adiestramiento del Tan

Tien? Posiblemente, tampoco es así. En todo el mundo hallamos instituciones que se encargan de adiestrar el cerebro de la cabeza, y eso es bueno. Pero ¿qué ocurre con el adiestramiento del segundo cerebro, ubicado en la región abdominal? En términos occidentales nunca me lo había planteado de esa manera aunque, desde el punto de vista de mi práctica y enseñanzas taoístas, eso era exactamente lo que he estado haciendo toda mi vida.

5.1 UNA REVELACIÓN PERSONAL

De repente comprendí algunas cosas muy simples, pero muy importantes, y voy a compartirlas con los lectores. Todo empezó en 1994, en Los Ángeles, cuando un psicólogo, el Dr. Rhonda Jessum, me pidió que me sometiese a algunas pruebas para él. Accedí gustoso, pero las máquinas de entonces no me revelaron demasiado. No obstante, se observó que mientras realizaba la meditación de la sonrisa interior, las ondas cerebrales se reducían de forma drástica; pero al mismo tiempo, las ondas beta alcanzaban niveles muy altos. Esto quería decir que, según las ondas, en ese momento podría estar conduciendo un coche, pero a la vez, en teoría, mi cerebro estaba descansando o dormido. Las personas que realizaban la prueba me preguntaron: «¿Cómo lo haces?». Yo tampoco lo comprendía, porque no estaba claro.

Posteriormente, el Instituto de Investigación Biocibernética Aplicada y de Feedback de Europa me invitó a llevar a cabo algunas pruebas. Soy bastante conocido en Europa, porque enseño mucho en este continente. En Viena se encuentra uno de los institutos más importantes para el entrenamiento de atletas profesionales. En dicha institución han desarrollado un instrumento capaz de medir la energía potencial del cerebro, que representa la energía de todo el cuerpo. Los médicos también afirman que dicha medición es una prueba para el sistema occidental de que el *chi*, la energía, la fuerza vital, recorre el cuerpo. El instrumento mide la energía en el cerebro e indica la energía potencial que una persona tiene a su disposición. También determina la cantidad de energía disponible para todo el día, en la forma de claridad mental y de fortaleza física. Este instrumento se emplea para medir el estado físico y mental de los atletas.

Todo esto me resultó muy interesante porque los científicos estaban midiendo, ni más ni menos, la energía que yo describía en mis enseñanzas. Así pues, me desplacé hasta el centro para que hiciesen las pruebas. Practiqué la sonrisa interior, es decir, le sonreí al abdomen. Rápidamente recogieron las señales y comentaron: «Las ondas del cerebro están descendiendo a niveles muy bajos, de descanso; es como si estuviera a punto de dormirse». Igualmente, la tensión muscular había descendido, el corazón latía muy despacio y la resistencia epidérmica también era muy reducida. Después de eso, dirigí la energía hacia el cerebro y los científicos pudieron registrar cómo éste se cargaba. Cuando pensamos, nos preocupamos, sentimos enojo, vergüenza o sentimientos de culpabilidad, los niveles de energía en el cerebro descienden y el cerebro no se carga. Estaban realmente sorprendidos y afirmaron: «Esto es exactamente lo que estábamos buscando».

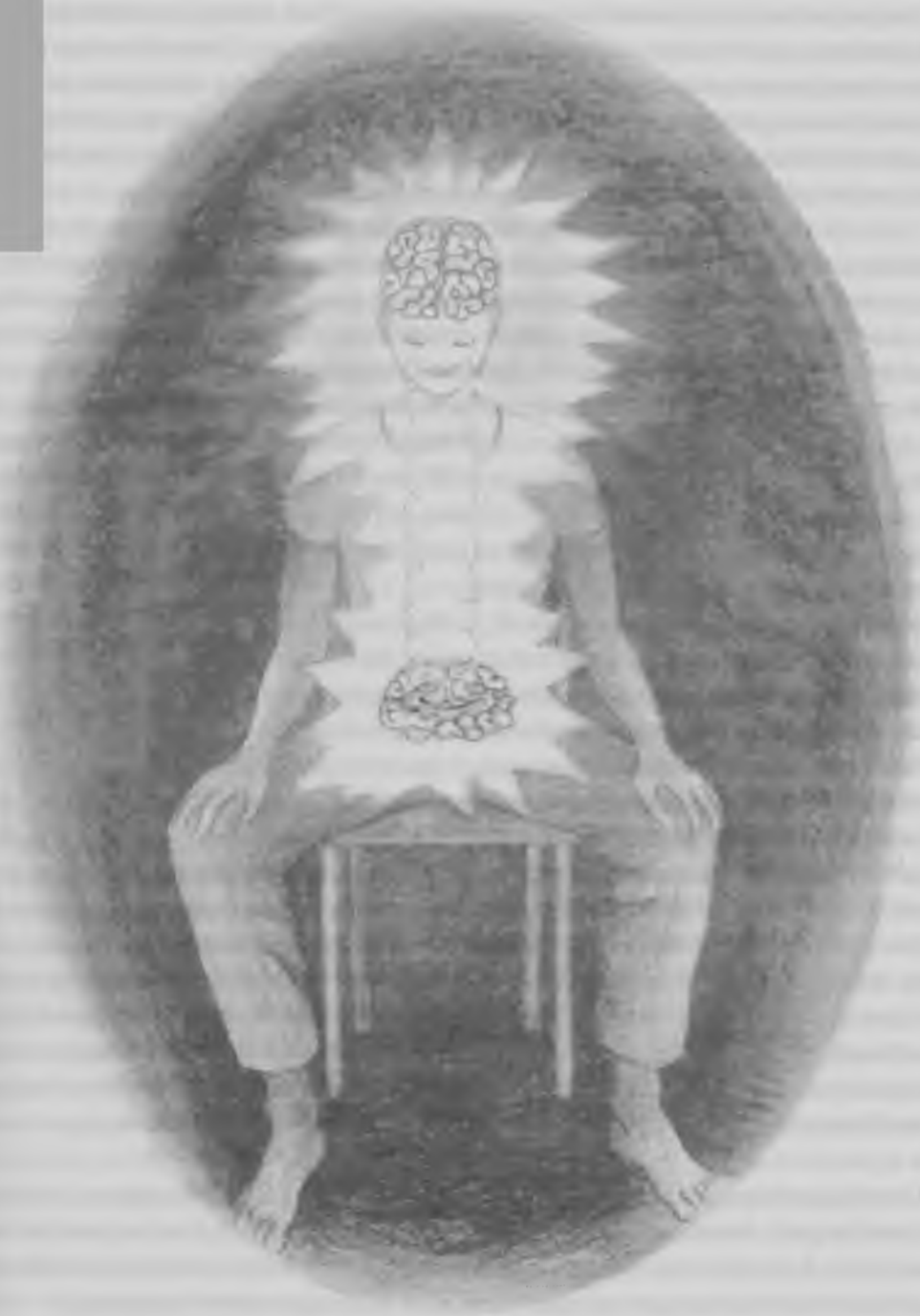


Figura 5.1 El segundo cerebro en Tan Tien

Me preguntaron qué estaba haciendo para provocar ese efecto. Les contesté: «Le sonrío al abdomen». Continuaron hablando y haciéndome preguntas. Observaron que el cerebro (en la cabeza) parecía bastante inactivo, es decir, no se registraba demasiada actividad en el mismo. Todavía se hallaba en un estado de reposo ligero. Y, sin embargo, ¿cómo era posible que contestase a sus preguntas? Exclamaron: «Mirad, el Maestro Chia nos está hablando en sueños. ¿Cómo puede hablar con nosotros mientras duerme?».

Después de aquello lo comprendí todo. En todas las prácticas taoístas se repite incesantemente el mismo precepto: «Adiestra el segundo cerebro para utilizar el segundo cerebro». La mentalidad occidental ha tardado mucho en comprender lo que esto significa. Así pues, cuando el artículo sobre «el cerebro oculto en el vientre» apareció en el *New York Times*[3] empecé a entender la situación. Podemos sentirnos contentos o desdichados y todo tipo de cosas. Pero, según este artículo, se ha descubierto que el cerebro del vientre, el sistema nervioso entérico, desempeña muchas otras funciones. Se decía que este cerebro puede mandar y recibir impulsos; registrar experiencias y responder a las emociones. Así pues, es como otro cerebro. Se acababa de descubrir, según el artículo, que el intestino delgado y el grueso poseen el mismo tipo de neuronas que el cerebro. Después del artículo, se publicó un libro llamado *El Segundo Cerebro*[4].

La ciencia médica, me gustaría añadir, también está ahora descubriendo que existe una forma de conciencia y percepción en el corazón. Se ha descubierto que este órgano es capaz de registrar un suceso, ya que posee su propio cerebro. Un médico ha escrito un libro llamado *The Heart Code* [*Código del corazón*][5]. Se ha observado que las personas que reciben trasplantes de corazón también «heredan» las emociones del donante. De hecho, experimentan lo que éste experimentaba. En un caso concreto, el corazón pertenecía a un chico que había sido brutalmente asesinado, pero desconocía la identidad del asesino. Puesto que el corazón no había sufrido daños, se utilizó para un trasplante en otro chico. Después de la operación, este último empezó a sufrir pesadillas, en las que alguien lo asesinaba y podía describir con precisión el aspecto del asesino. Finalmente, la madre llevó al chico a un psiquiatra, quien, a su vez, se puso en contacto con la policía. El chico describió el aspecto de la persona que veía en sus sueños, y se realizó un retrato de la misma. Con la información proporcionada, la policía pudo arrestar al hombre. Posteriormente, tras escuchar detalles muy específicos del crimen, éste se confesó autor del asesinato. A partir de esta experiencia, científicos del campo de la medicina y otros han tomado conciencia de que el corazón puede registrar un suceso y recordarlo.

En la segunda página del artículo publicado en el *Times*, se mencionaba que incluso el colon está cargado de neuronas y formulaba la siguiente pregunta: ¿Puede aprender? A eso yo respondo: «Este tema nos remonta a más de 4.700 años en las prácticas taoístas, en las que se dice: 'Adiestra los órganos; adiéstralos para que hagan diferentes cosas'».

Cuando no estemos utilizando el cerebro de la cabeza, podemos dejarlo descansar; y utilizar el cerebro del vientre. ¿Por qué es tan importante? Porque en la cabeza tenemos el

«cerebro de mono», cargado de dudas, vergüenza, culpabilidad y una mente sospechosa. Piensa sin parar. Se preocupa, intenta averiguar cosas, pero sólo en la cabeza: y continúa haciendo eso una y otra vez, sin detenerse. Para ser un dios, olvídate del pasado y vacía la mente. Ahora estamos en la época de información; cualquier cosa que llega a la cabeza, nos pone a pensar. Una sola palabra y nos lanzamos a pensar. Basta que alguien nos diga una sola palabra desagradable, para que pasemos tres días y sus noches pensando al respecto: ¿Cómo voy a vengarme? ¿Cómo voy a vengarme?

Los científicos han descubierto que cuando la gente se preocupa, piensa o planifica demasiado, el cerebro (de la cabeza) utiliza gran cantidad de energía. No obstante, depende del tipo de persona que sea: algunas son más bien físicas y utilizan muy poca energía cerebral, pero su cuerpo consume mucha. No obstante, la mayoría de la gente piensa sin parar y los científicos nos ofrecen una cifra de la energía consumida por el cerebro. No es exacta, pero nos sirve para establecer una comparación. Nos dicen que este cerebro de la cabeza puede utilizar hasta el 80 por ciento de toda la energía corporal; es decir, para el resto de los órganos, sólo nos queda un 20 por ciento.

Volviendo al artículo, según estos hallazgos, el cerebro de la cabeza y el del vientre pueden realizar funciones muy similares. Por ejemplo, podríamos decir que el cerebro abdominal hace las veces de cerebro emocional y de los sentimientos. En occidente existen muchas expresiones que confirman esta idea: «Lo siento en las entrañas»; «Me revuelve las tripas». ¿Por qué dice la gente este tipo de cosas? Obviamente, las siente en el abdomen. Es curioso que toda la práctica taoísta gire alrededor del sentir, del tomar conciencia y ser consciente: la utilización del vientre para sentir, tomar conciencia y ser consciente.

Mientras usamos el cerebro abdominal, es posible darle un respiro al cerebro de la cabeza. Es el primer paso. Lo primero que aprendemos en el Tao es a perdonar y desprendernos del pasado. Si continuamos alimentando las emociones negativas del pasado, no podremos ver la verdad. Abandonar el pasado es vaciar la mente y utilizar la mente abdominal, la percepción y la consciencia. Un punto interesante en el camino del Tao es que el cerebro abdominal puede realizar muchas de las funciones sencillas que desempeña el cerebro de la cabeza. Se trata de un modo de funcionamiento, de sensación y conciencia similar al desarrollado por el hemisferio cerebral derecho, «el cerebro derecho». No obstante, aún necesitamos utilizar el cerebro de la cabeza para realizar acciones más complejas, tales como el razonamiento, planificación y cálculos. Las funciones racionales, actividades del hemisferio izquierdo, precisan del cerebro de la cabeza.

Para funcionar en la vida diaria con consciencia y sentimiento, podemos utilizar cualquiera de los dos cerebros. A medida que utilicemos menos el cerebro de la cabeza, será más fácil cargarlo con energía, y su poder aumentará; y, además, el cuerpo tendrá a su disposición más energía. Por eso decimos en taoísmo que hay que adiestrar al cerebro abdominal, para utilizarlo mientras el otro descansa. Cuando éste último está en reposo, podemos recargarlo y pueden tener lugar las funciones de mantenimiento y reparación. Además, eso

fomenta el crecimiento de nuevas células cerebrales. Al tener más energía, tendremos más fuerza para la creatividad o cualquier cosa que deseemos. Si así lo deseamos, podemos utilizarla para desarrollar nuestra naturaleza espiritual superior.

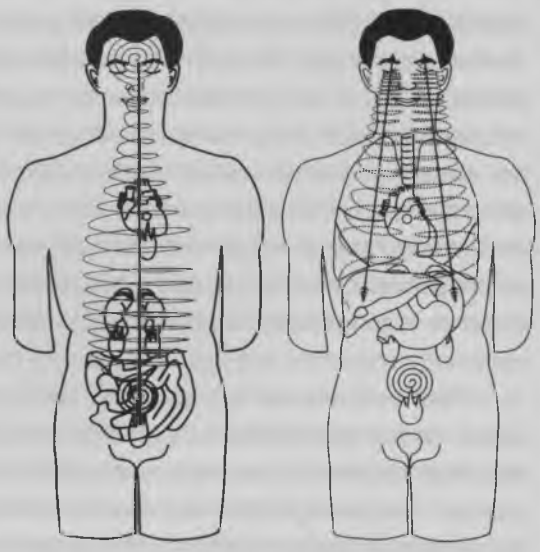
Para comprender mejor la situación, podemos utilizar una analogía. Digamos que para realizar un trabajo que ambos cerebros pueden llevar a cabo, la cabeza cobra diez mil pesetas, mientras que el vientre lo realiza por sólo cinco mil. Así pues, ¿cuál vamos a utilizar? Obviamente, en la vida no somos tan necios como para contratar a la persona que cobra más para realizar el mismo trabajo. Sin embargo, en la vida diaria, no sabemos discriminar y siempre utilizamos la mente de la cabeza, el cerebro que más cuesta. Y continuamos utilizándolo una y otra vez hasta apurar toda su energía y quedarnos agotados. Cuando se alcanza un cierto nivel, el cerebro se vacía. Las mediciones de la energía cerebral no sólo indican los niveles de energía mental a nuestra disposición, sino la condición energética para todo el cuerpo y el espíritu.

Siempre que sonrío al abdomen, las ondas cerebrales descienden con gran rapidez, y la energía transformada, procedente del Tan Tien y los órganos, cargan el cerebro de la cabeza. El sencillo acto de modificar los músculos faciales para que adopten una sonrisa verdadera tiene el mismo efecto sobre el sistema nervioso que el desencadenado ante el sentimiento espontáneo. De hecho, si sacamos provecho de este mecanismo humano automático podemos lograr relajación y alegría. Es natural. ¡Sólo tienes que ponerlo en la práctica!

El primer paso para adiestrar el segundo cerebro es aprender a sonreír a la región abdominal y mantener la conciencia de esa sensación sonriente y relajada en el Tan Tien. Piensa al respecto: la consciencia y percepción directa pueden cambiar las actitudes y emociones transportadas por el ADN.

Recuerda: 1) «Vacía la mente, concéntrate en el Tan Tien y llénalo de *chi*» . En el Tao existe un axioma que dice «Donde la mente va, el *chi* sigue.

2) «Cuando la mente está vacía, se puede llenar». Esto significa que cuando los órganos tienen energía extra, ésta ascenderá y llenará el cerebro de *chi*.



A: *El chi transformado en el corazón y el intestino delgado recargará y colmará la parte frontal del cerebro.*

B: *Cuando la mente está vacía, la energía transformada en los distintos órganos es capaz de recargar el cerebro con chi.*

Figura 5.2. De la práctica del Chi Kung de la Sabiduría.

5.2 LA PRÁCTICA

Está demostrado que el cuerpo sólo puede aprender nuevos modos de moverse y mejorar los habituales con la práctica. Por ejemplo, por el mero hecho de pensar en ello, decidir hacerlo o visualizarlo no puede diferenciarse el movimiento de las vértebras del movimiento de la pelvis. Antes de comprender verdaderamente qué significa, es necesario experimentarlo en la realidad, mediante la rotación del tronco, empezando por las vértebras lumbares, después las torácicas (dorsales) y, por último, el cuello.

El aprendizaje de un nuevo movimiento requiere la comunicación entre el sistema nervioso y los músculos, o entre la parte del cerebro que controla los movimientos y las partes del cuerpo encargadas de realizarlos. Como al bebé, el aprendizaje de nuevos movimientos nos llevará tiempo; requiere interés, concentración y perseverancia. Piensa en un bebé que aprende a gatear. Primero, se balancea con las manos y las rodillas durante días, sin llegar a moverse un centímetro. De esta manera, fortalece los músculos y la coordinación necesarios para llevar a cabo el avance de una pierna o un brazo sin caerse de boca. De hecho, se caerá más de una vez, y se sentirá frustrado, cansado y con ganas de llorar. Después de intentarlo una y otra vez durante numerosos días, logrará realizar una pequeña parte de la tarea. Lo más probable es que sólo los padres más atentos se den cuenta de que su hijo ha logrado tal hazaña. Después, es hora de mover el siguiente brazo o pierna. Cada sección de la actividad debe aprenderse por separado, paso a paso, pues todas son esenciales para lograr el movimiento en su totalidad.

Ante la tarea de aprender a alterar nuestra forma de movernos, ayuda recordar la paciencia y perseverancia del bebé que, de manera intuitiva, afronta cada nueva actividad paso a paso. Para lograr mover la vértebra lumbar, sin girar el cuello o los hombros se requiere un enfoque tan sistemático y acumulativo como para aprender a andar. Debemos empezar por sentir la posición de las vértebras lumbares y descubrir qué tipos de movimientos pueden realizar. Tómate un momento para explorar la región lumbar con las manos. Siente con los dedos cada una de las protuberancias óseas. Encuentra los huecos entre cada disco vertebral, toma conciencia de la forma y de las sensaciones que experimentas mientras exploras la región. Empieza por girar dicha parte de la columna de un lado a otro mientras mantienes la mano allí y prueba a girarla sin mover el resto de la columna. Concentra toda tu atención y consciencia en la región lumbar. Concéntrate en mover dichas vértebras sin girar ninguna otra parte de la columna.

Empieza por experimentar con los movimientos que ya puedes realizar. ¿Puedes mover una sola vértebra por separado? ¿Puedes mover una vértebra hacia el frente, hacia el ombligo? ¿Puedes mover una de las vértebras hacia atrás? El intento de mover una parte el cuerpo que hasta ahora no había sido nuestro centro de atención, resulta a veces frustrante y nos hace sentirnos incómodos. Toma conciencia de las emociones despertadas en tu interior al intentar girar la región lumbar de izquierda a derecha sin mover los hombros ni la cabeza.

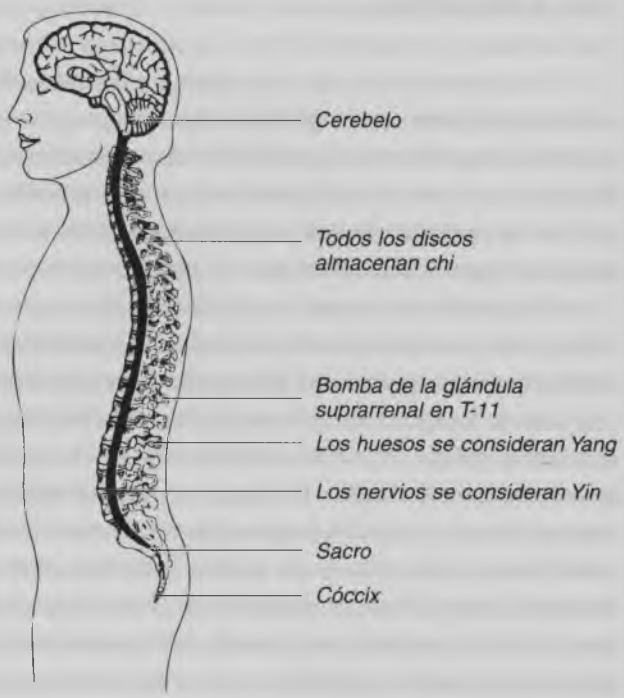


Figura 5.3. La médula ósea y el chi. *Los huesos de la columna vertebral contienen la concentración de médula más elevada de todo el organismo. En las uniones entre las distintas vértebras (discos) se almacena chi. Los nervios de la médula espinal constituyen la ruta por la que, tanto la energía sexual como la terrestre, llegan a la cabeza.*[6]

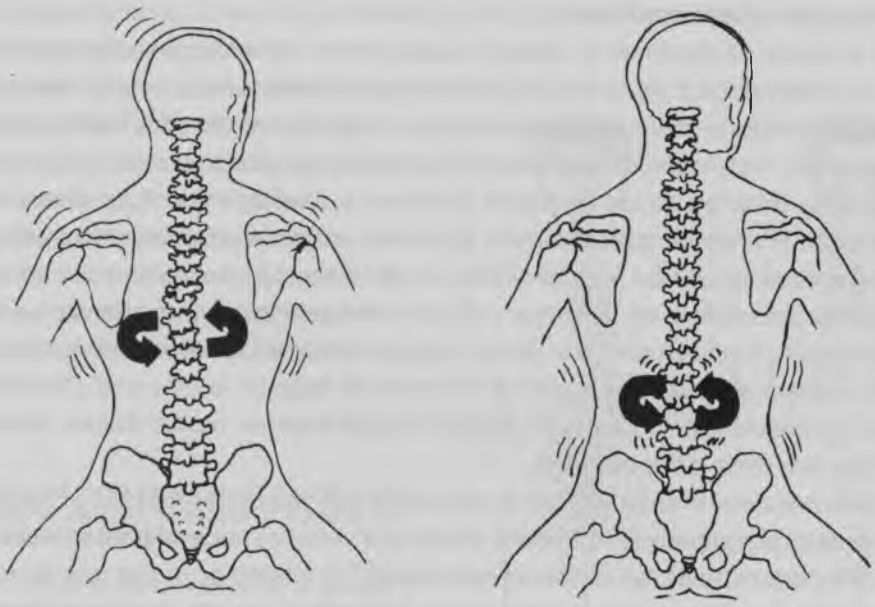


Figura 5.4. Movimientos vertebrales: *Cráneo, 24 vértebras, sacro y cóccix. Toma conciencia de cada una de las áreas de movimiento.*

El impulso a mover los hombros o la cabeza antes que la región lumbar está ahí por una buena razón. El sistema nervioso está concebido para que el cuerpo gire en la misma dirección que los ojos, con el fin de ver adónde vamos. Así pues, si deseamos mover primero el área lumbar, debemos enseñar al sistema nervioso a comportarse de un modo diferente. Este reajuste de patrones sólo puede lograrse mediante movimientos lentos, suaves y repetidos, ya que la parte encargada de aprenderlos es el sistema límbico, un órgano muy complicado y relativamente lento en lo que respecta al aprendizaje de nuevos movimientos. Sin embargo, a medida que adiestremos las neuronas del cerebro y repitamos los sencillos movimientos, será más fácil.

Tómate el tiempo necesario para aprender los ejercicios descritos en estas páginas. Antes de realizar un nuevo movimiento, reflexiona acerca de las instrucciones. Primero, ensáyalo mentalmente. Procura hacerlo poco a poco y aprender cada sección antes de pasar a la siguiente. Para asegurarte de que el cuerpo físico está haciendo lo que el cerebro pide, realiza los ejercicios delante de un espejo o pide a alguien que te supervise. Ten presente que llevará tiempo y práctica cambiar pautas motoras antiguas y muy arraigadas. Se puede practicar un poco de Tao Yin todos los días o alternarlos. Al principio, tómalo con calma, realiza sólo aquellos ejercicios con los que te sientas a gusto. Con el tiempo, podrás practicar un programa más completo varias veces a la semana o elegir los ejercicios que te resulten más idóneos para cada momento.

La clave está en prestar atención y ser consciente. Toma plena conciencia de cada uno de los movimientos. Recuerda sonreír al Tan Tien y estar relajado. Desplaza tu centro de atención al Tan Tien para que el segundo cerebro también sienta y aprenda las nuevas pautas. Tras realizar un ejercicio varias veces, toma nota mental de las sensaciones cinéticas de la región, ya que debería ganar en riqueza. Este enfoque, sin duda, acelerará tu progreso y te permitirá disfrutar más de las sesiones de Tao Yin.

導引

TAO YIN

Segunda parte

EJERCICIOS

Ejercicios de Tao Yin

PREPARACIÓN

El primer paso es organizar la zona donde vamos a practicar. Es aconsejable utilizar un lugar tranquilo y desconectar el teléfono, para no ser interrumpidos. La temperatura de la habitación debe ser agradable y la luz suave para los ojos. Si es posible, colocaremos un espejo grande en el suelo para supervisar las posturas y nuestros progresos. Colocaremos una esterilla, colchoneta o manta doblada en el suelo lo suficientemente amplia como para extendernos en ella con facilidad. También puede servirnos la cama o una alfombra firme pero suave. La idea es contar con un lugar cómodo sobre una base firme que nos permita relajarnos lo máximo posible durante los ejercicios.

Elige un momento del día libre de interrupciones. Haz de este período un momento especial, exclusivo para ti. Cada sesión dura unos 60 minutos. Mucha gente prefiere hacer los ejercicios justo

después de levantarse y eso es una manera excelente de comenzar el día. Otra hora buena es por la noche, una o dos horas antes de cenar. Independientemente de la hora que elijamos para practicar, no debe hacerse hasta después de transcurrida al menos una hora desde la última comida. Antes de empezar, nos aseguramos de tener la vejiga y los intestinos vacíos. La ropa debe ser cómoda y holgada. Practica sin zapatos ni calcetines.

Los ejercicios de Tao Yin descritos en este libro se dividen en cinco grupos de posturas y movimientos, y abarcan del capítulo 6 al 10. Los primeros se centran en la respiración más básica y paulatinamente nos concentramos en partes concretas del cuerpo. Cada grupo consta aproximadamente de 10 ejercicios que son acumulativos. Se recomienda aprenderlos en el orden presentado. Después de dominar los grupos incluidos en los capítulos 6 y 7, se pueden alternar algunos de ellos en días consecutivos, mientras se aprende el resto de los capítulos. La fase de aprendizaje es larga. A medida que adquieras experiencia podrás planificar tu propia estrategia de práctica. Con el tiempo, dominarás los ejercicios lo suficiente como para ejecutar los cinco grupos en alrededor de una hora. Al practicarlos como un todo, se logra abrir todo el cuerpo y aportarle energía.

El aspecto más importante del Tai Chi es disfrutar. Ténlo presente cuando practicas: sonríe al segundo cerebro en el Tan Tien, a las partes del cuerpo que estés moviendo y a ti.

INSTRUCCIONES GENERALES

SONRÍE. Sonríe antes, durante y después de los ejercicios. En el Tao Curativo sabemos de la influencia sobre la salud de los músculos faciales más profundos que actúan tras una sonrisa amante y verdadera. La glándula pituitaria responde a los músculos «de la sonrisa» y activa el sistema nervioso parasimpático (respuesta de relajación). Durante este proceso, el estrés se transforma en energía vital.

VACÍA LA MENTE. Con la sonrisa dibujada en la mente e iluminando el rostro, dirige la mente sonriente hacia el segundo cerebro en el Tan Tien.

RESPIRA CON EL TAN TIEN. Respira con el Tan Tien: el abdomen se dilata y contrae en un movimiento que está sincronizado con «el músculo espiritual», el diafragma.

DESCANSA ENTRE UN MOVIMIENTO Y OTRO. Todos los ejercicios constan de una fase motriz activa y otra pasiva y observante: yin y yang. A cada movimiento le sigue un descanso. La fase yin permite que la mente registre los beneficios inmediatos del ejercicio y que el cuerpo, en estado de descanso, los absorba. Las tensiones físicas y emocionales desaparecen, se eliminan las toxinas y el *chi* cura y refresca la zona trabajada, gracias a la luz dorada y sonriente que dirigimos hacia ella.

REALIZA UNA RESPIRACIÓN DESDE EL TAN TIEN PARA TODO EL CUERPO (**de vez en cuando**) (págs. 75-83). Respira desde la coronilla hasta los talones, equilibrando las energías caliente y fría durante el descanso.

PRACTICA LA MEDITACIÓN DE LOTO (**de vez en cuando**) (págs. 92-93). Durante el descanso, haz la meditación del Loto y concéntrate en el equilibrio armonioso de la energía acuosa de los riñones y la energía de fuego del corazón.

DIRIGE LOS MOVIMIENTOS DESDE EL TAN DE TIEN. La mayoría de los movimientos se dirigen desde el Tan Tien, desde la parte posterior del mismo en la región lumbar. No dirijas con la cabeza. Inclina un poco el mentón para bloquear el cuello, y lograr de esta manera que la cabeza secunde el movimiento (nota: pág. 94).

MANTÉN LA FLEXIBILIDAD Y LA SUAVIDAD. Al estirar el cuerpo, toma conciencia del estiramiento, pero no lo fuerces. No tiene sentido forzar al cuerpo a adoptar estas posturas. Ante el dolor, libera la tensión hasta que vuelva a resultarte cómodo. Relaja y abre el cuerpo para, poco a poco, ahondar en estas posturas. La fortaleza y el poder se adquieren mediante un trabajo interior y sutil sobre la estructura corporal. «Ni mucho ni poco». ¡Esa es la esencia del TAO!

LUZ REVITALIZANTE DORADA. Durante el período de descanso, visualiza durante la inspiración una luz revitalizante y expulsa la energía enferma, cansada y estancada que adopta la forma de una nube grisácea. La energía sigue a nuestra atención; por tanto, sonreímos a las partes del cuerpo con las que estamos trabajando. Por ejemplo, al sonreír al psoas, la luz dorada circula y se dirige en esa dirección.

ANTES DE INICIAR UN NUEVO EJERCICIO DE TAO YIN. Antes de iniciar un nuevo ejercicio de Tao Yin, lee todas las instrucciones, de la primera palabra a la última, y estudia las ilustraciones.

¡DISFRUTA!

Capítulo 6

Fundamentos:

Respiración consciente, equilibrio de la energía, adiestramiento de la columna y del músculo psoas

Resumen: Los ejercicios que aprenderemos en este capítulo constituyen los cimientos sobre los que alzar los capítulos sucesivos. En primer lugar, *La respiración con todo el cuerpo* se utiliza para relajar y sosegar el cuerpo, y así sacar más provecho de los ejercicios físicos que más tarde llevaremos a cabo. Aprenderemos a respirar conscientemente, a «respirar» luz y dirigirla a través del cuerpo. Este es un aspecto muy importante de la práctica y se realiza durante la fase de descanso pasivo que sigue a cada movimiento o estiramiento físico.

Desde un punto de vista estructural, se ha prestado atención especial al acondicionamiento y adiestramiento de la columna y el músculo psoas, muy importantes para todo el cuerpo. Desde la perspectiva energética, empezaremos por equilibrar las energías del agua y del fuego presentes en riñones y corazón, lo que influirá positivamente en

el músculo psoas (y viceversa). Este proceso de ajuste energético está acompañado por una serie de ejercicios, respiraciones y prácticas de meditación.

Mediante estas prácticas desarrollaremos gradualmente el «Yi» y adiestraremos el segundo cerebro en el Tan Tien, el centro de control ubicado en la parte superior del abdomen.

Figura 6.2.2.
El río corre por el valle.

6.1. Respiración con todo el cuerpo
6.2. El río corre por el valle
6.3. El agua hacia arriba y el fuego hacia abajo
6.4. La meditación del loto
6.5. El mono descansa con las rodillas en el aire
6.6. El cocodrilo levanta la cabeza
6.7. El mono se agarra las rodillas
6.8. El mono empuja contra las rodillas
6.9. El mono «reza» con los codos
6.10. «Contrapostura» del mono reza con los codos: doblamiento de rodillas
6.11. Ondulación del cuerpo como una serpiente
6.12. El mono aletea las piernas I y II

Todos los ejercicios del grupo 1 empiezan tumbados de espaldas

Figura 6.0. Postura inicial: *Tumbados de espaldas. Curvatura normal de la columna.*

6.1. RESPIRACIÓN CON TODO EL CUERPO

Los ejercicios de Tao Yin siempre comienzan con la respiración. Es una parte integral del sistema. La respiración es como un termómetro muy fiable que nos ayuda a ahondar más en el cuerpo y hacer que el estiramiento sea más penetrante. Es el puente que conecta el cuerpo con la mente, y la mente con el espíritu. El Tao Yin es meditación en movimiento, capaz de integrar en un todo las distintas partes que nos componen.

El «segundo cerebro» situado en el Tan Tien, es el centro de control y coordinación encargado de la integración armoniosa de todas las actividades corporales. El adiestramiento de este *cerebro visceral* —que siente y puede alcanzar niveles superiores de consciencia—, es una labor agradable y muy importante en la práctica de Tao Yin.

1. Primero evoca la sensación de una sonrisa; abandona toda tensión en la frente y mandíbulas y experimenta la tersura del rostro.
2. Dirige esta sonrisa relajada hacia el corazón y evoca sentimientos de amor, gozo y felicidad. Vacía la mente y el corazón hacia el bajo Tan Tien (la parte del abdomen debajo del ombligo).
3. Mantén la sensación de esa sonrisa en el bajo Tan Tien y continúa observando para tener la seguridad de que la atención se posa relajada y sonriente en esa región. Esto ayudará a coordinar la respiración y la ejecución correcta de los ejercicios.

Los estiramientos no se inician hasta tener la seguridad plena de que la respiración ha llegado a todo el cuerpo. Empezamos así porque todos los ejercicios de este libro trabajan con una combinación de respiración, movimiento y flexibilidad. En general, el movimiento se inicia cuando se espira y el descanso al inspirar. Mientras realizas los movimientos, no dejes de ser consciente de la respiración. Recuerda siempre cerrar los labios y respirar por la nariz, pero sin forzarlo.

La respiración ordinaria no tiene ningún color asociado a ella. La llamamos respiración «normal». Si vas al bosque y respiras de esta manera, tomarás «normal sin plomo», una mejora respecto al aire de la ciudad, pero no es lo mejor. A medida que aprendas a aspirar luz dorada, empezarás a añadir «octanos» al combustible que usa tu sistema. Sonríe a tus pulmones y visualiza que, mientras inspiras, estableces una conexión con la luz solar, dorada y sonriente y con la respiración la atraes hacia el interior de tu cuerpo. Este proceso ayuda a integrar la mente y el cuerpo.

Al espirar, visualiza una nube de color ceniciento abandonando el cuerpo. Toma conciencia de tus pulmones y nota el aire que sale de ellos sin tensión. Percibirás que los pulmones se reducen de tamaño al espirar.

Cuando respiramos de manera regular y correctamente, desarrollamos de modo equilibrado el músculo psoas, el diafragma y los músculos abdominales. Al inspirar y visualizar el color dorado, se atrae energía curativa. Al espirar e imaginar el color grisáceo, se eliminan

impurezas y el dióxido de carbono. Se trata de una manera muy eficaz de eliminar esas sustancias nocivas. Cuando estamos relajados, liberamos toxinas; pero si estamos tensos, no es posible y, por consiguiente, se quedan atrapadas en músculos y articulaciones.

1. OMBLIGO. Descansamos cómodamente sobre la espalda, con las piernas extendidas y ligeramente separadas. Las manos se colocan sobre el ombligo: la derecha encima de la izquierda y prestamos atención al peso de las manos sobre el vientre. Respiramos hondo un par de veces y nos relajamos. Se evoca una sonrisa que se envía hacia abajo. Mientras se inspira, el bajo abdomen se expande. Al espirar, sin forzar, el abdomen se relaja. A medida que se expulsa el aire, la energía negativa abandona el cuerpo a través del aliento, imaginándola de color grisáceo.

Continuamos con la respiración: al inspirar, ahora también se expande la zona del ombligo. Espiración y relajación. La visualización de la expulsión de aire grisáceo ayuda a eliminar toxinas. Al inspirar toma luz dorada, el color del mejor combustible: «súper». Poco a poco, dirigimos la respiración sutil y la energía dorada hacia el área donde descansa nuestra atención: detrás de la región del ombligo y debajo de las manos. Se continúa respirando de esta manera alrededor de un minuto o así. Podemos percibir que la luz dorada ahonda con cada respiración. A medida que se progresa en la práctica, se siente la energía sutil con claridad.

Figura 6.1.1. El ombligo: *Las manos se colocan sobre el ombligo; la mano derecha encima de la izquierda.*

2. **BAJO ABDOMEN**. Las palmas de la mano se colocan en el bajo vientre: mano derecha sobre el lado derecho e izquierda sobre el izquierdo. Al inspirar notamos que la parte más baja del abdomen se dilata, y al espirar, visualizando la nube grisácea, desechamos las emociones reprimidas y la enfermedad. Al tomar aire se visualiza la luz dorada entrando en el cuerpo y colmando esta región con energía. Continuamos respirando durante unos minutos, siempre con las palmas de la mano y la atención en el bajo abdomen.

Comentario: La respiración consciente es muy importante porque es una manera de eliminar impurezas, tensiones y estrés.

Figura 6.1. 2 Bajo abdomen: *Continuamos respirando con las palmas de la mano sobre los lados del bajo vientre y centrando la atención en el área cubierta.*

3. **ABDOMEN SUPERIOR.** Se colocan las palmas de las manos sobre la parte superior de abdomen, por encima del ombligo y por debajo de la caja torácica. Mientras se realiza una inspiración larga y lenta, dirigimos la luz dorada hacia lo más hondo del cuerpo. Espiramos la nube grisácea. Sentimos que nos envuelve una sensación de paz y tranquilidad.

Comentario: Estas tres etapas iniciales, la respiración Tan Tien, son ideales para cuando nos sintamos muy cansados o agotados. Ayudará a reducir las tensiones y a eliminar las sustancias nocivas. Diez minutos de respiración Tan Tien serán suficientes para sentirnos refrescados. La secuencia completa de la *Respiración con todo el cuerpo* que describimos a continuación es también muy útil, especialmente, como preludio a la práctica de Tao Yin.

La respiración consciente es mucho más sana que tomarse un café o fumarse un cigarrillo. La nicotina y la cafeína estimulan las glándulas suprarrenales, creando la falsa impresión de que estamos despiertos y refrescados. Sin embargo, los beneficios no son duraderos, agotamos la energía suprarrenal y se acumulan otros efectos nocivos. Por el contrario, una respiración consciente, lenta y honda, nos revitalizará y le brinda al cuerpo otros beneficios que durarán toda la vida.

Figura 6.1.3 Parte superior del abdomen:
Manos por encima del ombligo y por debajo de la caja torácica.

4. REGIÓN PÉLVICA. Colocamos las palmas de las manos en la región baja de la pelvis, dentro de la cadera. La mano derecha se coloca sobre el lado derecho y la izquierda sobre lado izquierdo. Con las piernas separadas y alineadas con los hombros, centramos la atención en las ingles y dirigimos la respiración hacia ella. Al final, sentiremos la expansión y contracción de la zona. Se procura liberar cualquier tensión que se haya acumulado. Esta región recoge tensión debida a represiones sexuales. Si está muy rígida o bloqueada, se denomina «puerta de hierro». Todas las tensiones sexuales, la insatisfacción o las represiones se acumulan en ella. Por tanto, al circular por ella la energía, la abrimos de manera natural y eficazmente. Se trata de una respiración simple, pero muy poderosa. Se toma conciencia de cómo la energía empieza a liberar esta región sexual. Con cada espiración, las tensiones la abandonan en forma de una nube grisácea. Al expulsar el aire, la energía negativa se dirige hacia las piernas y abandona el cuerpo por los dedos y las plantas de los pies. Al tomar aire, visualizamos la luz dorada. El ciclo se repite varias veces.

5. EL SACRO Y LA BASE DEL CRÁNEO. Doblamos la rodilla derecha, girando ligeramente la parte inferior del cuerpo hacia la izquierda, lo suficiente para acomodar la palma de la mano derecha en la zona del sacro y coxis. La palma de la mano izquierda se coloca en la base del cráneo. Inspiramos hondo, pero despacio, visualizando cómo la luz dorada recorre toda la columna. Espiramos con suavidad y echamos hacia fuera la energía grisácea. Poco a poco, se siente que la respiración llega al sacro y a la base del cráneo, y los hace vibrar y moverse sin ningún esfuerzo por nuestra parte. Con la única ayuda de la respiración, llegamos a sentir el movimiento en esas dos regiones y liberamos las tensiones allí acumuladas. La sensación que se siente indica que el *chi* está circulando siguiendo nuestra atención; un aspecto esencial del Tao Yin.

Figura 6.1.4. El sacro y la base del cráneo: *Rodilla derecha doblada hacia arriba. La parte inferior del cuerpo gira un poco hacia la izquierda para colocar cómodamente la palma de la mano derecha en la zona del sacro y el cóccix.*

6. LOS COSTADOS. La palma de la mano derecha se coloca sobre el costado izquierdo, y la palma de la mano izquierda en el costado derecho, a la altura de las costillas falsas, cruzando los brazos y permitiendo que el diafragma se relaje. Tomamos conciencia de cualquier incomodidad o tensión al respirar. Lo normal es sentir ciertas molestias, ya que, se están liberando tensiones. El diafragma se mueve hacia arriba y abajo, los pulmones siguen este mismo movimiento y las costillas se expanden y contraen. Continuamos respirando con la atención centrada en la sección inferior de las costillas (costillas falsas y flotantes).

Figura 6.1.5 El tórax: *La palma de cada mano descansa sobre el costado opuesto, a la altura de las axilas: la palma de la mano izquierda debajo de la axila derecha y la palma derecha debajo de la axila izquierda.*

7. EL TÓRAX. Se colocan las manos a la altura del pecho, cruzando los brazos. La palma de cada mano descansa a un lado del costado sobre las costillas; es decir, la palma izquierda en la axila derecha y la palma derecha en la izquierda. Somos conscientes de la expansión de los pulmones. Mientras inspiramos y espiramos, imaginamos que también estamos respirando a través de las palmas de las manos (color dorado en la inspiración y grisáceo en la espiración). Muchas personas padecen molestias en esta región debido a represiones emocionales que bloquean la sección superior de los pulmones y congestionan la región torácica. Inspiramos y tomamos conciencia de las palmas de las manos sobre las costillas. Espiramos y eliminamos la tensión emocional en forma de una nube cenicienta. Al tomar aire, el pecho se extiende hacia las palmas de las manos. Al expulsar el aire los pulmones se comprimen ligeramente y se reducen de tamaño. El ciclo continúa al tiempo que mantenemos la atención enfocada en la respiración. Este paso se realiza durante unos dos minutos.

8. PARTE SUPERIOR DE LA CAJA TORÁCICA. Las manos se posan ligeramente sobre la parte superior de la caja torácica, a ambos lados del esternón. La palma de cada mano cubre su mismo lado justo debajo de la clavícula. Respiramos al tiempo que tomamos conciencia de la dilatación de la parte superior de los pulmones. La inspiración es honda y con ella visualizamos la luz dorada que llena la parte superior de los pulmones. Espiramos y eliminamos la negatividad en la forma de nube grisácea, sintiendo a la vez cómo la respiración mueve las costillas sin esfuerzo por nuestra parte.

Figuras 6.1.6. Parte superior de la caja torácica: *Coloca la palma de la mano derecha sobre el mismo lado de la caja torácica, por debajo de la clavícula, y la palma izquierda sobre el lado izquierdo.*

9. CUELLO. Se cubren los lados del cuello ligeramente con las palmas de las manos: derecha en el lado izquierdo e izquierda en el derecho. Con la respiración, notamos que el cuello se dilata y se contrae. Es importante mantener un estado reposado, flexible y ligero. La respiración es natural. Si se hace bien, sentiremos la energía, *chi*, moverse de la parte inferior del cuerpo a la superior. Sentimos la expansión y contracción sutil del cuello mientras respiramos de esta manera durante unos minutos.

Figura 6.1.7 Cuello: *Se cubren ambos lados del cuello con la palma de las manos: lado derecho con la palma izquierda y lado izquierdo con la derecha.*

10. HUESOS TEMPORALES (SIENES). Cubrimos cada hueso temporal con la palma de la mano (palma izquierda sobre lado izquierdo y palma derecha sobre el derecho). Tomamos conciencia del movimiento en esta región con cada respiración. Al principio puede resultar difícil sentirlo; lo importante es respirar con naturalidad y pronto sentiremos que se dilatan y contraen ligeramente. No fuerces nada; deja que ocurra por sí mismo. Si prestamos atención a la respiración y

al contacto de las manos con las sienes, pronto notaremos que se mueven ligeramente al ritmo de la respiración. Centramos toda la atención en respirar conscientemente.

Figuras 6.1. 8. Las sienes. *La palma de cada mano se posa sobre la sien del mismo lado.*

11. CORONILLA. Colocamos las manos ligeramente sobre la coronilla para sentir el ritmo de expansión y contracción de cada respiración. Inspiramos una corriente constante de luz dorada y espiramos cualquier reducto grisáceo que pueda haber quedado en el cuerpo. Realizamos cada ciclo con conciencia plena mientras sentimos que la respiración llega a la coronilla.

Figura 6.1.9. Coronilla: *Se posan ambas manos ligeramente sobre la coronilla, y se siente el movimiento de expansión y contracción.*

12. EQUILIBRIO: NI MUY CALIENTE NI MUY FRÍO. Ahora nos relajamos, extendiendo los brazos a ambos lados y respirando con normalidad. Prestamos atención a cualquier parte del cuerpo que lo pida y le enviamos energía con la respiración en forma de luz dorada y sonriente. La energía, *chi*, se dirige desde la cabeza a la planta de los pies. Inspiramos, desplazando las manos muy despacio por la cabeza y cubriendo ligeramente el rostro. Espiramos y frotamos la garganta, el pecho y la zona de la pelvis con ambas manos, permitiendo que la energía baje hasta los tobillos. Descansamos, tomamos aire y lo volvemos a expulsar. De nuevo, levantando las manos muy despacio, dirigimos la energía chi por el rostro, el cuello y la zona del pecho. Con la misma tranquilidad se guía hacia la pelvis, tobillos y, al final, se espira para eliminar del cuerpo la nube grisácea. Este mismo proceso se repite varias veces. Sentimos cómo a medida que la energía desciende por las piernas, se enfría. El Tao presta mucha atención al hecho de equilibrar la energía: ni muy caliente ni muy fría. Este ejercicio es ideal para antes de irse a la cama, ya que fomenta el sueño sosegado y profundo. Se repite varias veces y descansamos tranquilamente tomando conciencia de las sensaciones que recorren el cuerpo.

***Nota**: No es necesario hacer todos estos ejercicios de respiración en una sola sesión. Es posible dividirlos en secciones. El efecto de respirar chi de forma consciente, es similar al de romper el hielo en zonas congeladas. A medida que la respiración chi ahonda más en el organismo, las áreas de tensión empiezan a «derretirse». Con el tiempo, al igual que el hielo se descongela ante la calidez del sol, las tensiones e impurezas «solidificadas» se derriten y después se «evaporan», en forma de una nube energética grisácea.*

6.2. EL RÍO CORRE POR EL VALLE

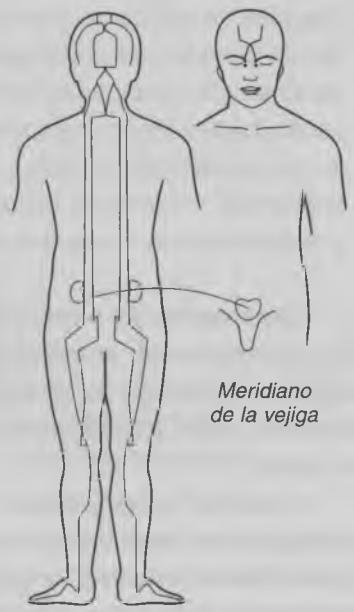
MERIDIANOS ACTIVADOS:
YANG: VEJIGA

***Figura 6.2.1. Postura inicial:** Rodillas levantadas antes de iniciar el movimiento; el cóccix, sacro y todas las vértebras se hallan en posición normal.*

Figura 6. 2. EL RÍO Y EL VALLE DORADOS (pág. opuesta). La luz dorada revitalizante corre por «el lecho del río» (formado por las vértebras torácicas o dorsales ligeramente alzadas) hacia el «valle» (formado por las vértebras lumbares que descansan en el suelo entre el sacro y la caja torácica alzados). El método de respiración consciente descrito en *La Respiración con todo el cuerpo* se utiliza para ejecutar todos los ejercicios de Tao Yin. Como se muestra en el ejercicio siguiente, con la respiración se atrae energía portadora de vida y, durante el descanso, se liberan impurezas y tensiones en forma de una nube energética grisácea que acaba en la madre Tierra donde se transforma. Las plantas la reciclan y así se mantiene un sano equilibrio en la naturaleza.

1. Iniciamos el movimiento tumbados de espalda. Con los pies planos sobre la superficie, los arrastramos despacio hacia las nalgas de manera que las rodillas se elevan en el aire. Se continúa respirando profundamente.

2. Mientras se espira, empujamos las cinco vértebras lumbares contra el suelo, inclinando la pelvis y levantando con suavidad el sacro. Al levantar la parte superior del tronco, es importante no mover primero la cabeza (el mentón se mantiene ligeramente hundido). El alzamiento se inicia desde las vértebras torácicas más bajas, y la cabeza sigue el arco convexo formado por la curvatura de la parte superior de la columna.
   El objetivo de este movimiento tan controlado es activar el músculo psoas. Si la cabeza se levanta demasiado, los músculos abdominales se contraen en exceso y no se puede respirar bien. De acuerdo con los principios teóricos del Tao, no es aconsejable



Por favor, consulte el apéndice para obtener una descripción más detallada de los meridianos mencionados en capítulos 6-10

Figura 6.2. Postura alzada: *El levantamiento simultáneo de las vértebras del sacro y las torácicas, mientras presionamos las lumbares contra el suelo, –y espiramos– forman el valle.*

que los músculos abdominales adopten posturas demasiado rígidas. Por otra parte, si se levanta ligeramente el tronco, activamos los músculos psoas, en vez de los abdominales. La cabeza sólo debe de seguir, no provocar el movimiento.

3. Se inspira y nos relajamos, permitiendo despacio que la región lumbar se relaje y el sacro vuelva primero a la esterilla, seguido de las vértebras torácicas, que lo hacen de una en una. Relajamos totalmente la columna y el psoas. Al ejecutar el ejercicio de esta manera, tanto la zona lumbar como la cadera y el sacro están en movimiento. El período de descanso es muy importante. Descansamos y sonreímos a toda la columna. Sentimos una corriente de *chi* procedente de la cabeza, que recorre todo el cuerpo, pasando por la región lumbar, el psoas, el sacro y el coxis. Repetimos este paso de 3 a 6 veces.
4. Después de ejecutar el último movimiento, se estiran de nuevo las piernas y descansamos por un periodo más prolongado. Respiramos conscientemente y dirigimos la energía hacia las áreas involucradas en el movimiento, especialmente en la región lumbar y el músculo psoas. Le enviamos una sonrisa y nos sentimos totalmente relajamos, tomando con el aire la luz revitalizante dorada y sonriente. Al espirar, liberamos las tensiones, eliminamos impurezas, y la energía fatigada, en la forma de nube grisácea, sale por las piernas y pies y desemboca en un agujero en el suelo donde la Madre Tierra la transformará.

Comentarios: El nombre del ejercicio, *el río corre por el valle*, es muy evocador. Si se hace correctamente, la mente y el cuerpo «sabrán» por qué. La elevación simultánea del sacro y las vértebras del tórax, mientras las lumbares empujan hacia la esterilla durante la espiración, crean un valle en la región abdominal a la altura de las cinco columnas lumbares y el psoas.

Al levantar la parte superior del cuerpo (las 12 vértebras dorsales del tórax), se forma una especie de lecho y, así, «la luz vivificante» corre por el río desde la cabeza, hasta llegar al valle. Cuanto más se practique este ejercicio (un poco cada día), mayor conciencia tomaremos del río y del valle, y la circulación energética se volverá más transparente.

Este movimiento es fundamental para este grupo de ejercicios de Tao Yin. Si logras realizarlo correctamente, te resultará fácil obtener buenos resultados con las posturas que describimos a continuación. ¡Deja correr el río!

6.3. AGUA HACIA ARRIBA Y FUEGO HACIA ABAJO

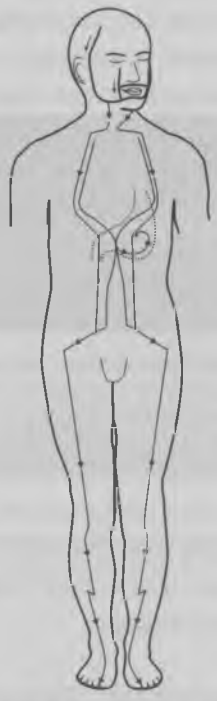
MERIDIANOS ACTIVADOS:

A. YIN: RIÑÓN, Y YANG: VEJIGA

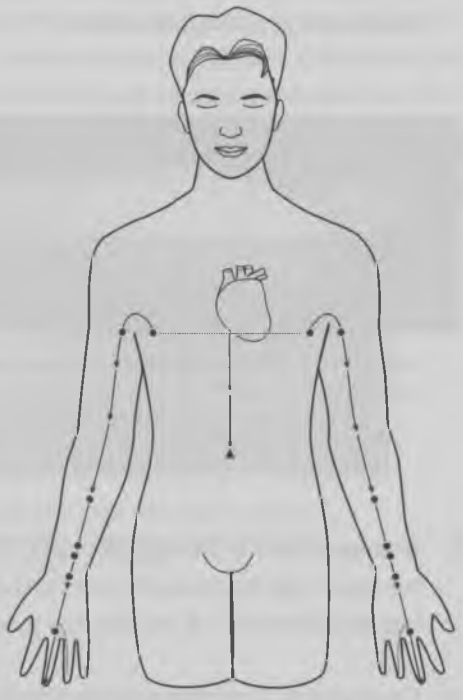
B. YANG: ESTÓMAGO

C. YIN: PERICARDIO

(Punto Lao Gong)



Meridiano del estómago



Meridiano del pericardio

En el Tao Yin, es importante transportar el exceso de calor generado en el corazón hacia el músculo psoas y los riñones. De esta manera, se relaja y templa dicho músculo y la zona lumbar. Por otra parte, podemos dirigir la energía acuosa del «manantial burbujeante» en la planta de los pies hasta los riñones y después al corazón para nutrir el fuego o eliminar el exceso de calor. Al psoas no le agrada el frío. Cuando la temperatura desciende, este músculo se contrae y tira de la columna hacia abajo. El frío y el miedo acumulados en los riñones pueden afectar al psoas, provocando contracciones y, por tanto, repercutiendo negativamente en el estado del cuerpo. Este ejercicio equilibra los elementos de fuego y agua presentes en el organismo, creando armonía en la totalidad del sistema.

PRIMERA PARTE: ACTIVACIÓN DE LOS MANANTIALES BURBUJEANTES

1. **Inspiración, los dedos se flexionan para arriba**. Tumbados sobre la espalda, piernas estiradas y ligeramente separadas y brazos a los costados, hacemos una primera inspiración. Al mismo tiempo, se flexionan los dedos de los pies poco a poco hacia la cabeza,

como si los curvásemos hacia arriba. Sentimos el estiramiento en la planta de los pies, como si se abriera. Nos concentramos en una sensación de succión, que atrae energía de agua hacia las plantas de los pies. Mantenemos la postura hasta sentir una tensión moderada en las pantorrillas.

Figura 6 .3. 1A. Los dedos de los pies se doblan hacia arriba. *Con las piernas extendidas, los dedos de los pies se flexionan en dirección a la cabeza, activando los puntos de los "manantiales burbujeantes" (punto del riñón, K-1).*

Figura 6.3.1B. *Punto K-1*

2. **Mantenimiento. Percepción del chi en los pies**. Tomamos conciencia de las plantas de los pies y de la sensación de burbujeo que origina el *chi* subiendo desde los «manantiales burbujeantes» a los riñones y de allí al corazón.

3. **Espiración. Lumbares empujan contra el suelo. Calor para el psoas**. Conforme se espira, relajamos los pies y el pecho desciende. Tomamos conciencia de que el corazón se acerca a la columna y de que la región lumbar presiona ligeramente contra la esterilla. El calor acumulado en el pericardio y el corazón se dirige hacia abajo a través de la columna y llega al músculo psoas y a los riñones, brindándoles calor. El músculo psoas se volverá relajado y distendido al recibir calor y, el miedo acumulado en los riñones se evaporará.

4. **Descanso. Calor hacia el psoas. La energía se acumula en la planta de los pies**. Durante el descanso, sonreímos al músculo psoas, tomando conciencia de las sensaciones despertadas. El período de descanso es muy importante. Recogemos energía. Sentimos calidez y vibraciones de calor en el músculo psoas. Concentramos la atención en las plantas de los pies, visualizando la formación de un estanque de energía que asciende. Este paso se repite varias veces.

Segunda parte: Activación de los puntos Lao Gong del pericardio

5. **Inspiración. Flexión de las plantas de los pies hacia dentro. Encorvamiento de los dedos. Cierre de puños**. Mientras se inspira, estiramos los pies hacia dentro (las plantas de los pies se arquean ligeramente hacia sí) y encorvamos los dedos. Cerramos los puños y presionamos el dedo medio del corazón contra la palma de las manos a la altura de los puntos *Lao Gong*, los puntos del pericardio.

Figura 6.3.3A. Se encorvan los dedos de los pies. *Estiramos los pies hacia dentro y encorvamos los dedos. Se cierran los puños y presionamos los dedos medios del corazón contra los puntos Lao Gong.*

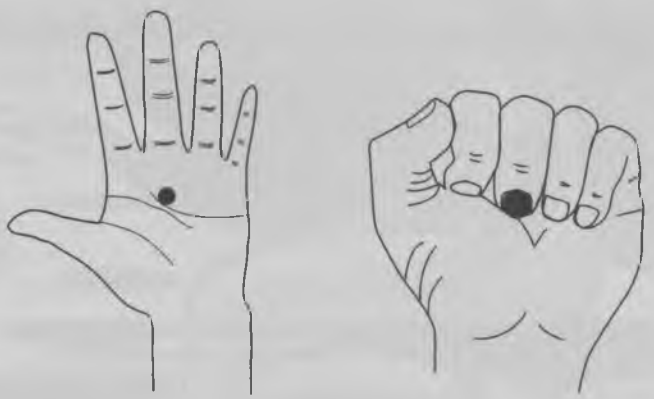


Figura 6.3.3B. *Ilustración del punto Lao Gong en la mano.*

6. **Espiración. El pecho baja hacia la columna. La región lumbar presiona contra el suelo. El calor desciende**. Mientras que se espira, se relajan pies y manos y el pecho baja. Tomamos conciencia del corazón acercándose a la columna y de las costillas lumbares presionando ligeramente contra la esterilla. El calor de las manos sube por los brazos

y hombros hasta llegar a la columna, a la altura de las vértebras T5-T6 entre los omóplatos. Al mismo tiempo, se toma conciencia del calor procedente de la región del corazón y del pericardio, que también desemboca en la columna a la altura de las vértebras T5-T6. El calor procedente de ambas fuentes circula por la columna hasta llegar al músculo psoas y a los riñones, continuando su recorrido hasta la planta de los pies. Prestamos atención a la sensación de calor despertada en el músculo psoas, que eliminará las tensiones y revitalizará la región lumbar. Este paso se ejecuta varias veces.

7. **Descanso**. Mientras descansamos, sonreímos al cuerpo, disfrutando del momento y de las sensaciones despertadas.

Este es un buen momento para disfrutar unos minutos con la MEDITACIÓN DEL LOTO.

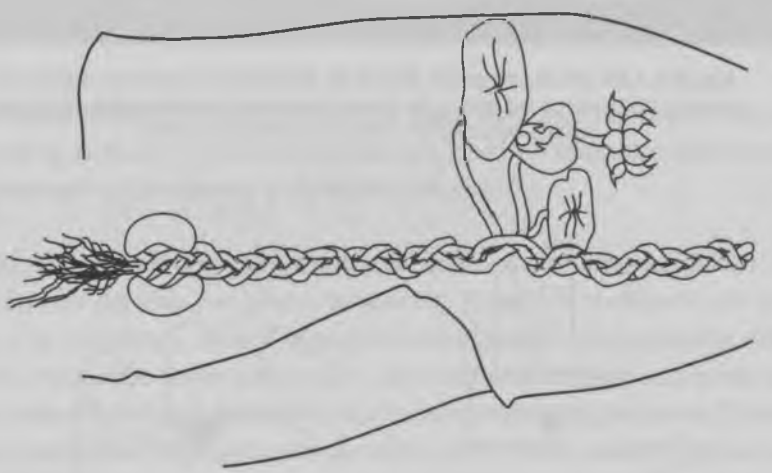


Figura 6.4.1. Meditación del Loto: *Es esencial para la autocuración equilibrar la energía de los riñones y del corazón.*

6.4. LA MEDITACIÓN DEL LOTO

Durante la práctica de Tao Yin y en los momentos de descanso entre un movimiento y otro, podemos sacarle partido a la meditación del loto. En cualquier período de descanso se puede practicar, bien la meditación del loto o bien la *respiración con todo el cuerpo*. Elige un lugar que resulte apropiado.

Con ella logramos establecer un equilibrio entre la energía del corazón y de los riñones, lo cual es necesario para la autocuración. Al equilibrar la corriente energética del agua y del fuego, se disipan las tensiones acumuladas en el organismo y la mente y las transformamos en un estado de bienestar.

La ensoñación de la energía del loto/corazón/riñones (Página anterior). Imaginemos el corazón como una flor roja de loto, y el pericardio (la membrana que regula el calor y envuelve al corazón) como la hoja que reposa en el agua. Los riñones son los bulbos, similares a cúmulos en los que el tallo de la hoja flotante se une a la flor de Lotus. Generalmente, en los estanques encontramos varias plantas que se han unido, formando cúmulos enraizados en la tierra. Desde los riñones (bulbos/cúmulos), visualizamos raíces extendiéndose por las piernas hasta alcanzar la tierra en el lecho del estanque. Mediante esta imagen del cuerpo y el loto fundidos en la naturaleza, tomamos conciencia de las cualidades de la energía que recorre el organismo. Sentimos la reconfortante conexión con las cualidades de la energía dorada y roja procedente del sol y del universo, y la energía azul del agua, procedente de la tierra y la naturaleza. Sentimos la calidez de la energía roja ubicada en el corazón y la cualidad de la energía roja y amarilla/dorada procedente del cielo. Igualmente, sentimos la energía del agua, azul y refrescante albergada en los riñones, y la energía azul y refrescante del agua procedente de la tierra.

MEDITACIÓN CON LA ENERGÍA DE LOTO:

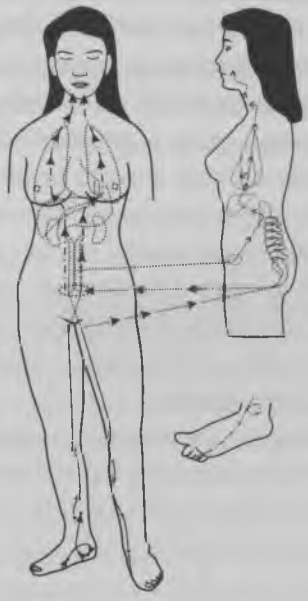
1. **Respiramos hacia el Tan Tien y conectamos con el hermoso loto en flor**. Visualizamos la flor abierta, roja y pétalos de color amarillo dorado en el centro.
2. **Observamos las hojas, tallos y raíces en el estanque**. Las hojas flotan en la superficie del agua. Los tallos descienden desde el capullo hasta las raíces que, enterradas en el lodo de la tierra reciben las cantidades adecuadas de nutrientes.
3. **Sentimientos de armonía entre el fuego y el agua**. Las hojas y la flor se abren al sol y al universo para absorber los rayos vitales. El sol es la fuente de la energía ígnea. La tierra mantiene el agua necesaria. Toma conciencia de esta armonía vital entre las fuerzas del fuego y del agua, entre el yin y el yang, lo masculino y lo femenino.

4. **El vínculo entre el corazón y los riñones**. Mientras se continúa dirigiendo la respiración hacia el Tan Tien, expandiendo y contrayendo el bajo abdomen, volvemos la mirada hacia el corazón y los riñones. Estos últimos son las raíces que recogen agua. El corazón es un loto abierto que absorbe el obsequio del sol. La columna constituye el tallo, sano y flexible que conecta ambas energías.
5. **Inspiración hacia el corazón y espiración hacia los riñones**. La respiración dirigida al Tan Tien se coordina de la siguiente manera: al inspirar, dirigimos la respiración hacia el corazón, atrayendo la calidez de los rayos del sol —sintiendo su entrada por la coronilla— que se mezclan con el amor, gozo y felicidad albergados en el corazón/loto. Mientras que se toma aire, enviamos esta energía caliente y amorosa hacia un punto situado en la columna, a la misma altura del corazón (entre los omóplatos y las vértebras T5-T6). Al espirar, la energía caliente desciende por la columna/tallo del loto hacia los riñones fríos, calentándolos con el calor amoroso del corazón. El efecto de equilibrio emocional se puede intensificar utilizando el sonido del corazón, *Ha-a-au* —descrito en la meditación de los sonidos curativos— sin que sea audible, mientras se circula la energía por la columna en dirección descendente.
6. **Alternancia de inspiraciones hacia los riñones y espiraciones hacia el corazón**. Visualizamos los riñones como nutritivos bulbos de loto cuyas raíces se extienden hacia abajo por las piernas y planta de los pies hasta alcanzar el lodo, donde tienen acceso a la energía azul y sedante del agua mantenida por la tierra. Mientras se inspira hacia los riñones, sentimos la energía fresca, sedante y nutritiva que las raíces absorben del agua y entra por la planta de los pies, ascendiendo por las piernas hasta llegar a los riñones. Sentimos la sensación de paz y tranquilidad albergada, al combinarse con la energía azul, refrescante y balsámica del agua filtrada a través las piernas. Mientras espiramos, podemos emitir el sonido de los riñones: *Chuu-u-u,* sin que sea audible, y enviar la energía azul, refrescante y balsámica, a través del tallo/columna al punto *ala* y el corazón, feliz y agradecido.
7. **Se alternan los pasos 5 y 6 varias veces:** La luz roja procedente de la coronilla llega al corazón y después, a los pulmones; la luz azul, procedente de los manantiales burbujeantes, llega a los riñones y, de allí, pasa al corazón.
8. **Descanso sin prestar atención a la respiración.** La mente sonriente pasa del corazón a los riñones a través del tallo conectivo de la columna. El equilibrio se establece de manera automática. Sonreímos ante la perfección del loto y su belleza. Sonreímos con gratitud a los riñones, la columna y el corazón. La meditación del loto tiene un efecto balsámico y, naturalmente, cuanto más la practiquemos, más fácil será alcanzar la paz interior.

6.5. EL MONO DESCANSA CON LAS RODILLAS EN EL AIRE

MERIDIANOS ACTIVADOS: YIN EN PIERNAS-BAZO, RIÑONES E HÍGADO.

Meridiano del bazo



Meridiano de los riñones

Meridiano del hígado

Figura 6.5.1. Manos por debajo de las rodillas: *Rodillas hacia el pecho; las manos agarran la parte interna de las rodillas, que están separadas. El músculo psoas se estira de forma uniforme a ambos lados.*

1. Se atraen las rodillas hacia el pecho, permitiendo que los pies cuelguen en el aire. Las manos se colocan por la parte interna de la rodilla. Las piernas se abren y dejamos que la gravedad separe las rodillas hasta sentir en ambos lados, y con uniformidad, el estiramiento del músculo psoas.

2. La parte más importante de este ejercicio es la respiración. Primero se inspira y después se espira el calor procedente del corazón y se dirige al músculo psoas menor y al iliopsoas, que se une al muslo en el interior de ingle. Mientras se mantiene la atención en dichos músculos, respiramos suavemente y relajamos cualquier tensión acumulada en ellos. Expulsamos la tensión y nos relajamos, prestando atención a que ambos lados estén equilibrados.

Figura 6.5.2. Tobillos asidos. *Las manos agarran los tobillos. Repetición del estiramiento. Mientras se espira, se envía el calor del corazón al músculo psoas que se conecta en la ingle.*

3. Una vez cómodos en la postura, repetimos el movimiento, extendiendo los brazos hasta agarrar la espinilla por la parte interior de la pierna y llegar finalmente al tobillo. Cada vez que adoptamos postura, tomamos aire y dirigimos la energía a los músculos y, al espirar, nos deshacemos de la energía grisácea y tomamos otra vez luz dorada. Sonreímos y disfrutamos de las sensaciones.

6.6. EL COCODRILO LEVANTA LA CABEZA

Meridianos activados: Yang: Vejiga

Lo importante en esta postura es no levantar primero la cabeza, sino ejecutar el levantamiento desde las vértebras torácicas más bajas. El cocodrilo no puede levantar la cabeza sin alzar el tronco.

1. Al inspirar, traemos la rodilla izquierda hacia el pecho y la sujetamos con ambas manos. La pierna derecha se mantiene extendida, tocando el suelo (si resulta más cómodo, se puede doblar un poco esta pierna). Este movimiento no se realiza con fuerza, ni se tira de la rodilla. Sólo deseamos mantener la posición de forma relajada.
2. Mientras la cabeza se mantiene ligeramente inclinada con el mentón hundido, se realiza una espiración, empujando la región lumbar contra el suelo y alzando el sacro. Mientras

la región lumbar presiona hacia abajo contra la esterilla, el sacro se eleva ligeramente. Se curva la espalda, acercándonos a la rodilla, (desde la vértebra lumbar L-1, T-12 y así sucesivamente). Tomamos conciencia de la curva creada por las vértebras superiores y acercamos la cabeza más hacia la rodilla.

Figura 6.6.1. Inicio: *Se acerca la rodilla izquierda al pecho y ambas manos la agarran. La pierna derecha permanece extendida.*

3. La cabeza se acerca a la rodilla pero sin llegar a sentir molestias. Mantenemos la sensación de una sonrisa en el Tan Tien, y los músculos abdominales relajados. No se trata de besar la rodilla; no ganaremos puntos por acercamos demasiado a ella. De hecho, no es aconsejable. Sólo nos acercaremos tanto como el arco vertebral lo permita. Evitamos conducir el movimiento desde la cabeza o sacarla demasiado. Mantenemos la atención en la sensación de una sonrisa en el segundo cerebro. El Tan Tien y los músculos abdominales se mantienen tan relajados como sea posible. La región lumbar permanece empujando contra el suelo y el sacro se eleva ligeramente. La postura se mantiene unos segundos.
4. Se realiza otra inspiración y bajamos con suavidad, notando cómo cada una de las vértebras torácicas toca el suelo de una en una, manteniendo la flexibilidad.
5. Se descansa y sonríe a los músculos psoas, que fueron activados durante el levantamiento. Repetir todos los pasos varias veces y después hacerlo con el otro lado.

Figura 6.6.2. Espiración. *El mentón se inclina ligeramente hacia el pecho, la región lumbar empuja contra el suelo y el sacro se eleva un poco. Simultáneamente, se curva la columna a partir de la vértebra T-12; después, la cabeza se relaja ligeramente inclinada hacia la rodilla.*

***Para evitar que la cabeza lleve la iniciativa en el movimiento, puedes probar lo siguiente:** Hunde la barbilla ligeramente hasta sentir tensión en los músculos de la nuca. En esta posición las vértebras cervicales están inmovilizadas y la cabeza no puede iniciar el movimiento, sólo seguirlo. Después de haber formado el arco con la columna, se puede mover la cabeza un poco para liberar la tensión acumulada en la nuca y así estar más relajados.

6.7 EL MONO SE AGARRA LAS RODILLAS

Meridianos activados: Yang: Vejiga

***Figura 6.7.1. Postura inicial:** Piernas dobladas con las manos sujetando las rodillas. La zona lumbar empuja contra el suelo permitiendo que el sacro y la región torácica se eleven. El mentón se hunde en el pecho.*

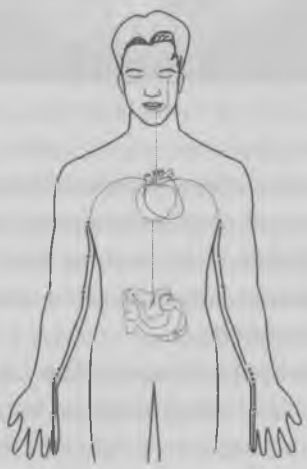
1. **Piernas relajadas. Vértebras torácicas y sacro elevados**. Ambas piernas se levantan con las manos asidas sobre las rodillas. Al espirar, el área lumbar empuja hacia abajo contra el suelo permitiendo que las vértebras torácicas y del sacro se levanten. El mentón está ligeramente hundido para evitar que la cabeza dirija el movimiento al elevarse el cuerpo mientras la región lumbar empuja contra la esterilla.
2. **Una vez separados de la esterilla, las rodillas empujan hacia arriba. La atención se mantiene en el psoas**. Para activar este músculo, las rodillas empujan hacia arriba contra la fuerza ejercida por las manos y brazos que las sostienen. Mientras tanto la región lumbar continúa empujando contra el suelo.

***Figura 6.7.2. Fuerza opuesta con rodillas extendidas:** Sin levantar más la espalda, cuello o cabeza, las rodillas presionan hacia arriba contra la fuerza ejercida por las manos, y eso activa el psoas y el iliopsoas.*

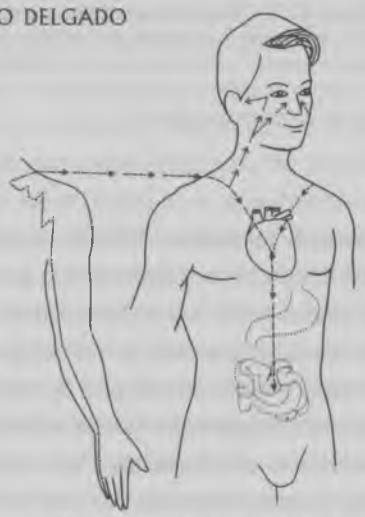
3. **El tronco y la cabeza se mantienen en esa posición**. Una vez que los músculos psoas e iliopsoas se han activado, es importante recordar que la atención se debe mantener en la sensación de una sonrisa en el Tan Tien, y que los músculos abdominales están relativamente relajados. Si el tronco y la cabeza se elevan más, el ejercicio no se está ejecutando correctamente. Debemos sentir la región lumbar empujar contra la esterilla mientras las vértebras del tórax y del sacro se elevan ligeramente. Mientras se realiza este ejercicio, prestamos atención a las sensaciones en los músculos psoas e iliopsoas (el grado de conciencia corporal aumenta con la práctica). Se mantiene la postura sin forzarla durante unos pocos segundos.
4. **Soltar y descanso.** Al inspirar se sueltan las manos y se vuelve a la postura inicial. Descanso y relajación. Todos estos pasos se repiten varias veces.

6.8. EL MONO EMPUJA CONTRA LAS RODILLAS

El punto del viento activa el corazón y el intestino delgado



Meridiano del corazón



Meridiano del intestino delgado

En el siguiente ejercicio apretamos los dientes y empujamos la lengua contra el cielo de la boca. Existe una importante conexión entre los dientes, la lengua, el corazón y el músculo psoas. Al apretar los dientes y empujar la lengua contra el paladar, se incrementa la fuerza capaz de generar el músculo psoas. Además, se activa la bomba del cráneo. Se trata de un proceso de poder interno.

Figura 6.8.1 La lengua empuja contra el cielo de la boca justo detrás de los dientes.

1. **Preparación**. Ambas rodillas se elevan hacia el pecho, dejando los pies colgando en el aire, justo por encima de las nalgas. Ambas manos descansan sobre la parte superior de la rodilla. Se aprietan un poco los dientes y la punta de la lengua empuja ligeramente contra el cielo el paladar, justo detrás de los dientes para aportarnos poder interno.

Figura 6.8.2. Hombros levantados desde la vértebra T6, situada delante del corazón. *Desde la vértebra T12 hasta las lumbares, empujan contra el suelo mientras que el sacro y los hombros se elevan y la barbilla permanece hundida. Las rodillas empujan contra la fuerza ejercida por las manos. La lengua, el corazón, la vértebra T6 y la región de la mano que se une a la muñeca se hallan conectadas.*

2. **Elevación de los hombros**. El movimiento se inicia desde la zona lumbar: se espira y, utilizando los músculos de la zona lumbar (el músculo psoas concretamente), las vértebras lumbares empujan contra el suelo, al tiempo que el sacro se levanta ligeramente. Sólo elevamos el tórax a partir de la vértebra T6 entre los omóplatos (conocida estructuralmente como el punto del *ala* o el punto del *viento* en el meridiano del corazón). De esta manera, los hombros están ligeramente separados del suelo. La barbilla permanece hundida y el resto de las vértebras dorsales o torácicas (de la 7 a la 12) empujan contra la esterilla al igual que las lumbares.
3. **Codos inmovilizados; lengua, corazón, T6 y manos conectados**. Las rodillas empujan contra las manos y éstas contra las rodillas, llegando a un equilibrio de fuerza. Los codos se mantienen inmóviles para que la fuerza de los brazos proceda del punto del *viento* en la vértebra T6 (justo delante del corazón), pasando por los omóplatos y los hombros. También es importante tomar conciencia de la fuerza que conecta al corazón, la lengua y la vértebra T6.
4. **Inspiración y relajación**. Sonreímos y tomamos conciencia del fluir del chi por la región lumbar y el músculo psoas. El ejercicio se repite varias veces. Por último, las piernas se vuelven a extender sobre la esterilla y, mientras descansamos, respiramos conscientemente.

Comentario: Para empujar con las rodillas, no se utiliza el poder muscular de las piernas, sino que intentamos usar la fuerza de la región lumbar y de los músculos psoas a través de la estructura ósea y muscular. Esta cuestión es muy importante. Al generarse la fuerza necesaria para el movimiento en la región lumbar y transferirla a las rodillas a través de los

músculos psoas, se fortalecen estos últimos durante la tarea de contrarrestar la fuerza ejercida por las manos. Asimismo, al formar una línea recta, las vértebras lumbares se abren, ya que la parte inferior de la columna se mantiene recta en vez de curvada, como ocurre en su posición normal. De esta manera, el impulso y fuerza de la región lumbar pueden dirigirse con eficacia a través de los fémures.

Si se logra hacer este ejercicio adecuadamente, se mejorará también la práctica de Tai Chi y los otros ejercicios ganarán fuerza al generarse el movimiento desde el psoas y la región lumbar.

6.9. EL MONO «REZA» CON LOS CODOS

1. **Inicio**: **Codos entre las rodillas**. Con la espalda en el suelo, las rodillas se traen hacia el pecho, dejando que los pies cuelguen en el aire por encima de las nalgas. Los codos se colocan entre la cara interna de las rodillas. Posteriormente, se extienden los brazos y juntamos las palmas de las manos. Este ejercicio también requiere que el movimiento se inicie desde la región lumbar; es decir, que trabajen los músculos psoas e iliopsoas y las vértebras lumbares, en vez de los músculos de las piernas o las rodillas.

Figura 6.9.1. Rodillas dobladas hacia el pecho. *Los codos tocan la cara interior de las rodillas. Los brazos están rectos y las palmas de las manos juntas.*

2. **La lengua empuja, levantamiento, rodillas y codos empujan en direcciones opuestas**. Se aprietan los dientes y la punta de la lengua empuja contra el cielo de la boca. Durante la espiración, las vértebras lumbares empujan contra el suelo y el sacro y la región del tórax (desde la T12) se elevan. Simultáneamente, las rodillas empujan hacia dentro, al tiempo que los brazos resisten el empuje.

Figura 6.9.2. *Se aprietan ligeramente los dientes, la lengua empuja contra el cielo de la boca, la región lumbar contra el suelo y el sacro y las vértebras torácicas se elevan. Ahora, las rodillas empujan hacia dentro, al tiempo que los brazos resisten el empuje: los codos empujan hacia fuera y las rodillas hacia dentro.*

Los músculos del abdomen deben permanecer relativamente relajados y distendidos. Los codos empujan hacia fuera y las rodillas hacia dentro. Buscamos los músculos que mueven las piernas y nos aseguramos de utilizar la región lumbar para cerrar las piernas, y no la musculatura de las extremidades. ¡Tampoco debemos olvidarnos de sonreír al Tan Tien!

3. **Repetición y descanso**. Tras una inspiración, los hombros descienden lentamente y nos relajamos. Se repiten varias veces los pasos anteriores; posteriormente, las piernas descienden mientras que respiramos con consciencia plena. Utilizando siempre la sonrisa, nos fijamos en las sensaciones despertadas en la espalda, especialmente en el músculo psoas. Respiramos hondo para que la energía llegue hasta la planta de los pies, y exhalamos las impurezas en la forma de una nube grisácea. Durante la inspiración, enfocamos la luz dorada en aquellas regiones que creemos han sido afectadas por el movimiento. Cuando respiramos, circulamos *chi*, aportando nutrientes y energía a los músculos psoas.

Comentario: Con la práctica, la mente y la capacidad de percepción del Tan Tien mejoran (mediante el adiestramiento del segundo cerebro). Con el tiempo, resultará más fácil conducir la fuerza por la estructura ósea y muscular de la región lumbar y del psoas hasta las rodillas. Al principio, es probable que se perciba cierta resistencia, ya que los músculos en cuestión necesitan fortalecerse de esta manera.

6.10 Contrapostura del mono reza con los codos: doblamiento de rodillas.

Este ejercicio es idéntico al anterior, *El mono reza con los codos*, salvo por la posición de los brazos y la dirección de las fuerzas aplicadas.

1. **Inicio: Los brazos abrazan las rodillas**. Las rodillas se elevan hacia el pecho y se separan del modo que explicamos en *El mono reza*. Los brazos agarran las rodillas de manera que la curvatura natural de los codos encaje cómodamente alrededor de las rodillas.
2. **Las rodillas empujan hacia fuera y los brazos hacia dentro**. Con los dientes apretados y la lengua empujando contra el cielo de la boca, se levanta el cuerpo y la fuerza pasa de la zona lumbar a las rodillas. Las rodillas empujan hacia fuera y los brazos las agarran ofreciendo resistencia.
3. **Repetición y descanso**. Igual que en *El mono reza*.

6.11. ONDULACIÓN DEL CUERPO COMO UNA SERPIENTE

Meridiano activado: Yang: Vesícula Biliar

Figura 6.11.1. El tronco gira hacia la izquierda y la región pélvica hacia la derecha: *El brazo izquierdo se extiende sobre el lado izquierdo con la palma de la mano hacia arriba. La mano derecha se coloca sobre el Tan Tien. Las rodillas dobladas van hacia la derecha. La cabeza se gira hacia la izquierda y los hombros permanecen sobre la esterilla.*

Meridiano de la vesícula biliar

1. **Rodillas hacia la derecha**. Tumbados de espaldas, se levantan las rodillas hasta que las plantas de los pies estén planas sobre el suelo. Lentamente, se dejan caer las rodillas hacia la derecha para estar lo más cerca posible de la esterilla sin que resulte incómodo. El brazo izquierdo se extiende a un lado, con la palma de la mano hacia arriba; la mano derecha se coloca en el lado izquierdo del Tan Tien. La cabeza gira ligeramente hacia la izquierda, mientras que los hombros permanecen en contacto con el suelo.
2. **Sostenimiento de la postura y respiración hacia la izquierda**: Se descansa en esta posición al tiempo que se dirige una sonrisa y se respira conscientemente. Durante la respiración, la atención se centra en el lado izquierdo, inspirando luz dorada revitalizante y espirando la nube grisácea. Nos concentramos en la expansión y el alargamiento de esta zona. La postura se mantiene durante varios minutos, mientras se respira con conciencia plena, dirigiendo la energía a través de todo el costado izquierdo: caja torácica, abdomen, región lumbar, articulación de la cadera, hombro y cuello. Con una sonrisa, enviamos energía positiva por la columna.
3. **Vuelta a la postura inicial**. Las rodillas y la cabeza vuelven al centro y tomamos conciencia de las sensaciones que recorren el cuerpo.
4. **Rodillas hacia la izquierda.** Se dejan caer las rodillas lentamente hacia la izquierda, hasta tocar o estar cerca del suelo. La cabeza se dobla hacia la derecha. El brazo derecho se extiende y la mano izquierda se coloca sobre el lado derecho del Tan Tien.

Figura 6.11.2. Tronco hacia la derecha, rodillas hacia la izquierda:
Repetición en el lado derecho.
Se mantiene la postura y se respira para alargar el lado derecho.

5. **Mantenimiento de la postura y respiración hacia la derecha**. Se respira hondo y con conciencia plena durante unos minutos, concentrando la atención en el alargamiento y expansión del lado derecho. Las instrucciones son las mismas que para el lado izquierdo.
6. **Vuelta a la posición inicial**. Las rodillas y la cabeza vuelven a colocarse en línea con el resto del cuerpo y nos relajamos. Se toma conciencia del cuerpo mientras se descansa en la esterilla.
7. **Descanso**. Con las piernas extendidas sobre la esterilla se descansa cómodamente tumbados de espaldas. Enviamos una sonrisa por todo el cuerpo mientras nos relajamos.

6.12. EL MONO ALETEA LAS PIERNAS

Meridiano activado: Yin de las piernas-bazo, riñones e hígado

Figura. 6.12.1. *Rodillas levantadas, las plantas de los pies se tocan y mantienen unidas con la ayuda de las manos. Las rodillas separadas se balancean de arriba abajo.*

1. **Distensión del músculo psoas**. Tumbados de espaldas, se levantan las rodillas y se encaran las plantas de los pies, manteniéndolas unidas con las manos (si resulta imposible llegar hasta los pies, se agarra alguna otra parte de las piernas). Las rodillas se separan y ligeramente balanceamos las piernas de arriba abajo. Tomamos conciencia del estiramiento en la ingle. El balanceo no debe ser demasiado vigoroso, más bien un ligero aleteo.
2. **Las rodillas suben y bajan**. Con los brazos un poco separados de los costados y las palmas de la mano hacia abajo, se bajan las piernas hacia el suelo, manteniendo las plantas de los pies unidas y la región lumbar en contacto con la esterilla. Las rodillas realizan un leve movimiento de aleteo de arriba abajo. Después nos relajamos.

Figura 6.12.2. Plantas de los pies unidas, las piernas aletean

3. **Descanso.** Con una sonrisa, respiramos hacia la ingle. Las piernas se mantienen relajadas.
4. **Comentarios**: Con el tiempo, las rodillas podrán acercarse cómodamente al suelo con las plantas de los pies unidas sin necesidad de utilizar las manos. Las manos descansan extendidas, separadas de los costados y las palmas hacia abajo. Después de realizar el ejercicio, se descansa.

Capítulo 7

Grupo 2

Más adiestramiento del psoas y columna, risa para la linfa y fortalecimiento de los esfínteres

RESUMEN: Al igual que los del capítulo anterior, estos ejercicios se inician tumbados de espaldas. Constituyen otro paso en el adiestramiento y acondicionamiento de la columna y el músculo psoas. En este caso, estiramos la columna, mientras permanece en contacto con el suelo, para equilibrar los movimientos descendientes de los estiramientos anteriores. Uno de los ejercicios está concebido para abrir el punto del *ala* y eliminar bloqueos. También se mejora la conexión interna entre la lengua y los principales tendones del cuerpo, lo que sirve para desarrollar el poder interior. Por último, se activa la conexión entre músculos psoas y los esfínteres de todo el cuerpo para establecer armonía y poder interior. Esta coordinación del conjunto de esfínteres con los psoas estimula la circulación de *chi* por todo el cuerpo y constituye un adiestramiento muy valioso para el desarrollo del Yi y el poder mente-ojo-corazón.

Figura 7. 3.2. *Grillo completo sobre la coronilla.*

7.1. Tensado del arco 1 y 2
7.2. La montaña se alza sobre el mar
7.3. El grillo descansa sobre una flor
7.4. La serpiente se gira por el punto del ala
7.5. El bebé feliz juega y ríe
7.6. La golondrina abre las plumas
7.7. El mono se abraza las rodillas
Movimientos automáticos de los esfínteres

7.1. TENSADO DEL ARCO

Meridianos activados: Parte 1, Yang: Vejiga
Parte 2, Yin: Corazón

Parte 1. Arco en equilibrio: Músculos abdominales y psoas en equilibrio.

1. Nos tumbamos de espaldas con las piernas y brazos extendidos. Los brazos descansan a los costados con las palmas hacia bajo. Se respira hondo tres o cuatro veces. La región lumbar empuja contra el suelo. Ejerciendo la fuerza desde las caderas, se levantan los pies ligeramente del suelo. Simultáneamente se eleva el tronco.
2. Durante la espiración se estiran los brazos hacia los pies, al tiempo que estos se levantan un poco más, alrededor de 12 centímetros del suelo. El grado de elevación de los pies y la cabeza respecto al suelo no es importante, y no se trata de tocar los dedos de los

pies. La región lumbar debe permanecer firmemente en contacto con la esterilla, mientras se suben los pies ligeramente, y después se levantan la cabeza y el cuello. Al final de la espiración, se mantiene brevemente esta postura alzada y después se inspira, dejando que poco a poco el cuerpo se pose de nuevo sobre la esterilla para relajarnos. Este paso se repite varias veces. Al final, durante el descanso, tomamos conciencia del calor y la energía que recorren la región lumbar. Sonríe a toda la columna y disfruta de la sensación.

Figura 7.1.1. Abdominales y psoas en equilibrio: *La región lumbar y el sacro están planos sobre el suelo; las piernas y el tronco se levantan simultáneamente, con el mentón hundido.*

Este ejercicio tonifica los músculos abdominales y el psoas de una manera equilibrada. Ten en cuenta que si alzas los pies y el tronco demasiado, estarás realizando un ejercicio diferente: el ejercicio de la segunda parte.

Parte II. Arco completo: Subida superior, equilibrio con las nalgas y estiramiento de la lengua.

1. El ejercicio comienza como el anterior, pero al espirar, todo el tronco se eleva del suelo y las piernas también suben más. Las piernas y el tronco se mantienen en equilibrio al empujar con las nalgas. Simultáneamente, se saca la lengua lo más posible: ¡debemos sentir el estiramiento!
2. Al mismo tiempo, notamos el estiramiento desde los omóplatos hasta los dedos, y doblamos los dedos de los pies para estirar también toda la pierna. Durante el doblamiento, concentramos la atención en el estiramiento de los músculos iliopsoas y psoas, empezando por la región lumbar y el sacro, hasta llegar a la unión con el fémur, en los muslos. Con la práctica, será posible tocar la punta de los pies con la mano.

Figura 7.1.2. Equilibrio sobre las nalgas: *Las piernas y el tronco se levantan al tiempo que sacamos la lengua.*

3. Es necesario sentir la conexión entre la lengua y los principales tendones del cuerpo que se ven afectados por este estiramiento total, de la cabeza a los pies. Tras tomar aire de nuevo, el cuerpo vuelve a la esterilla y nos relajamos. Disfruta de las sensaciones refrescantes que recorren el cuerpo. Este paso se puede repetir tantas veces como se desee, y al finalizar, se aconseja realizar la respiración consciente o la meditación del Loto durante unos minutos.

7.2. LA MONTAÑA SE ALZA SOBRE EL MAR

MERIDIANO ACTIVADO: YANG: ESTÓMAGO

ADVERTENCIA: Si padece hipertensión, realice este ejercicio con mucho cuidado.

La montaña es sólida y estable. Seamos una montaña en el horizonte sobre el mar: una estructura estable, reposada y sólida.

1. Tumbados de espaldas, con los brazos extendidos y las palmas hacia abajo, colocamos los pies planos sobre el suelo, al tiempo que doblamos las rodillas. La espiración comienza cuando el arco del sacro se eleva hacia arriba. La región lumbar también se levanta.
2. De una en una, y muy despacio, despega del suelo las vértebras lumbares.

Figura 7.2.1. Montaña alzada: *Las vértebras lumbares se elevan al máximo, creando un puente.*

3. De igual manera, las vértebras torácicas dejan el suelo de una en una y llegamos a las cervicales. El cuello y la cabeza se mantienen planos sobre la esterilla al arquear los hombros.
4. El cuerpo sube lo más posible sin que resulte incómodo. Durante este ejercicio, la respiración es profunda. Mantenemos la postura durante unos momentos.
5. Comenzamos a descender, bajando las vértebras de una en una; primero, las torácicas, cuando estas descansen sobre la esterilla, las lumbares y por fin, la región sacra. La atención se centra en notar qué vértebras tocan el suelo individualmente y cuáles lo hacen en grupo. Conforme se abren las vértebras, sentimos la circulación del *chi*. Se trata de un movimiento lento y vigilante. (Después de aumentar la atención y ganar experiencia, podrás ajustar la velocidad del movimiento y el ritmo de la respiración).
6. Repetición de los pasos anteriores. Descanso, sonrisa interior hacia toda la columna y relajación. Tomamos conciencia de la sensación de bienestar que recorre el cuerpo, sonreímos y respiramos energía dorada por toda la columna y cada una de las células del cuerpo.

7.3. EL GRILLO DESCANSA SOBRE UNA FLOR

Meridianos activados: Yang: Estómago, Yin: Pericardio

7.3.1 Volteo desde la nuca hasta la coronilla: *Primero se levanta cada una de las vértebras empezando por el sacro, después se gira la cabeza para descansar sobre la coronilla, y el torso se arquea hacia arriba.*

1. Se empieza tumbados de espaldas, brazos a ambos lados del cuerpo, palmas hacia abajo y pies planos sobre el suelo con las rodillas dobladas. Sentimos la delicadeza, control y equilibrio que evoca *El grillo descansa sobre la flor*. Al mismo tiempo, se necesita el sentido reposado y la solidez de estructura del ejercicio anterior. Tras una espiración, se continúa el movimiento, respirando con normalidad: muy despacio y como se hizo en *La montaña se alza sobre el mar*, se levanta el sacro, la región lumbar y las vértebras torácicas. Cuando se llega a las cervicales, las palmas de las manos se colocan planas sobre el suelo cerca de las orejas, con los dedos hacia los pies para estabilizar el movimiento sobre la coronilla.

Figura 7.3.2. Postura completa del grillo sobre la coronilla: *El cuerpo está totalmente doblado con la coronilla sobre la esterilla.*

Volteamos la base del cráneo, y nos apoyamos sobre la coronilla. Toda la espalda debe estar levantada, con sólo los pies, manos y coronilla en contacto con el suelo.

Nota: Si al realizar este ejercicio siente molestias importantes, debe interrumpirlo.

2. Tras una inspiración, se voltea de nuevo la cabeza; después se baja la nuca, la región torácica, lumbar y el sacro. Las vértebras descienden de una en una y, mientras tanto, se respira con normalidad.
3. Tras la espiración, se levantan muy despacio el sacro, las vértebras lumbares, la cadera y el resto de las vértebras torácicas de una en una. Al llegar a la parte superior del tórax se mantiene la postura unos momentos.
4. Tras otra inspiración, descendemos lentamente y descansamos. Practicamos la sonrisa interior sobre toda la columna. La luz dorada recorre la espina dorsal y, al espirar, la energía negativa, como una nube cenicienta, la abandona.
5. Con una espiración lenta, se vuelve a levantar el cuerpo hacia arriba: las vértebras sacras, lumbares y torácicas se alzan de una en una. Adopta el espíritu de un hermoso grillo, y con el máximo arco posible pero sin molestias serias, se mantiene la postura durante unos minutos.

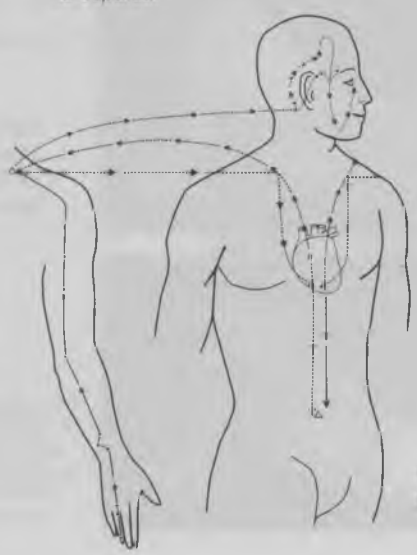
6. Con una inspiración lenta volvemos a descender, tomando conciencia de cómo las vértebras tocan el suelo de una en una. Después, durante el descanso practicamos la sonrisa interior, concentrando la atención en las sensaciones del cuerpo. Disfruta de ellas. Respira con conciencia plena.

7.4. LA SERPIENTE GIRA POR EL PUNTO DEL ALA

El *gia pe*, o «*punto del ala*», se halla entre los dos omóplatos, en la zona central del tórax. Está situado justo enfrente del centro del corazón (localizado detrás del esternón) entre las vértebras 5 y 6 del tórax. Esa área alrededor del *gia pe* se denomina «*pakua* posterior» y la región que rodea el esternón «*pakua* anterior». Debido al uso de sujetadores y del propio peso del tejido mamario, las mujeres presentan con frecuencia bloqueos en esta región. Ello puede conducir a distintos tipos de enfermedades y dolores. *El giro de la serpiente* abre los meridianos que conectan los *pakuas* posterior y anterior a través del centro del corazón, lo que permite que la energía circule y llegue a los riñones por la columna, y de ahí a los ovarios o a la próstata. La apertura de estos meridianos ayuda a prevenir enfermedades, ya que impide que la tensión atrapada en la espalda se extienda a la parte frontal. Este ejercicio también es muy útil para los hombres, ya que les ayuda a abrir el corazón.

Pakua anterior

***Figura 7.4. Símbolos de los pakuas** colocados sobre el centro del corazón, en la parte frontal del cuerpo, y en el punto del ala sobre la espalda.*



Meridiano del triple calentador

Pakua posterior

MERIDIANO ACTIVADO: YANG: TRIPLE CALENTADOR

Figura 7.4.1 Abrazo: *Se cruzan los brazos sobre el pecho sujetando cada hombro.*

1. El ejercicio se inicia tumbados sobre la espalda. Los brazos se cruzan en un abrazo, sujetando ligeramente la parte externa de cada hombro. Las rodillas están dobladas y los pies descansan planos sobre el suelo.
2. Con el mentón hundido, se espira mientras se alza parte del tronco, a partir del *gia pe.*

Figura 7.4. 2. Rodillas dobladas. *Rodillas dobladas para relajar la región del abdomen.*

Figura 7. 4. 3. Punto del ala: *Mientras se espira y con el mentón hundido se levantan las vértebras torácicas.*

Figura 7.4.4. Giro hacia izquierda: *La parte superior del tronco (T5-T6) gira a la izquierda, mientas se continúa con la espiración. Se mantiene la postura.*

3. Con el mentón hundido, la parte superior del tronco y de la cabeza giran hacia la izquierda, mientras que la región lumbar y el sacro continúan en contacto con el suelo. Durante el giro sólo debemos alzar de la T1 a la T6. El objetivo es abrir el centro del corazón y el *gia pe*. Durante la inspiración, se vuelve a la posición inicial. Se realiza otro giro hacia la derecha, mientras se expulsa de nuevo el aire.
4. Se vuelve a la posición inicial y relajamos el cuerpo. Durante este ejercicio, sólo la región superior del tronco debe moverse. El *pakua* posterior se abre y tomamos conciencia del calor del *chi* recorriendo la parte superior de la espalda. Siente abrir el *gia pe* (punto del *ala*).
5. Nos relajamos, practicamos la sonrisa interior y dirigimos la luz dorada hacia el *pakua* posterior.
6. Siempre que se realice este ejercicio, se debe repetir al menos tres veces para cada lado.

7.5. EL BEBÉ FELIZ JUEGA Y RÍE

Este ejercicio activa el sistema linfático, desde la periferia hasta la cámara linfática, cerca del corazón.

Un bebé feliz expresa su alegría tumbado de espaldas y levantando manos y pies al aire. Así, sin inhibiciones ni limitaciones de movimiento, lanza arrullos, gorgoteos y risas mientras agita las extremidades. El nombre de este ejercicio se basa en este comportamiento. La risa aumenta la secreción de determinadas endorfinas que, a su vez, incrementan la oxigenación de la sangre. También relaja las arterias, acelera el corazón y reduce la presión sanguínea. Todo ello tiene un efecto positivo sobre las dolencias respiratorias y cardiovasculares. De madera más global, la risa incrementa la respuesta del sistema inmunitario.

El propósito de las prácticas del Tao Curativo es principalmente mejorar la salud. Ello significa mejorar la calidad de vida, con un aumento de la vitalidad (más y mejor *chi* vital), longevidad y mejor satisfacción de nuestro potencial genético, evolutivo y espiritual.

Figura 7.5.1. Como un bebé: *Se agita todo el cuerpo para distender los músculos. El flujo linfático circula por los brazos y las piernas. Siente las sensaciones que despierta el chi al circular por todo el cuerpo.*

1. Sobre la espalda, se levantan los pies y brazos al aire y se agitan como una muñeca de trapo. La respiración es profunda y cuando se espira, se emiten sonidos y suspiros para liberar la tensión. El cuerpo también se agita mientras tomamos conciencia de la activación del abdomen, como si estuviésemos riendo: mejor aún es reír de verdad.
2. Se dejan de agitar las extremidades pero se mantienen en el aire.
3. Se vuelve a repetir la agitación y descanso varias veces.
4. Bajamos los brazos y piernas. Descansamos y disfrutamos de la sensación del *chi* al extenderse por todo el cuerpo, especialmente por la región lumbar y el ombligo. Respira con plena conciencia.

7.6. LA GOLONDRINA ABRE LAS PLUMAS

1. De espaldas y con las piernas y brazos extendidos y las palmas hacia abajo, se empuja contra la esterilla con la región lumbar. Utilizando los brazos de apoyo, se levantan despacio las piernas rectas hasta que el sacro deje de tocar el suelo, con el fin de equilibrar los esfuerzos realizados por las piernas y el psoas.
2. Las piernas se levantan lo más posible y después, despacio, se bajan sin llegar a tocar la esterilla. Cuando los talones están a unos 12 centímetros del suelo, se detiene el movimiento y las piernas vuelven a subir.
3. La región lumbar se mantiene en contacto con el suelo.

Figura 7. 6.1. Plumas alzadas: *Se levantan las piernas, utilizando los brazos como apoyo, mientras la región lumbar presiona contra el suelo.*

Figura 7. 6. 2. Círculos con las plumas: *5 círculos con las piernas en el aire. La pierna izquierda en la dirección de las manecillas del reloj y la pierna derecha al revés. Después, se invierte el movimiento de cada pierna.*

4. Con las piernas separadas una distancia cómoda, y utilizando los músculos psoas e iliopsoas, se trazan círculos lentamente. Si se prefiere, las manos se pueden colocar sobre el músculo psoas en la parte interna del muslo, cerca de la ingle. Las piernas permanecen rectas y trazan cinco círculos relativamente extensos y uniformes.

Figura 7.6.3 Tijereta: *Las piernas se cruzan por delante y por detrás, de un lado a otro.*

5. Con las piernas aún alzadas, se realizan otros cinco círculos en la dirección opuesta. El movimiento de piernas es lento y la región lumbar descansa relajada sobre la esterilla.
6. Las piernas se mueven lateralmente cruzándose por detrás y por delante, y alternándose en el movimiento. Este paso se realiza despacio y varias veces.
7. Con las vértebras lumbares empujando aún hacia abajo, las piernas descienden lentamente hasta descansar sobre el suelo.
8. Descansa y disfruta de la sensación. Practica la sonrisa interior y respira hondo.

7.7. EL MONO SE ABRAZA LAS RODILLAS

7.7.1. DESCRIPCIÓN. Desarrollo del «músculo Chi»: el vínculo armonioso entre los esfínteres y el psoas en los movimientos automáticos.

En este apartado integraremos la contracción y relajación del «músculo espiritual» (el diafragma del tórax –respiración con todo el cuerpo), y «el músculo del alma» (músculo psoas) con el sistema de esfínteres que existen en el cuerpo. Los taoístas llaman al conjunto de esfínteres «músculo *Chi*». Este sistema es la principal fuerza motriz del cuerpo, el sustrato, la fuente que activa todos los procesos del organismo. Todos los órganos, los sistemas muscular, circulatorio, linfático y digestivo, todo en el organismo, debe su funcionalidad a los esfínteres.

Este tipo de músculos está presente en todas las formas animales, desde los complejos humanos hasta la más simple de las amebas prehistóricas. La parte más primitiva del cerebro humano, a veces denominada «cerebro reptiliano», funciona generalmente en el dominio subconsciente. Se encarga de mantener y regular todos los procesos esenciales para la vida: los movimientos musculares, la respiración, circulación, digestión y eliminación. Este cerebro está íntegramente relacionado con los esfínteres.

El esfínter es un músculo en forma de anillo que rodea los orificios y aperturas del cuerpo. En el interior del cuerpo, los orificios son lugares donde el músculo anular sobresale a través de varias capas de músculo, llamadas diafragma, y que separan una zona o superficie de otra. Este tipo de músculos los encontramos tanto en el interior como en el exterior del cuerpo. Se contraen y relajan, se abren y cierran. Cuando el bebé abre por primera vez la boca y deja salir su llanto, comienza una vida de aperturas y cierres de músculos esfínteres en todo el cuerpo. Al final de nuestros días, con el último aliento, el músculo esfínter alrededor de la boca se abre y no vuelve a cerrarse. El cuerpo deja de funcionar ante la ausencia de actividad en los esfínteres.

Nuestras vidas están basadas en una cadena de continuas contracciones y relajaciones, aperturas y cierres. Hallamos estos músculos anulares en varias partes del cuerpo, tanto en superficies externas como internas. La respiración, la digestión, la circulación, la eliminación y todos los movimientos musculares dependen de estos movimientos de contracción

y relajación que están coordinados. Absolutamente todo en el cuerpo se ve afectado por estos músculos. Los ojos se cierran y abren para ver. Los orificios de la nariz se abren y cierran para respirar. La boca se abre y cierra para comer y beber. Los músculos se contraen y relajan para permitir el movimiento. Las manos se abren y cierran para agarrar cosas o dejarlas caer. El corazón se contrae y relaja para bombear la sangre. El estómago y los intestinos se contraen y relajan para digerir los nutrientes.

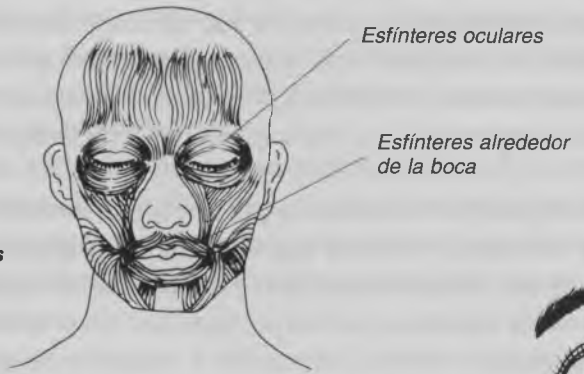


Figura 7.7.1 Músculos esfínteres faciales alrededor de los ojos y la boca.

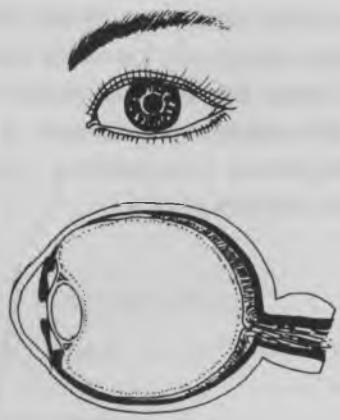


Figura 7.7.2. El ojo humano, las cejas y los parpados. *Sección transversal del interior del ojo. Se muestra el esfínter pupilar del iris que se contrae ante la luz más brillante para reducir el área de las pupilas.*

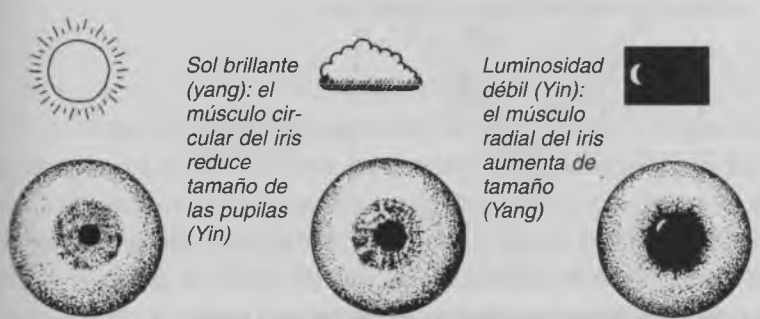


Figura 7.7.3. Esfínteres pupilares dentro del iris. *Forma un anillo alrededor de la pupila en el borde del iris. La membrana contráctil del iris se retrae cuando hay poca luz, abriendo así el área de las pupilas.*

Todos los músculos funcionan mediante movimientos de contracción y relajación; además, existe una relación entre el conjunto de esfínteres del cuerpo y el resto de los otros sistemas. En un cuerpo sano, todos los esfínteres se contraen y relajan simultáneamente siguiendo un ritmo palpitante natural. Los taoístas conocían la acción armoniosa de este sistema primario de esfínteres y lo consideran el mecanismo mediante el cual cada célula del organismo se revitaliza con *chi* vital.

Los esfínteres son los primeros músculos utilizados por el bebé. Están implicados en las funciones vitales más básicas, como la succión de leche y la defecación. Si observamos a un niño mientras mama, nos daremos cuenta de que con cada succión contrae la boca. Simultáneamente, contrae los párpados y la mano —que forma un puño— y los pies. También observaremos movimientos peristálticos en el tracto digestivo en forma de contracciones y relajaciones por segmentos. Los músculos de los esfínteres del ano y la uretra siguen el mismo ritmo.

La acción de este conjunto de músculos es por lo general involuntaria: contracción y relajación simultáneas y naturales. A medida que aprendemos a ejercer control voluntario sobre ellos, también perdemos el sentido del ritmo y las conexiones naturales. Y al perder contacto directo con los ritmos naturales del cuerpo, aparecen los problemas. En un cuerpo sano, existe una estrecha relación entre la contracción y relajación de los distintos diafragmas del cuerpo —por ejemplo, el diafragma del tórax (que regula la respiración) y los diafragma pélvico y urogenital— y el movimiento de los esfínteres. Ambos sistemas deberían latir en armonía rítmica.

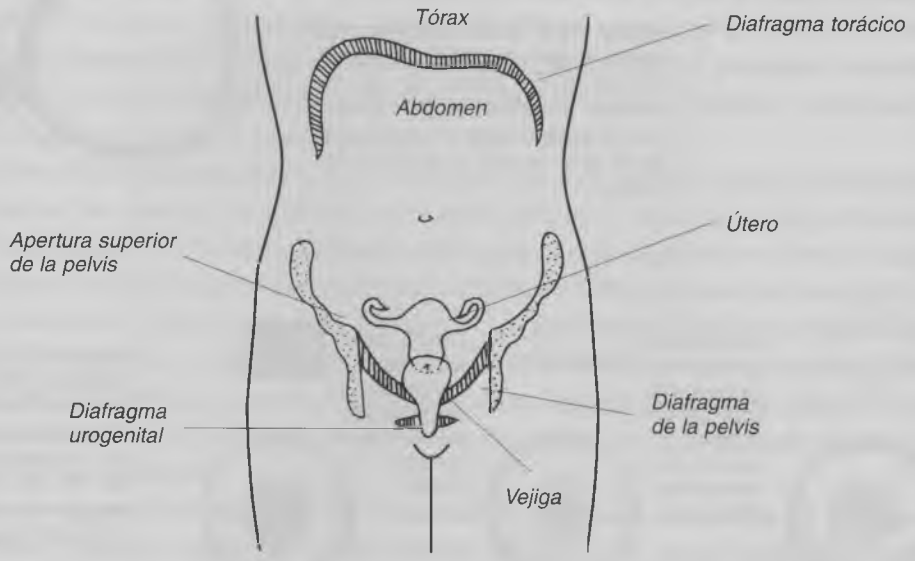


Figura. 7.7.4. Diafragmas torácico, pélvico y urogenital de la mujer

Durante el sueño, los párpados se mueven al mismo ritmo que la respiración. Al espirar, se contraen ligeramente, y al inspirar, se relajan y expanden un poco. Esta cadena interminable de contracciones y relajación es muy sutil, pero aun así constituye un movimiento que recorre todo el cuerpo, incluyendo las extremidades y los órganos internos. Esta moción supone una forma básica de ejercicio natural. El movimiento que refleja en los párpados durante nuestros sueños nos llena de fuerza vital, *chi*; es una forma de «recargar las pilas».

Algunos esfínteres del cuerpo se debilitan, pero podemos fortalecerlos mediante ejercicios que los conecten con otros músculos anulares más vigorosos. Si se ha perdido el sentido de interconexión natural y del ritmo entre ellos, el adiestramiento puede restaurar el funcionamiento adecuado. Por ejemplo, al realizar ejercicios con el músculo anular de los ojos podemos vincularlo y contribuir a fortalecer el esfínter de la uretra (que pudiera estar ocasionando problemas de incontinencia)[7].

Los principales esfínteres del cuerpo están ubicados en la parte inferior del tronco en la uretra y el ano. Cuando los contraemos, su efecto se deja sentir en todo el cuerpo y son esenciales para transportar el *chi* desde la parte inferior del cuerpo hasta el cerebro. Cuando goza de buena salud, el esfínter del ano es sin duda el más fuerte.

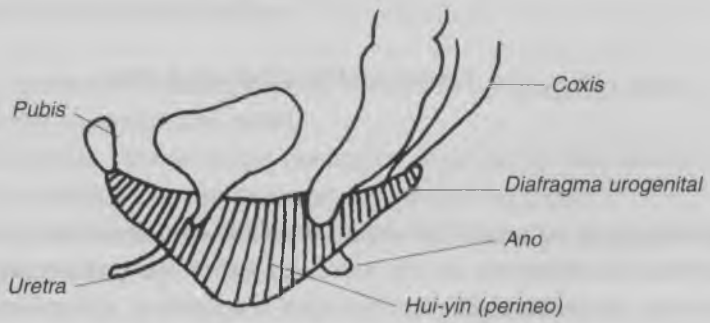


Figura 7.7.5 Uretra masculina con la vejiga y el recto sobresaliendo por el diafragma urogenital.

Cuando un bebé succiona la leche de su madre, los ojos, boca, ano y perineo también se contraen. De esta manera, se activan gradualmente todos los músculos involuntarios. El corazón, venas y arterias también son músculos anulares, y todos ellos —la boca, ojos, ano, diafragma pélvico y urogenital, y perineo— están interrelacionados. Al activarlos también se activa el psoas. *El mono se abraza las rodillas* está concebido para conectar los músculos anulares con el psoas y así establecer la interconexión necesaria para fomentar con armonía el poder natural interior.

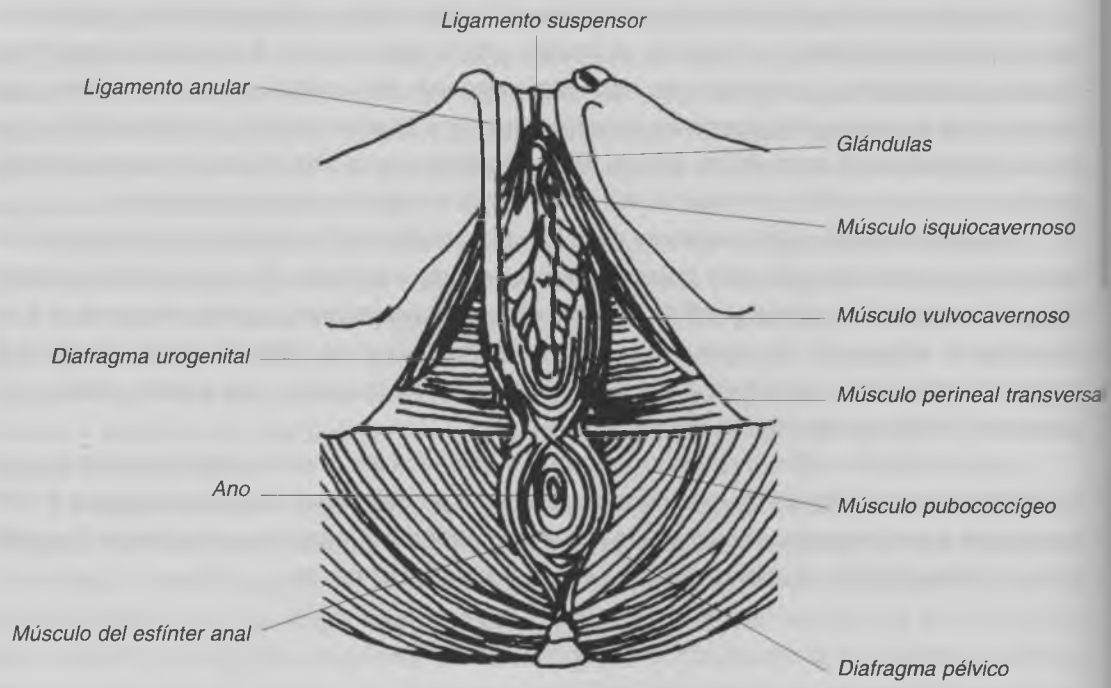


Figura 7.7.6 Músculo Chi en la mujer

Los ejercicios de este apartado están divididos en dos partes. La primera está destinada a desarrollar la conciencia de los músculos esfínteres por separado y, posteriormente, unirlos mientras se mueven. Ello se consigue mediante el aislamiento de cada área para tomar conciencia plena de ellas y, posteriormente, la suma paulatina de todas ellas hasta vincularlas por un movimiento unificado. Estos ejercicios ayudarán a fortalecer, equilibrar y coordinar los músculos esfínteres. En la segunda parte, los movimientos coordinados de estos músculos se unen a los movimientos del psoas que aprendimos anteriormente. Nuestro objetivo es lograr que todos latan en armonía natural. En última instancia, todo está interconectado. Es posible que en alguna ocasión experimentes la sensación de que todo el organismo en su totalidad realiza un movimiento automático.

7.7.2. PARTE I: Desarrollo de la sensibilidad, vigor, equilibrio y coordinación de los músculos esfínteres.

Enfoque: Estos ejercicios están pensados para acomodar las distintas etapas de desarrollo del practicante así como su condición física, experiencia o capacidad. Lo ideal es elegir aquellos que mejor encajen dentro de nuestras preferencias, tiempo y energía y que pensamos nos ayudarán a conseguir el objetivo marcado. Es posible elaborar un sistema de trabajo propio durante un período de tiempo prolongado y así desarrollar sistemáticamente la conciencia de todos los esfínteres, fortalecerlos, coordinarlos y equilibrarlos. O si ya tienes experiencia en el adiestramiento de los músculos esfínteres, puedes dar un salto y concentrarte en las etapas más avanzadas de la práctica.

El objetivo general de todos los ejercicios es aislar los esfínteres individuales para que tomemos conciencia de cada uno de ellos por separado, aun cuando todos están, de hecho, unidos. Un esfínter puede activar otros. Si algunas conexiones están debilitadas, podemos fortalecerlas con otras mejor establecidas. Es preciso tener paciencia y saber que muchas veces los resultados surgirán de manera indirecta. No sobrepases los límites de lo que te resulte confortable.

Cada ejercicio consta de 3 fases. Cada una de ellas se realiza de 3 a 9 veces. Las contracciones se ejecutan durante la espiración.

Fase 1: Contracción, mantenimiento, relajación e inspiración (de 5 a 10 segundos por ronda).
Fase 2: Serie de contracciones dobles, la segunda es más fuerte (se realiza más rápidamente que la primera fase).
Fase 3: Contracciones sucesivas rápidas sin fase de relajación entre ellas.

Figura 7.7.7. Posición inicial: *La contracción de los esfínteres se realiza de espaldas con los brazos extendidos a ambos lados del cuerpo, las rodillas dobladas, los pies planos en el suelo y cerca de las nalgas.*

1. **Combinación de los esfínteres de la boca y ojos**. Con los ojos cerrados, se aprietan las órbitas para contraer los párpados de forma que toda el área alrededor del ojo se arrugue. Durante la relajación, los ojos no se abren, sino que se mantienen cerrados. Simultáneamente, sacamos los labios utilizando el labio inferior y la mandíbula para empujar el superior hacia la nariz. Estas contracciones se repiten en las tres fases descritas anteriormente.
2. **Adición de contracciones de manos y pies a labios y ojos**. Las manos se cierran formando un puño y las plantas de los pies también se contraen, como intentando agarrar la esterilla con los dedos y las plantas de los pies. Al mismo tiempo, la región lumbar empuja contra el suelo y el sacro se eleva ligeramente según la descripción de ejercicios anteriores. Se repiten las tres fases.

   Nota: Las manos y pies no son realmente esfínteres, pero influyen en ellos y estimulan su acción.
3. **Esfínter anterior inferior (esfínter de la uretra).** Para contraer el esfínter de la uretra hacemos el movimiento necesario para detener el flujo de orina. La atención se centra en este único esfínter. El objetivo es separarlo del esfínter del ano. Se repiten las tres fases. Durante las contracciones, la región lumbar empuja hacia bajo y el sacro se eleva como en ejercicios anteriores, por ejemplo, en *El río corre por el valle*. (Durante el descanso se practica la sonrisa interior hacia la región lumbar para relajar el esfínter. Se toma conciencia de las sensaciones corporales del *chi*).
4. **Esfínter posterior**. (El esfínter anal consta de dos músculos anulares, uno interior y otro exterior). Al igual que en el paso anterior, para contraer el ano, tanto el anillo interior como exterior, se utiliza el mismo método que para no hacer de vientre. Por lo general, este músculo es mucho más poderoso que el anterior. Al tiempo que se realizan las contracciones, la región lumbar empuja contra el suelo y el sacro se eleva. Se repiten las tres fases. Durante el descanso se practica la sonrisa interior sobre las zonas implicadas, tomando conciencia de las sensaciones que despierta.
5. **Contracción simultánea del esfínter anterior y posterior**. La contracción se realiza ahora de forma combinada y añadiendo el movimiento de las regiones lumbar y sacra. Se repiten las tres fases. Se finaliza con descanso, sonrisa interior y observación.
6. **Contracción de ojos, boca, manos y pies, esfínteres anterior y posterior.** La contracción simultánea de todos estos órganos se combina con el movimiento de la regiones lumbar y sacra.

   Se repiten las tres fases. Se finaliza con descanso, sonrisa interior y observación.

PARTE II: Rodillas agarradas fuertemente en un abrazo. Como en 6.7. el mono agarra las rodillas, estas no suben demasiado.

Meridiano activado: Yang: Vejiga

Figura 7.7.8. Inicio. *Primero contracción de ojos, boca, perineo y órganos sexuales. Se añade el movimiento lumbar y sacro de arriba abajo.*

NOTA: Se realizan las tres fases como en la primera parte.

1. **Rodillas hacia el pecho**. Las rodillas se doblan hacia el pecho, se rodean con los brazos y ambas manos se agarran.
2. **Contracción ligera de los ojos, boca, perineo y órganos sexuales**. Al contraer los ojos, boca, perineo y órganos sexuales varias veces, involucramos al psoas automáticamente.
3. **Contracción de los ojos y los órganos sexuales**. Movimiento de las regiones sacra y lumbar. En este paso, sólo se contraen y relajan los músculos anulares de los órganos sexuales y del ojo, al tiempo que se inicia un movimiento de balanceo de la zona lumbar y sacra. El músculo anular cerca de los órganos sexuales posee una estrecha relación con el psoas. Por otra parte, el esfínter de los ojos está también relacionado con el músculo cercano a los órganos sexuales. En este caso, el orden de la espiración e inspiración no importa, en tanto que se continúe contrayendo y

Figura 7.7.2. Sucesión de movimientos lumbar y sacro con contracción y relajación de músculos anulares:

A: Contracción de ojos y órganos sexuales.
B: Contracción de boca y órganos sexuales.
C: Contracción de ojos, boca, ano, perineo y órganos sexuales.

relajando ambas zonas y se acabe con una relajación final. La contracción y la relajación se repiten varias veces mientras que nos balanceamos sobre la región lumbar y sacra. entre 5 y 10 minutos para implicar verdaderamente a los músculos psoas.

4. **Órganos sexuales y boca con movimiento del sacro y región lumbar**. Sólo se contraen la boca y los órganos sexuales. Toma conciencia de las diferencias. Tanto la boca como los órganos sexuales actúan sobre el psoas, la espalda y el diafragma. La contracción y relajación se repite durante unos minutos, tomando conciencia de la conexión entre los músculos anulares, la espalda, el diafragma y el psoas.
5. **Finalmente, contracción simultánea de ojos, boca, ano, perineo y órganos sexuales**. Toma conciencia de cómo la conexión entre estos músculos anulares supone una contracción más poderosa. Se trata de llegar a descubrir la conexión entre los ojos, boca. ano, perineo y órganos sexuales, psoas, lumbares y diafragma. La contracción y relajación se repite durante unos minutos. Durante la etapa de relajación, algunas personas experimentan contracciones involuntarias. Si sucede así, lo mejor es dejar que los músculos se contraigan y relajen por sí solos hasta que las contracciones automáticas desaparezcan o decidamos detenerlas.
6. **Descanso con las piernas extendidas sobre la esterilla**. Descansamos con las piernas extendidas en el suelo, al tiempo que sentimos que el *chi* circula por todo el cuerpo. Centra la atención en las sensaciones corporales internas.

Comentarios: Entre los taoístas, el conjunto de músculos anulares de todo el cuerpo recibe el nombre de «músculos *chi*». Cuando están activados, como sucede en este ejercicio, todo el cuerpo recibe estimulación. Si el sistema de «músculos *chi*» está conectado de manera armoniosa con el músculo psoas (Músculo del Alma), la persona es más consciente de los fundamentos energéticos y físicos de Yi, el poder mente-ojo-corazón.

Capítulo 8

Grupo 3

El espíritu de la Cobra del Amor: Yi

Resumen: Todos estos ejercicios comienzan tumbados boca abajo, salvo los dos últimos que se realizan sentados. En primer lugar, se dobla la región lumbar, se gira la parte superior e inferior de la espalda y, por último, se forma un arco completo con la misma. Seguidamente, se ejecutan movimientos laterales de la columna, y durante la postura del «pavo real», giros hacia arriba. En las dos posturas que ejecutaremos sentados, continuaremos con las rotaciones de la columna.

El ritual de Amor de la Cobra está compuesto de una serie de movimientos basados en los ejercicios practicados hasta ahora. Incluso si lo ejecutamos de una manera mecánica —simplemente coordinando movimiento y respiración—, sin duda nos harán sentirnos bien; pero para sacarle el máximo partido, debemos tomar conciencia

de las conexiones internas y de la dinámica, así como del Yi. De esta manera, todo nuestro entrenamiento previo se verá altamente recompensado.

Figura 8. 3.1A. Levantamiento final en la Cobra del Amor

8.1. El delfín levanta la cola
8.2. Volar en sueños
8.3. El ritual de amor de la cobra
8.4. El pavo real se contempla la cola
8.5. El mono gira la columna hacia fuera
8.6. El mono gira la columna hacia dentro

8.1. EL DELFÍN LEVANTA LA COLA

Meridianos activados: Yang: Vejiga, Yin: Riñones

1. Tumbados boca abajo, se colocan las palmas de la mano sobre el suelo a pocos centímetros de los hombros. Para proteger la región lumbar, se aprietan y contraen los glúteos. Con una espiración, se elevan ligeramente las piernas y la cabeza del suelo, arqueando un poco la espalda.

Figura. 8.1.1. ***A. Nalgas apretadas, piernas y cabeza elevadas.***
B. Círculos con las piernas.
C. Se invierte la dirección de los círculos.

2. Mientras inspiramos, descendemos lentamente a la posición inicial.
3. De nuevo, contraemos las nalgas y elevamos las piernas y cabeza. En esta ocasión, trazamos círculos en el aire con las piernas, teniendo en cuenta que cada pierna los dibuja en dirección opuesta.
4. Durante la inspiración volvemos despacio a la posición inicial y descansamos respirando un par de veces. Repetimos la elevación y los círculos, pero cambiamos la dirección de cada pierna.
5. Durante la siguiente espiración, se vuelven a levantar las piernas y la cabeza. Esta vez las piernas se cruzan por arriba y por abajo, en una especie de tijera. El movimiento es alterno: primero, una pierna por arriba y después, la otra.
6. Descanso. Respiramos conscientemente hacia las vértebras lumbares y relajamos todo el cuerpo.

8.2. VOLAR EN LOS SUEÑOS

MERIDIANOS ACTIVADOS: YANG: VEJIGA, YIN: RIÑONES

1. Tumbados boca abajo, estiramos los brazos por encima de la cabeza con las palmas hacia abajo. Durante la espiración, levantamos del suelo los brazos, cabeza y piernas al mismo tiempo, arqueando ligeramente la espalda. La mirada se dirige hacia arriba y mantenemos la postura unos segundos.
2. Durante la inspiración hacemos descender todo el cuerpo y nos relajamos.
3. De nuevo, durante la espiración, pero esta vez con las manos cerradas en un puño, elevamos completamente los brazos, cabeza y piernas del suelo y arqueamos la espalda aún más, para que sólo el pubis esté en contacto con el mismo. Mantenemos la postura unos segundos.

Figura 8.2.1. ***A. Se levantan los brazos, cabeza y piernas simultáneamente y miramos hacia arriba.***
B. Nos levantamos y arqueamos la espalda hasta que sólo el pubis toque el suelo.

4. Inspiración y relajación.
5. Los pasos anteriores se repiten varias veces y después nos relajamos por completo. Circulamos la luz dorada y la sonrisa interior por cualquier parte del cuerpo que parezca tensa o rígida. Observamos las sensaciones y nos concentramos en la relajación y la circulación de la energía. Eliminaremos las toxinas, tensiones y energía agotada en forma de nube grisácea.

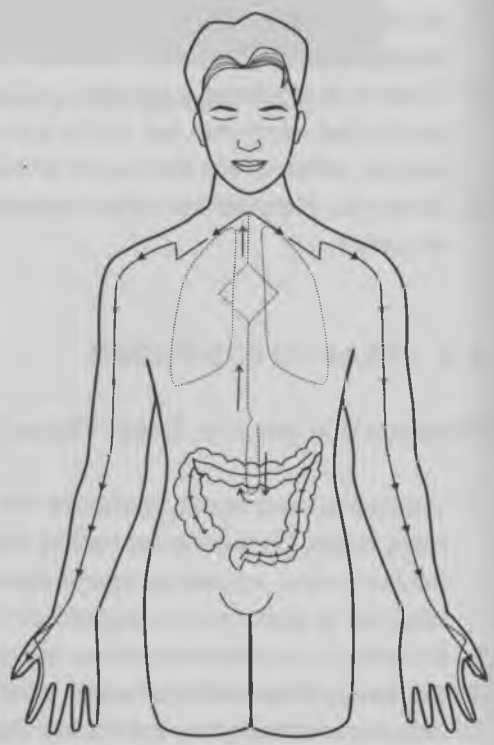
8.3. EL RITUAL DE LA COBRA DEL AMOR

MERIDIANOS ACTIVADOS:

A. YANG: ESTÓMAGO
B. YIN: CORAZÓN
C. YIN: PULMONES

8.3.1. DESCRIPCIÓN: UNA EXPLICACIÓN DE LA «COBRA DEL AMOR».

Este movimiento consta de una secuencia de posturas que son complementarias entre sí. Las principales posturas se parecen a aquellas adoptadas por la cobra, famosa por su habilidad de levantarse y por su interesante ritual de apareamiento. Le hemos dado a esta postura alzada el sobrenombre de «Cobra del Amor» para distinguirla de otros ejercicios con el nombre de este animal.



Meridiano de los pulmones

Las características más visibles de la Cobra del Amor son:

1) En esta secuencia de la postura alzada de la «Cobra del Amor», utilizamos activamente los brazos para empujar el cuerpo hacia arriba y arquear la columna. El tronco se eleva hasta que sólo el pubis esté en contacto con el suelo.
2) La barbilla se hunde para inmovilizar las vértebras del cuello y evitar que la cabeza se doble hacia atrás.
(3) Los dedos de los pies desempeñan un papel importante, ya que, cuando el cuerpo se eleva, empujan contra el suelo.
(4) Una vez en la postura alzada, los ojos «miran» hacia la coronilla y con un rugido o gruñido sacamos la lengua fuera.

Estrategia a seguir: Lo mejor es realizar varias veces las distintas secuencias por separado, como se explica en la parte I del ejercicio. «Siente» las posturas. Vuelve a repetirlas hasta poder ejecutarlas con precisión y suavidad, de manera relajada, pero con poder. A continuación, pasa al ritual «básico» de la parte II hasta que domines los principios internos. Primero es mejor leer la descripción. De esta manera, lograrás información e ideas muy útiles para «desentrañar» los mecanismos internos de la práctica de la Cobra del Amor y su ritual. Por último, podrás añadir las otras dos posturas que se explican en el ritual «sofisticado» de la parte III.

8.3.2. PARTE 1: EL RITUAL DE LA COBRA DEL AMOR «SIMPLE»

INSTRUCCIONES: INTEGRAR FORMA, MOVIMIENTO Y RESPIRACIÓN.

Figura 8.3.1A. Postura alzada final de la Cobra del Amor: *Las puntas de los dedos de los pies empujan contra el suelo, las nalgas están tensas, la espalda y los brazos empujan el cuerpo hacia arriba. La barbilla se hunde en el pecho, la espalda se arquea, los ojos miran hacia arriba, se saca la lengua y se lanza un rugido.*

1. **Postura inicial**. Nos tumbamos boca abajo y apoyamos las palmas de las manos en el suelo, a la altura del pecho, o un poco hacia los hombros (dependiendo de nuestro cuerpo y fortaleza). Prueba varias veces hasta encontrar la mejor posición para las manos en esta postura inicial. Las piernas se mantienen cerca una de la otra: las rodillas no deben estar separadas más de 12 centímetros. Las yemas de los dedos del pie empujan contra el suelo.
2. **Presión con los dedos del pie.** Tomamos aire y empezamos a expulsarlo lentamente después de haber establecido adecuadamente el impulso con los dedos del pie. Para proteger la región lumbar durante el alzamiento, contraemos las nalgas y las mantenemos apretadas. (Nota: no te distraigas con la respiración mientras aprendes este grupo de movimientos. Es importante mantenerse relajados y cómodos, y así mejoraremos paso a paso).
3. **La cobra se levanta**. Las rodillas, muslos y pubis se mantienen en contacto con la esterilla y el resto del cuerpo se levanta despacio. En parte, nos levantamos con los músculos de la espalda, pero el impulso principal procede de los brazos. Al principio, nos elevamos desde la región lumbar con la ayuda de los músculos y tendones de la espalda y nos aseguramos de mantenerlos activados durante esta fase. El resto del movimiento se completa empujando con los brazos de manera continua hasta estirarlos totalmente. Durante este movimiento aspiramos despacio (si es necesario, puedes realizar un par de inspiraciones cortas). Conforme la columna se curva, nos aseguramos de que la barbilla está hundida en el pecho y los globos oculares van hacia arriba. Siempre con el hueso del pubis en contacto con el suelo, estiramos el resto del cuerpo y nos elevamos tanto como nos resulte cómodo.
4. **Mantenimiento, giro de los ojos, lengua fuera y rugido**. Una vez que la espalda está arqueada al máximo, mantenemos la postura y dirigimos los globos oculares hacia arriba, centrando nuestra atención en la coronilla. Con los ojos en esta posición, sacamos la lengua lo más posible y emitimos un rugido. Después de eliminar todo el aire con el rugido, aguantamos la respiración un poco y estiramos aún más la lengua, al tiempo que intensificamos nuestra atención en el centro de la coronilla; pero sin forzarlo demasiado.
5. **Relajación de la postura y descenso.** Primero relajamos la lengua y los ojos, pero

Figura 8.3.1B. Postura sostenida, los ojos giran, lengua fuera y rugido. *Se mantiene el momento de máximo estiramiento, giramos los globos oculares hacia la coronilla, sacamos la lengua todo lo posible y rugimos.*

mantenemos las nalgas apretadas y el tronco estirado. Poco a poco descendemos. Cuando la frente toque la esterilla, relajamos los pies para que los dedos de los pies descansen y entren en contacto con el suelo. De esta manera, la planta de los pies y la yema de los dedos se relajan.

Figura 8.3.2. Descanso sobre los talones. *Las nalgas descansan sobre los talones, el vientre sobre los muslos, la frente sobre la esterilla y los brazos y las palmas de las manos están extendidas delante de la cabeza.*

6. **De vuelta a los talones**. Con la nariz muy cerca de la superficie, deslizamos el antebrazo, los codos y palma de la mano por el suelo para que el cuerpo retroceda y las nalgas descansen sobre los talones. Aún después de finalizar el movimiento, los antebrazos y las manos se mantienen extendidas en la esterilla; es decir, después de que la parte superior de las piernas asuma el control del movimiento de retroceso. Los antebrazos y las manos se deslizan por el suelo y la nariz se mantiene tan cerca del mismo como sea posible. Cuando las nalgas se posan por fin sobre los talones, el vientre y la parte inferior del tronco presionan ligeramente sobre los muslos. La frente se posa en el suelo y nos centramos en la sensación de que el torso desaparece en la esterilla. Disfruta de las sensaciones y respira conscientemente para relajar el cuerpo y refrescarte.

Figura 8.3.3. A medio camino de la Cobra alzada. *Se utilizan las piernas para levantarnos, hacia delante, desde los talones. Las yemas de los dedos de los pies se colocan de nuevo contra el suelo para impulsarnos, mientras que la nariz se mantiene muy cerca de la esterilla. El codo, antebrazo y mano avanzan hasta llegar a la posición inicial, listos para levantar el cuerpo. También los utilizamos para ayudar el lento movimiento de avance del torso, hasta que toca el suelo.*

7. **Movimiento de avance de la Cobra del Amor**. Después de un breve descanso, espiramos y levantamos la frente y el tórax de manera que la nariz esté un poco despegada del suelo. Utilizando los muslos, levantamos las nalgas de los talones e inspiramos, al tiempo que levantamos el cuerpo. Una vez que las nalgas se han separado de los talones con ese movimiento hacia delante, las yemas de los dedos de los pies vuelven a colocarse en el suelo para impulsar el movimiento. Con la nariz cerca de la esterilla, deslizamos las manos extendidas y los antebrazos hasta llegar al lugar que ocupan en la postura inicial de la Cobra del Amor. Durante todo el movimiento inspiramos lentamente. Cuando las manos han llegado a su lugar, utilizamos el antebrazo y los codos apoyados en el suelo para guiar y sostener el movimiento lento del tórax que avanza justo por encima de la esterilla. Este movimiento hacia delante desemboca en la fase de levantamiento de la cobra.
8. **Última tanda**: Descanso sobre los talones y de espaldas. Después de repetir estos pasos varias veces, nos relajamos y recobramos el aliento inclinados sobre las rodillas. Posteriormente, nos giramos para descansar y relajarnos totalmente tumbados de espaldas. En esta posición tomamos conciencia plena de las sensaciones energéticas y corporales, y respiramos conscientemente.

8.3.3 PARTE II: RITUAL BÁSICO DE LA COBRA DEL AMOR

DESCRIPCIÓN: Conocer el propósito

Ahora vamos a examinar tu experiencia. Las yemas de los dedos del pie empujan contra el suelo y las plantas de los pies están dobladas formando un ángulo vertical (aproximadamente de 90 grados). Esto supone presión hacia abajo, que se deja sentir en un movimiento hacia atrás de los talones. Todo ello provoca un estiramiento muy positivo de los ligamentos,

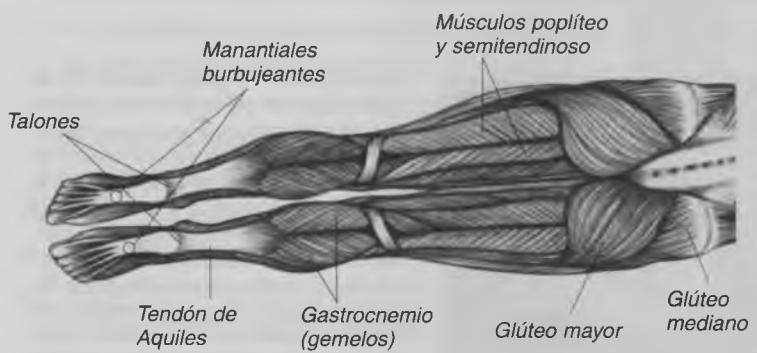


Figura 8.3.4. Vista anatómica de la parte posterior de las piernas e inferior de los pies. *Cuando los dedos de los pies empujan contra el suelo, las plantas se doblan verticalmente y el tendón de Aquiles y las pantorrillas se estiran desde los talones. Eso hace que podamos sentir la conexión entre ellos. En la postura alzada de la Cobra del Amor, la conexión se extiende hasta la coronilla.*

tendones y músculos del pie y estimula el punto de *los manantiales burbujeantes*. Además, el tendón de Aquiles y las pantorrillas también se ven involucrados y el estiramiento se extiende hasta los muslos.

Una vez que te sientas cómodo con la *Cobra del Amor simple*, pasarás a integrar todos los pasos para crear una secuencia fluida y suave. Presta atención a todas las conexiones que se establecen internamente. Cuando llegamos al estiramiento máximo del *ritual de la Cobra del Amor*, debemos sentir tensión desde los talones hasta la coronilla. Esto se logra activando «la caperuza de la cobra», sacando la lengua, girando los ojos y conectando con la energía Yi, mientras que nos estiramos plenamente.

INSTRUCCIONES: Desarrollo de las conexiones y percepciones internas

1. **Posición inicial**. Igual que la Cobra del Amor simple.
2. **Presión con los dedos de los pies**. Igual que antes. Se espira despacio y se transfiere el impulso a través de la planta de los pies, talones, tendón de Aquiles y pantorrillas. Tomamos conciencia de la tensión y del estiramiento refrescante que conecta los dedos de los pies y pantorrillas. Se contraen bien las nalgas y se mantienen firmes para proteger la región lumbar y que sirvan de conducto de las fuerzas que transferimos desde las extremidades a la parte superior del cuerpo.
3. **Cobra del Amor levantada**. Igual que antes. Nos concentramos en la transferencia de fuerzas de los talones, a través de las nalgas, hasta la parte superior del cuerpo, que se eleva principalmente gracias al impulso de los brazos. A medida que el tronco se levanta, tomamos conciencia de la fuerza vibrante que sube desde la punta de los pies hasta la columna, recorriendo las vértebras una a una.
4. **Mantenimiento de la postura**: De la caperuza a la coronilla. Una vez lograda la máxima elevación, con la columna debidamente arqueada, nos detenemos un instante y mantenemos la postura. Se aguanta la respiración momentáneamente y empujamos el cielo de la boca —el paladar— con la punta de la lengua. Tomamos conciencia de la poderosa conexión entre el corazón y la lengua. Además, prestamos atención a la presión de esta última, conectada y respaldada por las fuerzas de propulsión que recorren el cuerpo desde los dedos de los pies. Al mismo tiempo, hundimos la barbilla un poco más en el pecho y utilizamos el Yi para dirigir parte del impulso de vuelta al *cojín de Jade*, justo en la base del cráneo. Visualizamos la expansión de la presión, como una caperuza hinchada en la base del cráneo que se extiende también hacia los lados.

   Giramos los ojos dentro de las órbitas oculares y nos centramos en la fuerza del poder Yi —mente-ojos-corazón—, en el centro de la coronilla. Todos estos pasos se realizan simultáneamente: interrupción de la respiración, impulso con los dedos, lengua contra el cielo de la boca, barbilla hundida, caperuza abierta, ojos hacia arriba y Yi enfocado en la coronilla. Mantenemos la postura brevemente, sin ejercer demasiada presión.

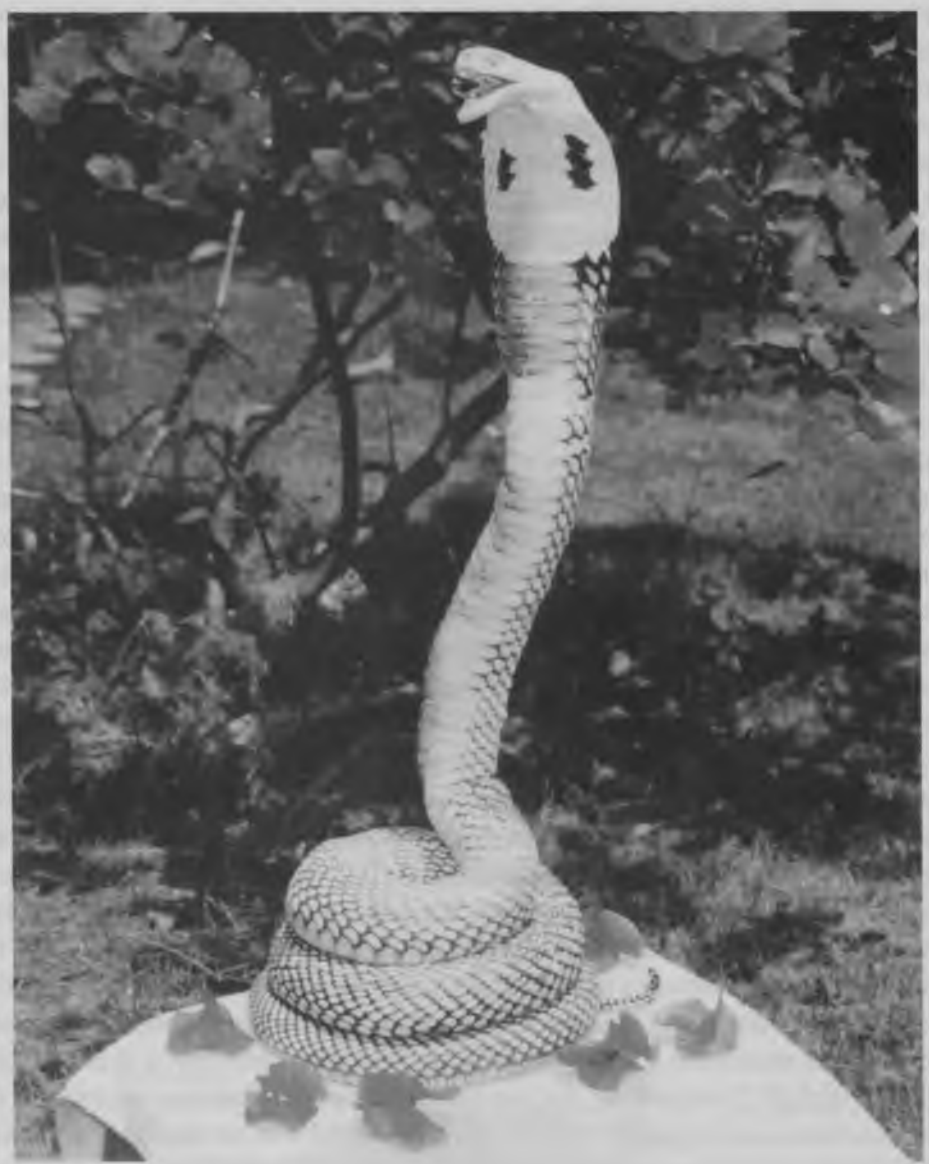


Figura. 8.3.5. Te presentamos a "Cobie". *Esta es Cobie, la cobra blanca, de Tailandia, y mascota del redactor jefe. Observa que está enroscada tres veces y media. La parte más gruesa del cuerpo forma tres anillos y la punta más pequeña de la cola se extiende hacia fuera, enroscada en semicírculo, en dirección opuesta, para estabilizar el resto del cuerpo. Cobie está encantada de conocerte: tiene la boca abierta con una gran sonrisa y la lengua sacada en señal de saludo (es difícil verla en esta foto). Admira su bonita caperuza extendida.*

5. **Liberación de la respiración, ojos hacia arriba, lengua fuera y rugido**. Con los ojos mirando internamente a la coronilla y el Yi también centrado en ese lugar, sacamos la lengua lo más posible. Al mismo tiempo, soltamos la respiración con un rugido. Mientras dejamos escapar el sonido, contraemos fuertemente los esfínteres de los genitales y el ano. Cuando ya no nos quede más «rugido», aguantamos la respiración momentáneamente y contraemos un poco más los esfínteres. Utilizando el Yi, conectamos la fuerza vibrante con la coronilla.
6. **Descanso**. A partir de este punto, las instrucciones para el resto del *ritual básico de la cobra* son las mismas que describimos en la parte I del ritual simple. Asimila la dinámica interna de la Cobra del Amor y completa las secuencia del ritual de la cobra. Disfruta con los frutos de la práctica.

DESCRIPCIÓN: ALGO MÁS QUE LOS MEROS MECANISMOS FÍSICOS

Visualización creativa. La mayoría de las personas que viven en Norteamérica y Europa no tienen experiencia personal con cobras, ya que estos animales son indígenas de Asia y África. ¿Qué ideas tiene la gente sobre las habilidades de las cobras? Para estimular la imaginación de los lectores, y a modo de recordatorio, vamos a incluir una lista de las imágenes más comunes que la cultura popular y los documentales ofrecen de estos animales. Consideremos las siguientes imágenes.

1) Cuando Buda llevaba mucho tiempo meditando bajo el sol, una cobra rey se erizó detrás de él y con la caperuza extendida le proporcionó sombra y protección en la cabeza.
2) Los encantadores de serpientes en India tocan música con un instrumento parecido a la flauta y la cobra (u otra variedad de serpiente) sale de la canasta erizada y se balancea, como si la música la pusiese en trance.
3) Otro tipo de cobra es capaz de lanzar su veneno hasta dos metros de distancia para alcanzar los ojos de su objetivo, un enemigo o una presa.
4) Se supone que todas las variedades de la familia de la cobra poseen, en mayor o menor medida, todas estas habilidades.

Estos deben ser, sin duda, talentos muy atractivos e impresionantes, si se exhiben con la intención de ganarse los favores de la cobra amada; ¡y no olvidemos los poderosos efectos que tiene sobre el ejecutante! Te aconsejamos que, al ejecutar el ritual para conquistar a tu amor, crees una imagen idealizada, humana y romántica de la cobra que incorpore todas estas habilidades.

Observa a las cobras de la vecindad, o busca documentales sobre ellas para estudiar los ritos de apareamiento de este animal. Si no tienes acceso a este tipo de recursos, o no

deseas investigar al respecto, sigue las instrucciones del libro y utiliza la imaginación. ¡Disfruta, pero no les escupas a nadie en los ojos!

Capta el espíritu. Procura mantener activado el poder *mente-ojo-corazón.* También presta atención a las sensaciones y a la conciencia en el Tan Tien bajo. Utilizando la imaginación, adopta la forma de la cobra. Siente el amor ardiente desatado por las hormonas liberadas en esta cobra feliz y apacible. Siente la punta de la cola, que sirve de base estabilizadora durante la propulsión de su poder ascendente por el cuerpo. Con la barbilla elegantemente hundida, la caperuza se expande otorgándole un aire de realeza, saca la lengua de manera impresionante y deja escapar un *sexy* gruñido que emana de los esfínteres del ano y los genitales. Con los ojos hacia arriba, hacia el centro de la coronilla, tomamos conciencia del amor ardiente y poder que brotan de la parte inferior del cuerpo y que alcanza la coronilla impulsado por el efecto acumulativo de la fuerza ascendente.

Cuando esta cobra tocada por el amor está plenamente erizada en toda su gloria, sentiremos los efectos revitalizantes del excitante estiramiento, desde la punta de los pies a la punta de la lengua, sin olvidar la coronilla. Combinada con el poder ascendente, a través de las conexiones físicas al estirar y curvar la espalda, la conciencia energética en la coronilla libera importantes hormonas y energía acumulada en la parte inferior del cuerpo y las conduce a la cabeza. Esto tiene un efecto beneficioso en el cerebro y en las glándulas endocrinas.

Tras completar esta fase del ritual de amor, la cobra relaja la postura. Con gran dignidad retrocede despacio, de vuelta al suelo. Una vez que la frente lo toca, relaja también los pies para que descansen y las plantas de los pies, orientadas hacia arriba, se relajen. Satisfecha con su expresión de amor ardoroso, la cobra se retira para relajarse aún más y asimilar el efecto de sus esfuerzos.

Con la cabeza inclinada, justo por encima de la superficie del suelo, las manos y antebrazos sobre la esterilla, extendidos por delante de la cabeza, la cobra humana se desliza despacio y retrocede, recogiendo su cuerpo y energía. Con la cabeza respetuosamente inclinada y cerca de la superficie, las manos se deslizan hacia atrás con el cuerpo. La cobra permite que el tronco se eleve lo suficiente como para retroceder sobre los muslos, y que las nalgas descansen en los talones. Mediante este movimiento deliberado, las vértebras de la región lumbar se flexionan en la dirección opuesta a la que lo hacen cuando simplemente mantenemos una posición relajada.

Ahora acomodada sobre los talones, la cabeza desciende hacia la esterilla y el vientre y la parte inferior del tronco se hunden en los muslos, en una postura de postración humilde y reposada. El torso se relaja, y la columna y el tórax se hunden cómodamente, como derretido en el suelo (ver figura 8.3.2). La cobra se deleita con las sensaciones agradables que recorren el cuerpo y las olas apacibles de energía amorosa que recorren cada una de sus células.

Después de un breve descanso meditativo, en el que se respira conscientemente, la cobra llena de amor desliza las manos y brazos hacia la posición inicial. Posteriormente,

levanta las nalgas con un movimiento hacia delante, los pies también adoptan la posición inicial, listos para empujar. En su movimiento ascendente, mantiene la frente baja con la nariz justo por encima de la superficie de la esterilla (ver Figura 8.3.3). Este movimiento se extiende y une con la fase de levantamiento formando un movimiento continuo. El ritual se repite al menos dos veces más.

Esta combinación de movimientos perfectamente controlados yang y yin es muy buena para acondicionar el cuerpo. También facilita la distribución hormonal y del *chi*. El resultado es un estado de agradable equilibrio mental. Tanto las cobras macho como las hembras participan en este ritual. La estructura y los movimientos son los mismos para ambos, aunque el sentimiento y la autoimagen pueden perfeccionarse para que se adapte a la naturaleza única de cada uno. Lo importante es acentuar lo «positivo».

8.3.4. PARTE III: RITUAL «SOFISTICADO» DEL AMOR DE LA COBRA

DESCRIPCIÓN: El Gato y el Desperezo del Gato

Este apartado describe dos posturas tradicionales que, a veces, es agradable ejecutar después de que la Cobra del Amor haya vuelto a la esterilla. Se pueden realizar para mantener el tono y el espíritu del ritual de la Cobra. Se pueden ejecutar como *sensuales* ondulaciones de la columna, que se mantienen de manera breve para excitar aun más al amante de la Cobra.

Las denominamos «El Gato» y «El Desperezo del Gato». Se trata de movimientos opuestos y complementarios de la espina dorsal y se realizan con las manos y las rodillas en el suelo para soportar el resto del cuerpo. Durante «El Gato», flexionamos la parte media de la columna, como un gato al levantar el espinazo porque se siente amenazado. Ambos extremos de la columna, que corresponden a la cabeza y a la cola del gato, se encorvan hacia abajo para lograr un estiramiento aún más satisfactorio. En el Desperezo del Gato, la parte media de la espina dorsal se curva hacia el suelo, en la dirección opuesta a la anterior, mientras que las nalgas y la cabeza se elevan. Tras la intensidad del estiramiento del cuerpo y del arco de la columna, el Gato nos proporciona un modo de equilibrar el movimiento de la espina dorsal y de la espalda en general. En el ritual simple de la Cobra, el movimiento hacia atrás «permite que la parte central del cuerpo se eleve lo suficiente como para permitir el retroceso del tronco sobre los muslos... Las vértebras de la región lumbar se doblan ligeramente en dirección opuesta a como lo harían en la posición relajada». A veces, el cuerpo desea aliviar el entumecimiento con algo más que el ligero arqueo de las vértebras. Para lograrlo, añadimos este nuevo par de movimientos a la *cobra*, y después, volvemos a descansar las nalgas sobre los talones.

INSTRUCCIONES: El Gato y El Desperezo del Gato

Las instrucciones que preceden y siguen a las posturas del Gato y el Desperezo del Gato, son las mismas que ya indicamos en las secuencias simple y básica. Ambas se realizan justo antes de devolver el cuerpo a la postura de reposo sobre los talones (en # 6, **Vuelta a los talones**, en la secuencia simple de la Cobra, Parte I). Estas son las instrucciones para ambos movimientos.

Vuelta a los talones. Con la nariz cerca de la superficie, empujamos los antebrazos, codos y palmas de la mano contra la esterilla para hacer que el cuerpo retroceda y las nalgas descansen sobre los pies. Los antebrazos y manos se mantienen extendidos en el suelo, tras finalizar su labor de propulsión; es decir, después de que los muslos adquieran el control del movimiento de retroceso. Justo *hasta que los muslos adopten una posición vertical desde las rodillas,* los antebrazos y manos se deslizan por el suelo y la nariz se mantiene cerca de la superficie de la esterilla durante todo este movimiento de retroceso.

> *En este punto, el movimiento de las piernas se detiene, levantamos los hombros y la cabeza y continuamos deslizando las manos hasta colocarlas debajo de los hombros. Doblamos la espina dorsal como el gato listo para defenderse. Simultáneamente, baja la cabeza y curva el xocis lo más posible para intensificar el estiramiento superior de todas las vértebras. Mantenemos la postura brevemente y tomamos conciencia del estiramiento. Posteriormente, relajamos y arqueamos la espina en la posición opuesta —como un gato desperezándose tras levantarse de una siesta—, con la cabeza y las nalgas dirigidas hacia arriba. La postura se mantiene brevemente y repetimos ambos movimientos dos veces.*

Despacio, se inclina la cabeza, y la frente desciende, al tiempo que los codos y los antebrazos vuelven al suelo y las nalgas se posan sobre los talones. Cuando éstas están finalmente recostadas, el vientre y la parte inferior del torso se posan sobre los muslos. La frente toca el suelo y relajamos totalmente el torso, sintiendo cómo la parte superior se funde con el suelo. Disfruta de las sensaciones corporales y respira conscientemente para refrescar todo el organismo mediante la luz dorada revitalizante.

8.3.5. CONCLUSIÓN: LA ESENCIA DEL RITUAL: EL FORTALECIMIENTO INTERIOR

El ritual: Un ritual, en su expresión más positiva, crea una estructura con la que aprender, si los pasos se realizan correctamente. Esto es particularmente cierto con «el ritual del amor», en el que las sensaciones físicas y las emociones nos impulsan a saltarnos algunos pasos. Los taoístas del pasado y del presente han logrado alcanzar cierta conciencia interior acerca

de procesos y experiencias internos, y de sus efectos beneficiosos. Han transmitido su conocimiento utilizando a maestros de la naturaleza, como la cobra y su ritual del amor, para ilustrar los aspectos y actitudes interiores que debemos cultivar.

El practicante de estos movimientos puede ver reflejadas en el movimiento y estructura ritualista de la cobra ciertas dinámicas interiores. De ella se pueden obtener importantes revelaciones que servirán para ajustar la alineación interna y realizar las conexiones adecuadas. De esta manera, con la ayuda del Yi, podemos invocar dinámicamente e inyectar energía a nuestro potencial para adquirir salud, gozo y desarrollarnos. Los maestros taoístas y sus antepasados han tomado la esencia de los movimientos de apareamiento ritualista de la cobra y la han relacionado con la anatomía humana para el beneficio de sus aprendices.

Obviamente, la anatomía de la serpiente y la humana es diferente, pero existen correspondencias físicas y funcionales. La orientación erguida de la cobra —de cabeza a cabeza, de los pies y dedos de los pies a la cola— corresponde con la columna humana. Existen sutilezas en las acciones de la cobra que corresponden —desde un punto de vista energético— con nuestra experiencia interior. Con movimientos similares a los de la cobra, los practicantes acondicionan su columna y abren los meridianos energéticos. También hallan equilibrio para despertar y manipular la circulación de la fuerza vital, *chi*, a través de sus cuerpos.

Un componente muy importante de la energía corporal es la energía sexual. Ésta se genera y se almacena en la parte inferior del tronco, cerca de la base de la columna vertebral. En la literatura mística de la India, esta fuerza vital a veces se denomina el *poder de la serpiente* o la *fuerza serpentina*. En los círculos de yoga, también se le denomina la energía *Kundalini*. Se describe como una energía en estado latente, ubicada justo debajo de la base de la columna, que descansa como una serpiente enroscada tres veces y media. Cuando se despierta, se dice que se yergue e impulsa con fuerza hacia el cerebro, a través de la espina dorsal. En su libro *KUNDALINI, la energía evolutiva en el hombre*, Gopi Krishna[8] describe la expansión de su consciencia dentro de sí mismo de la siguiente manera:

> «(...) La transformación surge a partir de la corriente vital que se activa por debajo de la columna vertebral y ha encontrado acceso a mi cerebro a través de la médula espinal (...). La luz que experimenté era interior, una parte integral de la conciencia acrecentada, una parte de mi ser».

Esta referencia constituye un ejemplo de lo que otras culturas o sistemas, particularmente en los países asiáticos, han descrito como una energía interna especial. Su asociación con las características de la serpiente y columna vertebral son bien conocidas. Esta energía interior despierta al individuo, y lo acompaña a otros dominios de experiencia dentro de sí mismo. Si se nutre de la manera adecuada, puede llegar a transformarse en logros espirituales.

Esta secuencia de ejercicios posee beneficios físicos muy patentes, pero cuando llegamos realmente a dominar el ritual del amor, seremos lanzados al dominio de la energía interior.

El poder misterioso de la Cobra, Yi: Se puede activar un potencial tremendo al aprender a cultivar y coordinar los movimientos automáticos de los músculos esfínteres del organismo: la boca, ojos, ano, perineo y los diafragmas urogenital y de la pelvis. Con ellos, podremos activar gradualmente todos los músculos involuntarios. El corazón, las venas y las arterias también son músculos anulares. Cuando éstos se activan, se conectan conjuntamente con el músculo psoas, y se establece una armonía funcional que nos aporta gran poder y fortaleza. (Esta es la meta del ejercicio *El mono se abraza las rodillas*, # 7.7).

Puesto que los ojos y el corazón son parte de esta red unificada, en el cuerpo se puede observar de manera tangible la base física de la realidad Yi: el poder *mente-ojo-corazón*. ¡Activa el Yi y experimenta el misterioso poder de la Cobra!

Lo básico. Algunas de las descripciones tal vez te hayan ayudado a comprender los distintos aspectos implicados en el *Ritual de Amor de la cobra* y a realizarlo mejor. ¡Bien! Aplica las instrucciones con una actitud positiva y paciente.

Utiliza los elementos resumidos más adelante para comprobar que estás realizando adecuadamente este ejercicio, y otros del libro. Por ejemplo, vuelve a los ejercicios anteriores y pregúntate: ¿Realicé bien el paso 7.7 del *mono se abraza las rodillas*? ¿Descubriste «el propósito» y «captaste el espíritu»? Cada ejercicio nos aporta beneficios diferentes. Además, las destrezas acumuladas y la fuerza desarrollada en varios ejercicios se pueden combinar a veces para adquirir lo que necesitamos para obtener los resultados deseados en otros. Todos ellos tienen algún valor. Sé paciente y transfórmate en tu propio maestro o maestra.

Esta descripción puede servir como ejemplo para generar el autodiálogo, siempre que lo necesitemos. También puede ayudarnos a dominar un ejercicio que, al principio, parece que no tiene sentido.

Cultivar flores. El aprendizaje de un nuevo ejercicio, como el *Ritual de Amor de la Cobra*:

1. **Hazlo bien**. Vuelve a comprobar las instrucciones; el ejercicio puede que sea diferente a lo que pensaste en un principio.
2. **Descubre el propósito**. Prueba. Toma conciencia de lo que sientes. Percibe las conexiones que se establecen internamente. No caigas de manera automática en viejas pautas. Vuelve a examinarlo con la luz y sentimientos interiores. Adiestra el *segundo cerebro*.
3. **Capta el espíritu**. Utiliza la imaginación para encarnar las actitudes que evocan el nombre del ejercicio, o que se especifican durante las instrucciones. ¡Utiliza el *segundo cerebro* y el *Yi*!
4. **La esencia del ritual**. Sé paciente y aprende los mecanismos (los aspectos estructurales) implicados en el proceso para acondicionar tu cuerpo de manera consciente. Una vez que dichos mecanismos sean como una segunda naturaleza para ti y el espíritu único de cada ejercicio te guíe en la experiencia, la energía *chi* fluirá y tu cuerpo resplandecerá.

5. **Lo básico**. PRÁCTICA: «¡Si lo haces, lo consigues!» (Mantak Chia)
6. **Nota al pie.** Transfórmate en una cobra protectora y amante. Cuando descubras que tu caperuza se ha extendido plenamente (se trata de una percepción energética clara e inconfundible), te sentirás bien. Después, cuando la coronilla y el cerebro estén imbuidos de una energía gozosa y suave, sabrás que vas por el buen camino. Habrás empezado a «conseguirlo». Continúa con el buen trabajo. En la próxima etapa, cuando el gozo bienaventurado florezca por el resto del cuerpo, sabrás que lo has conseguido. Es una bonita bienvenida al viaje interior, ¡disfruta de él! Sé como un encantador de serpientes: levanta tu feliz cobra interior (DH).

Figura 8.3.6. La feliz cobra interior. *Cobie nos dice: "Tao Yin": 'Tao' se refiere al hecho de que los movimientos físicos están guiados por la fortaleza de la mente, que a su vez estimulan la circulación interior de chi a través de todo el cuerpo. 'Yin' significa que, con la ayuda de los movimientos físicos, chi puede llegar a las extremidades del cuerpo.*

LA ABERTURA DE LA COLUMNA

Todos los ejercicios que siguen a continuación están encaminados a «abrir» la columna. Si los haces correctamente, ésta se volverá flexible y vital. La apertura de la espina dorsal produce efectos muy beneficiosos para el sistema nervioso. Para poder relajarnos de verdad, primero debemos relajar la columna. Estos ejercicios contribuirán a mover la energía Chi de manera más libre a lo largo de la espina dorsal, con el fin de que circule por todos los centros energéticos. También te ayudarán en las prácticas de Tai Chi y Chi Kung Camisa de Hierro. En cuanto a los beneficios para la salud y la longevidad, recuerda el dicho: «Eres tan joven como tu columna».

Inicia los movimientos con el área lumbar, en vez de con la cabeza, el cuello o los hombros (el error más común). Recuerda: el movimiento empieza en la región lumbar (la *puerta de la vida*) y, gradualmente, se extiende por la columna y acaba en el cuello y la cabeza. Esta forma de moverse es nueva para muchas personas, y, por tanto, necesitamos concentración para realizar los ejercicios correctamente. Si hundes la barbilla, será posible inmovilizar el cuello y así contribuir a que la cabeza siga el movimiento, en vez de dirigirlo. Al principio puede resultar muy útil tener a alguien que te ayude. Esa persona puede tocar la columna para detectar si está recta. También puede guiar suavemente tu cuerpo para que gire desde la región lumbar.

8.4. EL PAVO REAL SE CONTEMPLA LA COLA

Preparación: Tómate un momento para sentir la columna y localizar la región lumbar. Gira sólo estas vértebras, sin mover el cuello ni los hombros y sepáralas del resto del cuerpo. Con las manos en la región sacro-lumbar, siente el movimiento que realizas. Asegúrate de que la cabeza y los hombros no se mueven cuando se gira la región lumbar. Deben, simplemente, descansar sobre las otras vértebras, como si cabalgasen en un tiovivo; el movimiento debe realizarse únicamente con las lumbares. Mira hacia abajo y observa cómo el movimiento de las costillas está separado de la pelvis (gracias a la moción lumbar).

Visualización del espíritu: Piensa en un pavo real. Los machos están orgullosos de su plumaje y, especialmente de su cola, que con sus «ojos» multicolores se abre como un abanico y exhibe miles de tonalidades. El pavo real anda y se detiene, y en una muestra de flexibilidad, levanta lentamente con suavidad el cuello y las vértebras de una en una, para admirar su cola de ojos multicolores. Adopta la postura orgullosa del pavo real y sus movimientos de elegancia regia.

MERIDIANO ACTIVADO: YIN: EL BAZO

Figura 8.4.1. Posición inicial: *Desde el suelo levantamos la parte superior del cuerpo con los brazos. La rodilla derecha está doblada debajo del lado derecho del cuerpo.*

1. **Tumbados boca abajo, flexiones con brazos, rodilla derecha doblada hacia delante.** Iniciamos el ejercicio boca abajo con las palmas de la mano cerca del pecho. Con los brazos empujamos hacia arriba para elevar la parte superior del cuerpo, e inmediatamente, doblamos y colocamos la rodilla derecha hacia delante, debajo del lado derecho del cuerpo. Las manos están ajustadas para formar una línea con la rodilla derecha.

Figura 8.4.2. Barbilla hundida, descenso y, posteriormente, deslizamiento horizontal hacia la derecha. *La parte superior del cuerpo, en línea recta, desciende desde la región lumbar hasta llegar al nivel del muslo derecho. Después, la columna se endereza horizontalmente a partir de los lumbares, y se gira hacia la derecha por encima del músculo.*

2. **Barbilla hundida, columna recta, descenso, movimiento hacia la derecha**. La barbilla hundida para inmovilizar el cuello y así mantener la cabeza, cuello y columna en línea recta. Se baja despacio la parte superior del cuerpo —iniciando el movimiento desde la región lumbar—hasta que el estómago toque ligeramente el muslo derecho. En ese punto, se mantiene la columna recta y se inicia un movimiento lento hacia la derecha, también procedente de la región lumbar. El cuerpo se mueve horizontalmente hacia la derecha, por encima del músculo derecho. Debemos sentir cómo cada vértebra lumbar se abre por separado.
3. **Giro hacia la derecha: primero lumbares, después dorsales, hombros, cuello y cabeza**. Se giran ligeramente las vértebras lumbares, de una en una, hacia la derecha y arriba. Las caderas permanecen casi paralelas al suelo. Cuando la región lumbar está totalmente girada, empezamos a girar cada una de las vértebras dorsales, después los hombros y, por último, el cuello y la cabeza, hasta conseguir ver el talón del pie izquierdo.
   Es importante no girar la cabeza o el tronco antes de lo indicado; ni siquiera cuando liberemos la postura final y volvamos a la posición inicial. No hagas trampas y mantén la espina dorsal recta, incluso si no logras ver el talón. Lo importante es que las vértebras lumbares se vuelvan más elásticas y ligeras. Con el tiempo, te volverás más flexible.

Figura 8.4.3. Giro de vértebras individuales hacia la derecha y arriba: *Empezamos con la L1, L2, y así sucesivamente, una por una giramos las vértebras dorsales hasta los hombros. Por último, el cuello y la cabeza estarán en posición de girar por encima del hombro derecho y veremos el talón del pie izquierdo.*

4. **De vuelta al centro.** Volvemos a la posición inicial en el siguiente orden:
   A. Giro de las lumbares hacia el centro (Tan Tien).
   B. Giro de las dorsales inferiores al centro (plexo solar).
   C. Giro de las dorsales medias al centro (centro del corazón).
   D. Giro de las dorsales superiores al centro (centro de la garganta).
   E. Giro de las cervicales de vuelta al centro (entrecejo).

Se toma aire un par de veces y enviamos la respiración consciente y una sonrisa a la espalda. El ejercicio se repite al menos dos veces más en el lado derecho.

No olvides mantener la conciencia en el Tan Tien, para poder adiestrar el *segundo cerebro*, y el sistema límbico durante este proceso de reacondicionamiento.

Figura 8.4.4. Giro hacia el lado izquierdo: *Rodilla izquierda hacia delante, pasos como en el ejercicio anterior. Desde las lumbares, con la columna recta, se desciende al nivel del muslo, giramos hacia la izquierda, sobre el muslo, y empezando desde las vértebras lumbares, giramos hacia la izquierda, de una en una. Finalmente, por encima del hombro, giramos el cuello y la cabeza para ver el talón derecho.*

5. **Cambio de lado**. La rodilla izquierda se dobla hacia delante y se repite el ejercicio; esta vez girando hacia la izquierda.
6. **De vuelta al centro**. Volvemos a la posición inicial y repetimos el movimiento al menos dos veces hacia la izquierda.
7. **Descanso tumbados de espaldas**. Nos relajamos, sonreímos y respiramos de manera consciente hacia la columna vertebral. Si el pavo real se ha realizado correctamente, la columna en su totalidad estará abierta.

Comentario: La Puerta de la Vida (*Ming Men*) está ubicada en el espacio entre la segunda y la tercera vértebra lumbar. Los taoístas consideran que es el lugar donde se almacena la esencia de la vida y por donde puede entrar chi. La totalidad de la parte superior del cuerpo descansa sobre las vértebras lumbares: la cabeza, cuello, espalda, brazos, costillas y todos los órganos internos. Debido al peso y al modo de utilizar el cuerpo, las vértebras lumbares llegan a comprimirse. Al aprender a estirar el músculo psoas y abrir la Puerta de la Vida, podemos evitar unirnos al efectivo de personas que necesitan cirugía en la región lumbar.

8.5. EL MONO GIRA LA COLUMNA HACIA FUERA

MERIDIANO ACTIVADO: YANG: VEJIGA

1. Sentados en la esterilla con la pierna derecha estirada hacia el frente, doblamos la izquierda, colocando la planta del pie plana sobre la parte interna del muslo derecho y el talón cerca de la ingle. La mano derecha se coloca en la parte externa de la misma pierna, justo por encima de la rodilla. La mano izquierda se coloca por debajo de la misma rodilla.

Figura 8.5.1. Pierna derecha estirada, izquierda doblada. *Ambas manos sobre la parte exterior de la rodilla derecha. Columna estirada.*

2. Sentados con la columna erguida y la barbilla un poco hundida, nos acercamos a la pierna derecha. El movimiento siempre se inicia desde la región lumbar, con la espina dorsal recta para abrir la Puerta de la Vida y estirar toda la columna. Tenemos cuidado de no dirigir el movimiento con la cabeza ni con la parte superior del cuerpo. La espalda no debe doblarse, ni debemos agachar la cabeza o «besar» la rodilla. El objetivo de este movimiento es facilitar la cooperación entre la región lumbar y los músculos de la parte posterior de la pierna. Al principio, es posible que sólo puedan descender unos pocos centímetros, pero no importa. Lo importante es no excedernos en el esfuerzo.

Figura 8.5.2. Flexión desde las lumbares *para abrir la Puerta de la Vida. Sin excedernos.*

Figura 8.5.3. Después del estiramiento hacia delante, giro a la derecha. *Empezamos con la región lumbar y utilizamos las manos para ayudar la rotación.*

3. Después de bajar hacia la pierna con la columna recta, giramos a la derecha, iniciamos el movimiento en la base de la región lumbar y girando poco a poco el resto de la columna, finalizamos con el cuello y la cabeza. Las manos sobre la rodilla se utilizan para ayudar el movimiento. La mano izquierda tira y la derecha empuja.

4. Al iniciar este movimiento, mantenemos la espina dorsal recta. La región lumbar es la única parte de la espalda que se dobla hacia delante; después, la parte superior del cuerpo desciende automáticamente hacia la pierna. Mientras giramos, utilizamos las manos, empujando y tirando, para ayudarnos. Primero se giran las vértebras lumbares y posteriormente las torácicas o dorsales. El cuello y la cabeza son las últimas partes del cuerpo que giran.

Figura 8.5.4. Columna derecha mientras giramos. *Se vuelve al centro.*

5. Se yergue el tronco y volvemos a la posición inicial, como en el pavo real.
6. Descanso y balanceo suave del cuerpo de un lado a otro desde los huesos de los glúteos, al tiempo que respiramos conscientemente y sonreímos a la región lumbar.

Figura 8.5.5. Manos a medio camino de la espinilla y estiramiento hacia delante. *Después, giro lento hacia la derecha, empezando por la región lumbar.*

7. Las manos descienden a la altura de la espinilla. Desde la región lumbar, nos flexionamos hacia delante, abriendo la Puerta de la Vida.
8. Giro de la región sacro-lumbar hacia la derecha, permitiendo que el resto de la espina dorsal siga el movimiento.
9. Se endereza la espina, volviendo al centro y descansando un momento.

Figura 8.5.6. Manos en el pie derecho, *estiramiento hacia delante para alargar el músculo psoas.*

10. Las manos se colocan sobre el tobillo derecho, y todo el cuerpo —con la columna recta— desciende hacia la pierna para alargar el psoas. Con las manos tiramos un poco para hacer el alargamiento un poco más eficaz.

11. Giro despacio hacia la derecha, empezando por la región lumbar, y después, gradualmente, toda la columna hasta la cabeza.
12. Se completa el giro ascendente y volvemos al centro. Descansamos y respiramos conscientemente hacia la columna, hasta sentir que una energía refrescante circula por todo el cuerpo.
13. Cambiamos de pierna y repetimos los tres movimientos últimos con el lado izquierdo.

Figura 8.5.7. Cambio a la pierna izquierda.

8.6. EL MONO GIRA LA COLUMNA HACIA DENTRO

Este ejercicio es muy similar al anterior, pero su función es fomentar la flexibilidad y la fuerza de los músculos y tendones posteriores de la pierna. Es importante mantener la columna recta. Giramos desde la parte inferior de la espalda, creando un espacio entre la cadera y las costillas, primero entre las inferiores. Cuando estos espacios están lo suficientemente abiertos, giramos el hombro y finalmente la cabeza. Muchos tendones que conectan la cadera y la columna no tienen la posibilidad de realizar movimientos a menos que conscientemente giremos la región lumbar inferior.

Figura 8.6.1A. Pierna derecha extendida, pierna izquierda doblada.
La mano derecha sostiene el pie o el tobillo del mismo lado.

1. Sentados en el suelo con la pierna derecha estirada y la izquierda doblada, colocamos la planta del mismo pie plano sobre la parte interna del muslo derecho. Si la mano derecha no puede llegar hasta el tobillo del mismo lado, empieza sujetando las rodillas. La mano izquierda se coloca sobre la rodilla izquierda. Con la columna recta, el cuerpo desciende hacia la pierna derecha curvando sólo la región lumbar.

Figura 8.6.1B. Flexión hacia la rodilla derecha.
La espina dorsal se mantiene recta.

2. Muy despacio, e iniciando el movimiento desde la región lumbar, la mano izquierda empuja la rodilla del mismo lado y la columna gira hacia la izquierda, elevando las vértebras lumbares inferior de una en una, hasta girar toda la espalda y mirar por encima del hombro izquierdo.
3. Después de tener el torso recto, se vuelve a girar hacia el centro desde el Tan Tien, como en el ejercicio del *pavo real.*
   Se repite varias veces.
4. Agitamos la columna y las rodillas ligeramente para sentir la energía recorrer todo el cuerpo.
5. Cambio de lado y repetición del mismo ejercicio, esta vez girando a la derecha. Se ejecuta varias veces.

Figura 8.6.2. La mano izquierda empuja la rodilla y la columna gira a la izquierda, *elevando las vértebras lumbares y mirando por encima de los hombros.*

Capítulo 9

Grupo 4

Apertura de los meridianos, eliminación de bloqueos *chi* en el abdomen y aumento de oxigenación para el cuerpo

Resumen: El principal propósito de los ejercicios descritos en este capítulo es abrir los meridianos de las piernas y brazos, así como el *canal funcional*. Se introduce la práctica de la *Respiración de la Fuerza Vacía*, para ayudar a eliminar *chi* abdominal estancado y aumentar considerablemente la toma de oxígeno. Además de este ejercicio, también se ofrecen otros para tersar la piel del rostro y prevenir la aparición de la papada. La Respiración de la Fuerza Vacía se puede combinar con la gran mayoría de los ejercicios presentados hasta ahora, y aumentará su eficacia. Asimismo, se introducen nuevas posiciones sentadas.

9.1. El mono se acaricia el vientre y los brazos
9.2. El mono se limpia desde las plantas de los pies a la coronilla y espalda
9.3. El mono conecta los manantiales burbujeantes y los riñones
9.4. Remando en una barca
9.5. El mono arquea la espalda como una cobra I, II y III
9.6. La respiración de la fuerza vacía del Tao Yin
9.6.1. Boca ovalada
9.6.2. Rodar la bola
9.6.3. Mandíbula protuberante
9.6.4. Sentados sobre los talones alzados o de rodillas
9.6.5. La Respiración de la Fuerza Vacía combinada con ejercicios de Tao Yin
9.7. El tigre descansa a la sombra
9.8. El mono en cuclillas
9.9. La serpiente ojea por encima del arbusto
9.10. La tortuga gigante entra en la cueva
9.11. La tortuga sale del mar

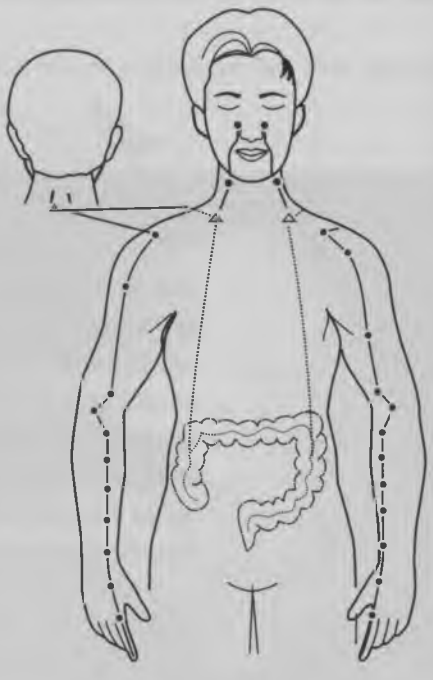
Figura 9.5.3. *Arco completo desde las rodillas.*

Las posturas y movimientos de los ejercicios 9.1 al 9.4 abren los canales yin y yang de los brazos y piernas. Es muy importante continuar respirando hondo y sonreír al realizar estas series.

9.1. EL MONO SE ACARICIA EL VIENTRE Y LOS BRAZOS

Meridianos activados: A. Yin: Meridianos de los brazos-pulmón, pericardio, corazón.

B. Yang: Meridianos de los brazos-intestino grueso, triple calentador e intestino delgado



Meridiano del intestino grueso

1. **Espiral sobre el intestino grueso en el sentido de las agujas del reloj**. El canal yin comienza en el abdomen. Empezamos frotando esta región con la mano derecha, haciendo varios círculos en la dirección horaria (como las agujas del reloj). El diámetro de los círculos aumenta siguiendo el paso del intestino grueso: colon ascendente, transversal y retorno al colon descendente hasta cubrir todo el vientre de izquierda a derecha.

   Nota: La espiral siempre se realiza en la dirección horaria, es decir, en el sentido de las agujas del reloj. De esta manera, se moviliza el *chi* estancado y se alivia el estreñimiento. No obstante, si se padece diarrea, el movimiento debe ser en dirección opuesta, es decir, contrario al sentido de las agujas del reloj o antihorario.

Figura 9.1.1 Espiral en el sentido de las agujas del reloj sobre el intestino grueso. *Se frota el abdomen con la mano derecha en la dirección indicada.*

Figura 9.1.2. Inspiración hasta el hombro izquierdo. *Durante la inspiración, la mano derecha frota la caja torácica hasta llegar al hombro izquierdo y desciende por el brazo.*

Figura 9.1.3. Espiración; movimiento descendente por el brazo hasta la yema de los dedos. *Durante la espiración, la mano derecha frota el interior del brazo izquierdo hasta la yema de los dedos.*

2. **Inspiración hasta el hombro izquierdo**. Después de trazar por el vientre las espirales en dirección horaria, inspiramos y frotamos con la mano la caja torácica hasta llegar al hombro izquierdo.
3. **Espiración, frotamiento del brazo izquierdo**. El brazo gira hacia arriba y, mientras espiramos, la mano derecha frota el interior del brazo izquierdo hasta llegar a la yema de los dedos (el trayecto de canal yin).
4. **Giro de la palma hacia abajo; inspiración, frotamiento de las yemas de los dedos y exterior del brazo izquierdo**. Volvemos a girar el brazo para que la palma mire al suelo. Con una inspiración, frotamos la yema de los dedos con la mano derecha y la dirigimos hacia el exterior del brazo izquierdo, ascendiendo por él hasta llegar a los hombros (el trayecto del canal yang).
5. **Retorno al vientre**. Mientras expulsamos el aire, la mano derecha vuelve al vientre. Se trata de una forma muy simple y eficaz de activar estos canales.
6. **Cambio a la mano izquierda, y círculos sobre el intestino grueso como antes, en dirección horaria. Se toma aire al subir por el hombro derecho y se repite con el brazo derecho**. La mano izquierda frota el vientre varias veces en dirección horaria. Se toma aire, mientras deslizamos la mano izquierda por las costillas del lado derecho y se alcanzan los hombros. Espiramos despacio al descender por el interior del brazo derecho y llegar a las yemas de los dedos. Giro de la palma hacia abajo. Inspiración, y frotamos el exterior del brazo hasta llegar al hombro y, de nuevo, retorno al vientre. Esto

Figura 9.1.4. Inspiración desde las yemas de los dedos hasta el exterior del brazo izquierdo. *La palma de la mano mira al suelo, mientras se toma aire. La mano derecha frota el exterior del brazo izquierdo hasta alcanzar los hombros. Después se espira y la mano vuelve al vientre.*

Figura 9.1.5. Cambio a la mano izquierda. Espiral en dirección horaria, repetición del mismo procedimiento. *Con la mano izquierda, se dibujan círculos sobre el vientre en dirección horaria. Después se toma aire hasta llegar al hombro derecho, y se espira al ascender por el brazo derecho, con la palma de la mano hacia arriba. La palma vuelve a girar hacia abajo y con otra inspiración frotamos el exterior del brazo hasta el hombro; y volvemos al vientre.*

constituye una ronda. Después de completarla, volvemos a la mano derecha y repetimos todo el ejercicio al menos tres veces.

Para obtener los mejores resultados, es aconsejable realizar entre 18 y 36 rondas. Es posible que sientas deseos de eructar —una consecuencia natural e importante de este ejercicio—, no los reprimas. Tragar saliva también ayuda a obtener buenos resultados. Este ejercicio alivia los problemas digestivos. Después de comer, es bueno dar un paseo y frotar un poco el vientre para fomentar los eructos. De esta manera, el estómago gana suficiente espacio para realizar la digestión.

9.2. EL MONO SE LIMPIA DESDE LAS PLANTAS DE LOS PIES HASTA LA CORONILLA Y LA ESPALDA

MERIDIANOS ACTIVADOS: A. YIN: DE LAS PIERNAS-BAZO, RIÑÓN E HÍGADO.
B. YANG: DE LAS PIERNAS-VESÍCULA BILIAR, VEJIGA Y ESTÓMAGO.

Los canales yin ascienden por el interior de las piernas, desde la planta de los pies hasta la garganta. Los canales yang suben de la garganta hasta la cabeza y, después, descienden por el exterior de las nalgas y la parte posterior de las piernas hasta la planta de los pies.

1. **Activación de los canales de yin. Sentados cómodamente con las plantas de los pies próximas, frotamos desde los dedos de los pies hasta los talones**. Sentados en la esterilla con las plantas de los pies una cerca de la otra (no se trata de un ejercicio de estiramiento, así que es esencial estar cómodos), frotamos ligeramente la planta de los pies varias veces, desde los dedos hasta los talones, utilizando manos y dedos.
2. **Frotamiento del interior de tobillos y pantorrillas**. Cuando las plantas de los pies están relajadas y estimuladas, continuamos frotando el interior de los tobillos. Desde allí, subimos frotando ligeramente por el interior de las piernas hasta llegar a la ingle, y pasamos al abdomen y pecho sin detener la moción.

Figura 9.2.1. Plantas próximas, frotamiento de dedos a talones. *Frotamos ligeramente varias veces las plantas de los pies. Después las relajamos y estimulamos el chi.*

Figura 9.2.2. Frotamos el interior de los tobillos y pantorrillas en una moción continua. *Una vez que hemos estimulado la energía de los pies, ascendemos por el interior de las piernas hasta la parte superior del cuerpo.*

Figura 9.2.3. Subida por la ingle. *El chi se guía por el interior de las piernas a través de la ingle y la parte frontal del cuerpo, hasta la garganta.*

3. **Activación de los canales yang: garganta, encima de la cabeza, descenso por la espalda y exterior de las piernas**. Los canales yang empiezan en la garganta. Con una inspiración pasamos las manos por la barbilla y los ojos, la cabeza y bajamos por la nuca hasta los hombros. Al llegar aquí, las manos vuelven al frente, (ya que no es posible continuar por la espalda)*. Pásalas por la clavícula, axilas y la parte posterior de la caja torácica, hasta llegar a los riñones y ambos lados de las nalgas. De allí bajamos por el exterior de las piernas hasta llegar a la punta de los pies.
4. **Frotamiento de pies, espiración hasta la garganta**. De nuevo, comenzamos frotando los pies y, mientras expulsamos el aire, las manos continúan frotando el interior de las piernas, suben por la parte frontal del cuerpo, la caja torácica y llegan a la garganta, donde comienza el canal yang.
4. **De la garganta, inspiración en los canales yang**. Al tiempo que las manos pasan por la cara, la coronilla y bajan por la espalda y piernas hasta llegar a los pies, realizamos una inspiración.
5. **Repetición**. El movimiento se repite y volvemos a frotar la parte frontal del cuerpo, estimulando los canales yin. Bajamos por la espalda y la parte exterior de las piernas, estimulando los canales yang.

* Los canales yang corren por la espalda, pero, puesto que no podemos alcanzar esta área con las manos, nos acercaremos lo más posible.

9.3. EL MONO CONECTA LOS MANANTIALES BURBUJEANTES Y LOS RIÑONES

MERIDIANOS ACTIVADOS: YANG: VEJIGA

1. **Sentados, piernas extendidas, frotamiento de los riñones**. Sentados sobre la esterilla con las piernas extendidas hacia delante, frotamos la región de los riñones (a los lados de la zona lumbar) trazando varias veces un círculo. Se toma aire y frotamos las manos por la parte exterior de las piernas hasta llegar a la punta de los pies y, desde allí, nos dirigimos a la planta. De esta manera, dirigimos la energía de los riñones en su descenso a la planta de los pies y a los manantiales burbujeantes.

Figura 9.3.1A. Se frotan los riñones; descenso por el exterior de las piernas. *Después de frotar los riñones, las manos descienden por la parte exterior y posterior de las piernas hasta llegar a la punta del dedo meñique, y de ahí, a la planta de los pies.*

2. **Se frotan las plantas de los pies, masaje a ios manantiales burbujeantes**. Con las rodillas dobladas lo suficiente, alcanzamos la planta de los pies con la mano para frotarla. Con el pulgar formamos espirales para dar un masaje a los puntos de los manantiales burbujeantes, estimulando así la liberación de energía.

Figura 9.3.1B. Manantial burbujeante

3. **Dedos de los pies agarrados con la pierna izquierda doblada**. A continuación se sujetan los dedos del pie izquierdo, con la pierna doblada, que posteriormente se extiende. Estiramos la pierna hacia arriba y al levantarla, tiramos de los dedos hacia la cabeza. Al realizar este movimiento, la cabeza automáticamente se inclinará para mirar hacia arriba. Deberás sentir un tirón en la región lumbar y la parte posterior de los muslos y pantorrilla, que, además, se extiende hasta los dedos de los pies. Después, cambiamos de pierna y repetimos el ejercicio. Estos movimientos activan los riñones.

Figura 9.3.2. Dedos de los pies agarrados y pierna doblada. *Se agarran los dedos y nos preparamos para tirar de ellos al extender la pierna.*

Figura 9.3.3. ilustración del tendón de Aquiles, pantorrillas y parte posterior del muslo.

Figura 9.3.4. Pierna extendida y tirantez de los dedos. *Al estirar y levantar la pierna, los dedos se estiran. Siente la tensión en ellos, así como en el tendón de Aquiles, las pantorrillas, la parte posterior de los muslos y la región sacrolumbar cerca de los riñones.*

4. **Conexión de los manantiales burbujeantes con los riñones: Con la espiración se frota la parte interna de las piernas, se sube por la ingle hasta los riñones**. Con ambas piernas en la esterilla, espiramos y frotamos el interior de las piernas con las manos, hasta llegar a la ingle y de allí pasamos a los riñones.
5. **Frotamiento de los riñones. Activación del *chi* gracias a la tirantez de las piernas**. Se frotan los riñones durante unos momentos. La energía de los mismos tiene que descender hasta la planta de los pies para activar el agua de los manantiales en la planta de los pies. Una vez que la hemos guiado con las manos, tomamos conciencia de la conexión de la energía activada de los riñones con los manantiales burbujeantes.
6. **Repetimos el mismo ejercicio de 3 a 6 veces con ambas piernas.**

9.4. REMANDO EN LA BARCA

Meridianos activados: Yang: Vejiga

Este movimiento ejercita los tendones de los tobillos, piernas y espaldas

1. Sentados sobre la esterilla con las piernas extendidas y juntas, nos doblamos para sujetar los dedos de los pies.

Figura 9.4.1. Remando. *Círculos en sentido horario con el pie izquierdo y en sentido antihorario con el derecho. Simultáneamente, realizamos un vaivén de adelante para atrás.*

2. Movemos dedos, pie y tobillo con cada mano, formando un círculo de tal forma que el pie izquierdo gira en sentido horario, y el derecho al contrario, como si estuviésemos remando en una barca. Al tiempo que ejecutamos este movimiento, ofrecemos un poco de resistencia. El talón presiona hacia delante cuando tiramos para atrás con las manos. El pie empuja hacia fuera al tiempo que tiramos de él. Es importante trazar todo el círculo para que los tendones se activen. Después, invertimos la dirección de los círculos.

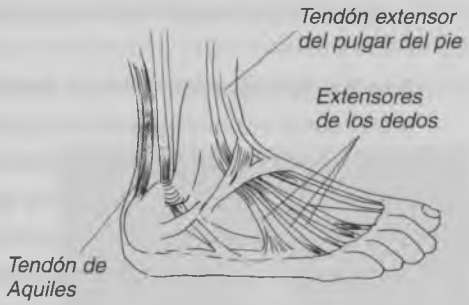


Figura 9.4.2. Tendones del tobillo, músculos y ligamentos.

3. Si no podemos llegar con facilidad a los pies, utilizaremos una toalla o algo parecido para pasarlo por el pie y sujetarnos a ella, dibujando de esta manera los círculos con cada pie y en ambas direcciones. Esto es muy bueno para los tendones del arco del pie.
4. Nos relajamos y descansamos durante unos momentos, sonriendo a los tendones de la pierna, espina dorsal y cuello. Tomamos conciencia de la sangre y del *chi* que circula por ellos. Al relajarnos, visualizamos que los tendones crecen.

9.5. EL MONO ARQUEA LA ESPALDA COMO UNA COBRA

Meridiano activado: Yang: Estómago

Parte I: Elevación del suelo

1. **Sentados sobre los pies, inclinación hacia atrás**. De rodillas en la esterilla, con éstas separadas unos 12 cm y las plantas de los pies mirando hacia arriba, tomamos asiento sobre los pies. Con una inclinación hacia atrás, colocamos las manos en el suelo, en línea con los hombros, y los dedos extendidos para atrás y un poco hacia fuera. Al espirar, elevamos el vientre ligeramente en dirección al techo y arqueamos levemente la espalda.
2. **Estiramiento de los muslos**. Esta postura provoca que la parte superior de los muslos se estire. No la fuerces demasiado. Estira hasta que resulte cómodo y respira con la atención centrada en dichos músculos.
3. **Relajación y repetición**. Relajamos la postura momentáneamente, pero dejamos las manos detrás, posadas en el suelo. Repetimos la subida varias veces. Después de que la postura nos resulte cómoda, se podrá utilizar como precalentamiento para el paso siguiente. Al principio, es probable que tengas que practicar unas cuantas semanas antes de proceder a la parte siguiente.

Parte II: Elevación con los talones levantados

1. **Sentados sobre los talones levantados**. Iniciamos el movimiento de rodillas en el suelo y con éstas separadas aproximadamente 12 cm, pero con los pies juntos. Se levantan los talones y empujamos la yema de los dedos contra el suelo. La mano izquierda agarra el tobillo/talón, y posteriormente, hacemos igual con la derecha. Los brazos se mantienen estirados para que sirvan de apoyo y nos sentamos sobre los talones. La postura se ajusta hasta que resulte estable y una vez cómodamente sentados, realizamos una inspiración profunda y nos preparamos para el siguiente movimiento.
2. **Arco completo desde los talones**: Caderas hacia delante; vientre y pecho alzados. A medida que levantamos el cuerpo, espiramos lentamente y empujamos las caderas hacia delante. Las manos sujetan bien los tobillos. Conforme continuamos el movimiento ascendente, elevamos el vientre y extendemos el torso. Para proteger el cuello, hundimos ligeramente la barbilla y arqueamos suavemente la espalda. Sentiremos el estiramiento en las rodillas y toda la parte frontal del cuerpo. Mantenemos la posición un poco y respiramos con normalidad.

Figura 9.5.1. Elevación con talones levantados: *caderas hacia delante, vientre y pecho alzados. La espalda se arquea y la barbilla se mantiene hundida.*

3. **Relajación de la espalda**. Relajamos la posición alzada y con las manos en los tobillos volvemos a sentarnos sobre los talones. Se descansa y lo repetimos varias veces.
4. **Finalización de espaldas**. Concluimos el ejercicio tumbados de espaldas. Inspiramos la luz dorada y la dirigimos a las zonas afectadas. En la espiración nos deshacemos de la negatividad en la forma de una nube grisácea. Después de sentirnos cómodos y dominar bien este ejercicio pasamos a la parte III.

Parte III: Elevación desde la rodillas, empeine del pie plano sobre la esterilla.

1. **De rodillas, espalda sostenida**. Iniciamos el movimiento de rodillas, con éstas separadas unos 12 cm, los pies inclinados ligeramente hacia dentro y el empeine plano en el suelo. Las manos se colocan en la región lumbar o las caderas para ofrecer apoyo a esta región.

2. **Arco, flexión de la espalda**. Las nalgas empujan hacia delante y la espalda se dobla hacia atrás. Este movimiento tiene lugar mientras espiramos y mantenemos la barbilla ligeramente hundida. El equilibrio se mantiene gracias a los brazos y manos apoyados en la cadera. Respiramos con normalidad.
3. **Sujetamos los talones**. Se agarran los pies o tobillos, primero con una mano y después con la otra. La palma de la mano descansa en el talón con los dedos hacia dentro, salvo el gordo que está en el exterior. Se hace lo mismo en el otro lado, arqueando la espalda al adoptar esta postura. (Más adelante, cuando la domines mejor, podrás agarrar los tobillos con los dedos hacia fuera).
4. **Arco completo.** Sujetamos los talones o tobillos firmemente y empujamos despacio con la cadera y la pelvis hacia fuera en un movimiento ligeramente ascendente, y manteniendo la columna cómodamente arqueada y la barbilla hundida. El estiramiento se siente en toda la parte frontal del tronco y muslos. Mantenemos la postura durante unos minutos y respiramos con nuestra atención en la tirantez.

Figura 9.5.2. De rodillas, apoyo a la espalda.

Figura 9.5.3. Arco completo desde las rodillas: *De rodillas en la esterilla, las nalgas empujan hacia fuera y la espalda se dobla. Tobillos agarrados con las manos. Cadera y pelvis orientados hacia fuera y extendidos.*

5. **Relajación y de rodillas**. Relajamos el arco y volvemos a arrodillarnos despacio, colocando las manos en la parte posterior de la cadera para que nos sirvan de soporte. Una vez de rodillas, nos sentamos brevemente sobre los pies para tomar un pequeño descanso. Después, se vuelve a la posición inicial y se repite movimiento al menos dos veces.

6. **Finalización de espaldas**. Después de la última ronda, se descansa tumbados de espaldas y respirando la luz dorada por la columna y las áreas estiradas. Al espirar, liberamos las toxinas y la tensión crónica acumuladas en los músculos, tendones y articulaciones.

Opción avanzada: **Paso del arco completo a sentados sobre los talones**. A continuación se describe un método alternativo de liberar el estiramiento para cuando adquieras fortaleza, flexibilidad y confianza. El resto del ejercicio se ejecuta como ya indicamos. Liberamos el estiramiento arqueando la espina dorsal y bajando las nalgas hacia los pies sin dejar de sujetar los tobillos. En este caso, el apoyo lo recibimos de los brazos que nos ayudan a sentarnos sobre los pies. Nos relajamos y descansamos brevemente. Volvemos a repetir el estiramiento dos veces, arqueando la espalda y volviendo a la posición sentada. Los brazos se utilizan para ayudar al movimiento.

9.6. LA RESPIRACIÓN DE LA FUERZA VACÍA DE TAO YIN

Hemos pospuesto este ejercicio de respiración para dar tiempo al lector a familiarizarse y comprender lo que hemos practicado hasta ahora. Se puede añadir a la práctica diaria combinándolo con cualquiera de los ejercicios anteriores. En este apartado también presentamos otros nuevos.

Advertencia: Las personas con problemas cardiacos o hipertensión deben realizar estos ejercicios con sumo cuidado. Si tiene alguna duda respecto a su estado de salud, consulte con su médico.

La respiración de la Fuerza Vacía de Tao Yin constituye un método de respiración dentro del Chi Kung que se utiliza para aumentar la disponibilidad de oxígeno del cuerpo. Todas y cada una de las células del organismo —alrededor de 75 trillones—, necesitan este elemento para mantenerse sanas y funcionar adecuadamente. Esta respiración se basa en prolongar el movimiento de espiración normal. Se puede ejecutar sola; mediante una espiración plena para expulsar completamente el aire, y luego, sostener o aguantar el aliento unos momentos. Durante esta fase se comprimen y elevan las vísceras hasta la «cúpula» de la caja torácica para dejarlas caer y extenderlas de nuevo. Esta moción de ascenso y descenso se repite de manera consciente varias veces antes de tomar aire. De esta manera, se crea una succión en el abdomen, que origina una potente fuerza de vacío. Ello permite la absorción de aire directamente desde el tracto digestivo para oxigenar la sangre, lo que se traduce en una mejora del rendimiento general del organismo. Por otra parte, la respiración de la Fuerza Vacía se puede realizar en conjunción con otros ejercicios para aumentar aún más la eficacia de estos.

Figura 9.6A. La cúpula de la caja torácica. *Durante la espiración normal, el diafragma del tórax se relaja y contrae hacia arriba, formando una especie de cúpula; el área central converge alrededor del ápice de la cúpula; el tendón central se halla justo debajo del corazón*[9].

Figura 9.6B. Vista interior del músculo del diafragma y sus conexiones *con las lumbares 1, 2 y 3 en la parte posterior, y la parte interna de las costillas. La parte superior se inserta en el propio tendón central.*

Se ha adaptado la respiración de la Fuerza Vacía a los ejercicios de Tao Yin. El propósito de la misma es transportar más oxígeno a los músculos y tendones afectados por los ejercicios que estamos realizando. De este modo, al elevar la cantidad de oxígeno en la sangre, además de los nutrientes y la fuerza *chi* dirigida, lograremos resultados aún más potentes con la práctica del Tao Yin.

9.6.1. Los mecanismos de la Respiración de la Fuerza Vacía

Esta técnica suministra aire directamente a los intestinos, en vez de procesarlo a través de los pulmones. Este proceso de absorción acrecentada de oxígeno lleva utilizándose varios miles de años en la práctica taoísta. Más recientemente, la ciencia occidental ha descubierto que el tracto intestinal posee el mismo tipo de células que el pulmón para absorber oxígeno. Por tanto, los intestinos pueden absorberlo directamente y depositarlo en la corriente sanguínea. La respiración de la Fuerza Vacía va más allá de suministrar una reserva de oxígeno complementaria: aumenta en gran medida el oxígeno disponible para uso inmediato en la región inferior del cuerpo. Obviamente, la parte superior también se beneficia de ello. Por ejemplo, el oxígeno procedente de los pulmones debe transferirse al corazón y desde allí a la región inferior del cuerpo, donde se necesita. Es obvio que lleva más tiempo transportarlo desde los pulmones que recogerlo de los intestinos.

Asimismo, los intestinos pueden suministrar más oxígeno a las regiones trabajadas con los ejercicios porque, una vez que hemos inspirado, el tracto intestinal puede retener un volumen de aire superior al que los pulmones pueden procesar. Además su superficie es de aproximadamente 90 m y puede absorber 5, 10, 20 y hasta posiblemente 50 veces más oxígeno que los pulmones; por tanto, el suministro a la sangre es superior. Evidentemente, estos

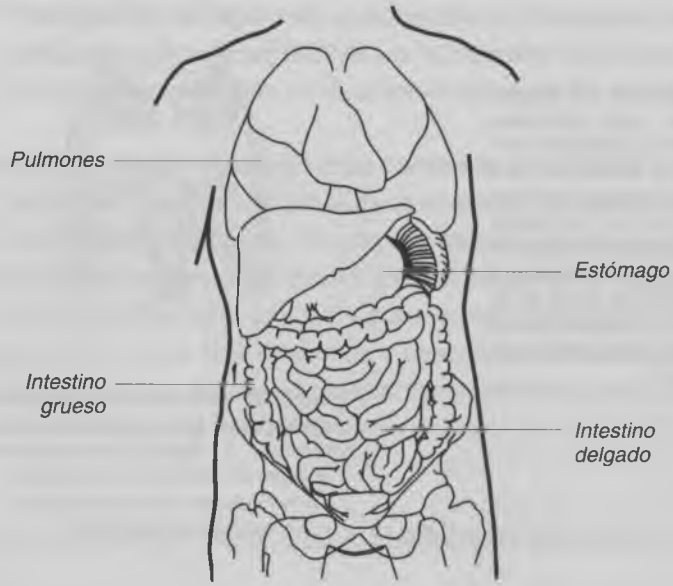


Figura 9.6C. El intestino grueso y delgado. *Sus aproximadamente 90 m de longitud, recubiertos del mismo tipo de células que los pulmones para absorber oxígeno, nos proporcionan una superficie muy superior a la de los últimos. Además, el revestimiento del estómago y del esófago también presenta esta capacidad.*

números son un tanto arbitrarios porque el grado de absorción dependerá de las condiciones y limpieza de los intestinos, así como la destreza de la persona para realizar la respiración de la Fuerza Vacía.

El grado de oxigenación que podemos brindar al cuerpo con estas condiciones favorables, constituye una mejora tremenda respecto a la respiración normal. Por lo general, si respiramos a través de la nariz —lo habitual en circunstancias normales—, el volumen de aire aspirado se ve enormemente restringido por el diminuto tamaño de las fosas nasales. Además, gran parte del aire aspirado se vuelve a expulsar con los gases nocivos, es decir, con el dióxido de carbono. Por otra parte, con la respiración de la Fuerza Vacía el aire se retiene en el tracto digestivo, ya que no está expuesto al continuo ciclo de tomas y expulsiones. No obstante, es importante respirar aire de buena calidad. Una vez que la gran parte del oxígeno ha sido absorbida y transferida a la sangre, el aire retenido que no se utiliza debe expulsarse de la manera normal; es decir, el aire desciende y se expulsa, pero también asciende y se expulsa.

9.6.2. Método

La práctica de la respiración de la Fuerza Vacía sólo debe realizarse con el estómago vacío. La técnica consiste en expulsar el aire de los pulmones, aguantar la respiración, realizar el ejercicio, y posteriormente, «recoger» aire directamente con el tracto digestivo. El aire también entrará en los pulmones. Mientras se aguanta la respiración, se ejercitan los músculos del abdomen, el diafragma y los órganos viscerales.

Uno de los pasos básicos consiste en comprimir los órganos abdominales y, mediante el uso de fuerzas internas, reducir el espacio que ocupan. Al mismo tiempo, hacemos que asciendan y se acerquen a la columna. El siguiente paso es «succionarlos» (sin utilizar la respiración externa) para meterlos en la caja torácica junto con el diafragma. A continuación, los hacemos descender y los expandimos hacia fuera. Una vez más se comprimen, acercan a la columna y ascienden por la caja torácica mediante la fuerza de succión que no utiliza la respiración externa. Este procedimiento ayuda a crear una poderosa fuerza de succión que crea un vacío. Todo esto constituye un ciclo. Es posible visualizarlo como una pelota que rueda dentro de un círculo. Los ejercicios se pueden realizar sentados, de pie o en cualquier posición que no impida la movilidad del abdomen.

9.6.3. PARTE I: Respiración básica de la Fuerza Vacía y Ejercicios: BOCA OVALADA , RODAR LA PELOTA Y SACAR LA MÁNDIBULA

Iniciamos el ejercicio sentados cómodamente en una esterilla con las piernas cruzadas. Las manos se colocan sobre las caderas con los dedos hacia el frente salvo el pulgar, que se coloca hacia atrás para ayudar a los movimientos del ejercicio.

Ejercicio 1: BOCA OVALADA

Descripción: Este ejercicio se combina con la respiración de la Fuerza Vacía, *rodar la pelota*. De esta manera activaremos los músculos faciales y suministramos más oxígeno a la cara. Su práctica regular también ayudará a eliminar las arrugas.

Instrucciones: Antes de comenzar, respiramos dos veces con el fin de estar bien oxigenados. De esta manera nos resultará más cómodo y no será tan difícil aguantar la respiración durante la ejecución de la respiración de la Fuerza Vacía.

1. **Inspiración inicial de preparación**. Primero se espira para limpiar los pulmones. Después, con la boca cerrada, se aspira con fuerza y tomamos aire por la nariz. Se aguanta la respiración durante un tiempo, sin que llegue a resultar incómodo, para que la absorción de oxígeno por los pulmones sea mayor, y ayudamos el proceso hundiendo la barbilla.
2. **Liberación de la respiración, soplo por la boca**. Levantamos la barbilla y vaciamos los pulmones soplando despacio, de manera uniforme y relajada por la boca.

Figura 9.6.1. Preparación: *Limpieza de los pulmones, aspiración profunda por la nariz, aguante de la respiración y momentáneo hundimiento de la barbilla.*

Figura 9.6.2. Espiración por la boca. *Se levanta la barbilla y soplamos el aire por la boca.*

Figura 9.6.3. Tercera respiración: *Espiración con el sonido Cha-a-a. Con la boca totalmente abierta expulsamos el aire con fuerza emitiendo el sonido Cha-a-a. Pulmones vacíos, órganos comprimidos, abdomen aplanado y diafragma en la caja torácica.*

Figura 9.6.3A. Cha-a-a. Fuerzas aplicadas: *el abdomen se aplana contra la columna, el diafragma asciende hacia la "cúpula" de la caja torácica.*

3. **Segunda preparación.** Se inspira como en #1: Se aspira con fuerza aire por la nariz, manteniendo la boca cerrada. Con los pulmones llenos y la barbilla ligeramente hundida, aguantamos la respiración un poco más que antes para aumentar la absorción de oxígeno. De nuevo, se expulsa el aire soplando por la boca.
4. **Expulsión del aire con Cha-a-a.** Después de estas dos tomas de aire preparatorias, se inspira una tercera vez. Cuando estemos listos para soltar el aire, lo hacemos con fuerza, emitiendo el sonido Cha-a-a. Continuamos expulsando el aire con la boca abierta (para obtener un efecto más poderoso, se puede sacar la lengua). Durante la espiración, utilizamos el diafragma para comprimir con fuerza ambos pulmones. Al mismo tiempo, se ponen en funcionamiento todos los músculos que rodean el área del corazón y los pulmones para comprimir aún más estos últimos. Es importante no excedernos y mantenernos dentro de lo que nos resulte cómodo.

Comprimimos los órganos abdominales y aplanamos el abdomen contra las espaldas. Simultáneamente, se contraen firmemente los músculos esfínteres del ano y de la región para que la fuerza del sonido Cha-a-a brote de lo más profundo del cuerpo; y no sólo en el pecho y la garganta. El sonido debe ser un poco jadeante ya que brota en los pulmones. Debemos expulsar tanto aire como podamos.

Mientras aguantamos la respiración —sin tomar aire— se succiona el diafragma para que ascienda lo más posible por la cavidad torácica y crear el máximo vacío en la región abdominal.

Figura 9.6.4. Boca ovalada, lengua fuera, giro de los ojos hacia arriba. *Volteando la pelota. Se voltea la pelota de arriba abajo, después hacia la columna y, por último, asciende por las espaldas hasta la cúpula en el pecho.*

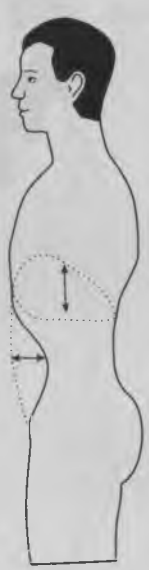


Figura 9.6.4A. "Rodar la pelota". Resumen de la dirección de las fuerzas: *El diafragma sube y baja, el abdomen sale y se contrae. El Yi se utiliza para dirigir el movimiento de la fuerza y se visualiza como una pelota rodando dentro de un círculo. Esto contribuirá a crear el vacío.*

5. **Boca ovalada, lengua fuera, giro de los ojos hacia arriba**. Con el diafragma arriba dentro de la cavidad torácica y los pulmones vacíos:

   1) Se forma un círculo, como una «O» con los labios alrededor de los dientes, (las mandíbulas no se abren demasiado).
   2) Se saca la lengua con ímpetu, y se mantiene la boca ovalada.
   3) Se giran los ojos, dirigiendo la mirada a la coronilla. Al hacerlo, la piel del rostro se estira.

4) Se combina la *boca ovalada* con *rodar la pelota*. Esta combinación aumenta la absorción de oxígeno del cuerpo y, gracias al estiramiento de los músculos del rostro, el gas se apresura a inundar esta región. Asimismo, además de oxígeno, el rostro recibirá un suministro superior de sangre y chi, lo que contribuirá a paliar las arrugas de la frente y a crear una piel más tersa.

6. **Rodar la pelota**. A continuación, con los pulmones aún vacíos de aire y aguantando la respiración, ejercitamos el músculo del diafragma, los abdominales y los órganos mediante *rodar la pelot*a.

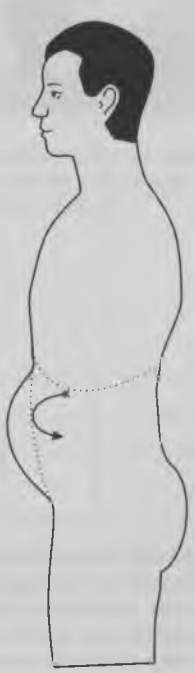


Figura 9.6.4B. Dirección de las fuerzas en el inicio de "Rodar la pelota". *De la cúpula asciende y desciende por delante; después, cambio de dirección hacia atrás.*

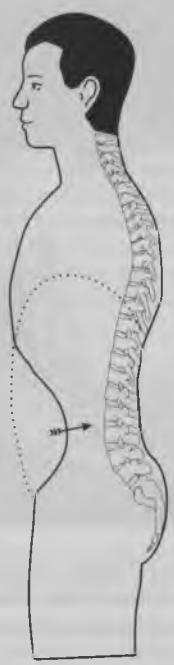


Figura 9.6.4C. Dirección de las fuerzas en "Rodar la pelota": *La pelota va hacia la columna.*

1) Nos imaginamos que para el final de la espiración con el sonido Cha-a-a, la pelota es atraída hacia la parte superior de la cúpula formada por el diafragma, que está completamente recogido en la cavidad torácica.
2) Sin inspirar, al empujar el diafragma en dirección descendente lo máximo posible, la pelota rueda hacia el abdomen.

3) Posteriormente, y manteniendo la continuidad del movimiento con la ayuda del Yi, se sincroniza con los músculos abdominales y empujamos la pelota aún más, sacando el vientre lo más posible.
4) A continuación, la pelota voltea hacia la columna vertebral, cambiando la dirección de la fuerza aplicada por los músculos del bajo vientre.

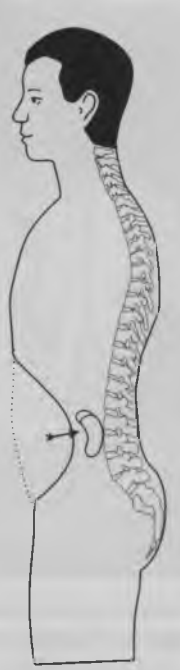


Figura 9.6.4D. Dirección de las fuerzas al rodar la pelota hacia los riñones: *Se empuja contra los riñones.*

Figura 9.6.4E. Dirección de las fuerzas al rodar la pelota hacia arriba: *Desde los riñones, la pelota vuelve por la espalda a la parte superior de la cúpula formada por el diafragma dentro de la cavidad torácica.*

5) Cuando el vientre está de nuevo liso y la pelota presiona los riñones, ésta vuelve a la cavidad torácica por la parte posterior. Se utiliza la succión sin respiración de la Fuerza Vacía para succionar la pelota de vuelta al interior de la cúpula de la cavidad torácica. El movimiento puede ayudarse si durante la succión se saca la lengua.
6) La pelota recorre el trayecto varias veces, todas las que sean posibles sin que resulte incómodo aguantar la respiración.

Este movimiento, además de constituir un masaje para los órganos, ejercitar los músculos abdominales y fomentar el movimiento de chi estancado, nos prepara para generar un vacío potente que servirá para recoger aire en el tracto digestivo.

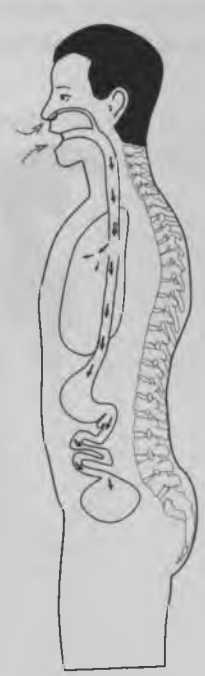


Figura 9.6.4F. Final de «rodar la pelota», dirección de las fuerzas y recogida de aire en los intestinos. *La lengua, «la pelota», y los ojos vuelven a su posición inicial. El diafragma empuja hacia abajo y, simultáneamente, se expanden los órganos abdominales hacia afuera, atrás, lados, arriba y abajo. La boca permanece abierta y dejamos que el vacío abdominal succione el aire hacia el esófago, de camino a los intestinos. El vacío también se crea gracias a la descompresión de los pulmones que, por tanto, también atraen aire.*

7. Aspiración del aire hacia el esófago, estómago e intestinos. Cuando necesitemos aire de nuevo, el diafragma y los órganos abdominales empujan hacia abajo, se abre la boca y con premura se expande, simultáneamente y en todas las direcciones, el abdomen comprimido (frente, atrás, lados, arriba y abajo). Esta región crea un vacío muy fuerte, lo que provoca que el aire se dirija al esófago, estómago, intestino delgado y finalmente acabe en el intestino grueso (y también en los pulmones). La bocanada de aire aspirada gracias al vacío abdominal genera un sonido al pasar por la garganta. Antes de espirar, se traga con fuerza, se inmoviliza el cuello y se hace uso del Yi para empujar el aire hacia abajo, a través del esófago y estómago hasta alcanzar los intestinos, donde será retenido en el tracto digestivo.
   Al principio, el aire no pasará por los pulmones ya que la fuerza de la succión es más fuerte en la dirección del tracto digestivo. Pero después de la bocanada inicial, los pulmones se volverán a llenar de aire.

8. **Se repite 10 veces.** El ejercicio se realiza 10 veces, o se ajusta para ejecutarlo todas las veces que sea posible sin que resulte incómodo.

Ejercicio 2: MANDÍBULA PROTUBERANTE

El ejercicio de la mandíbula protuberante tiene por finalidad estirar la piel de la garganta y de la barbilla, y evitar la aparición de la papada. Por lo general, este ejercicio se realiza de la manera ya descrita en la sección de la *boca ovalada*, salvo el paso #5.

Figura 9.6.5. Mandíbula protuberante: *Se muestran los dientes y se saca la mandíbula inferior con fuerza.*

Figura 9.6.6. Mandíbula protuberante y ojos girados hacia arriba: *Se mantiene la mandíbula inferior estirada y se giran los ojos, dirigiendo la mirada hacia la coronilla.*

Después de la «espiración Cha-a-a con la Fuerza Vacía» y mientras se aguanta la respiración, en vez de crear un círculo con la boca y sacar la lengua, se sustituye el punto #5 por lo siguiente:

1) **La mandíbula inferior se dispara con fuerza hacia fuera**. Se muestran los dientes, y la mandíbula inferior se dispara hacia fuera con fuerza. Mantenemos la postura y sentimos cómo se estira la piel debajo de la barbilla y de la garganta.
2) **Los ojos giran hacia arriba.** Los ojos giran hacia arriba como si mirásemos a la coronilla por dentro de la cabeza. Se mantiene la mandíbula protuberante, los dientes a la vista y los ojos girados hacia arriba.
3) **Combinación de «mandíbula protuberante» y «rodar la pelota»**. A partir de este punto, se realiza *rodar la pelota* tal y como se describe en #6, y se aspira el aire como en #7. El ejercicio se repite 10 veces.

Ejercicio 3: Reajustes de Sentados sobre los talones levantados o de rodillas.

Los dos ejercicios anteriores pueden ejecutarse de rodillas o sentados sobre los talones levantados. Ambas posturas aportan, en cierta manera, una ejecución más potente.

Figura 9.6.7. Sobre los talones levantados: *Espiración con Cha-a-a.*

Figura 9.6.8. De rodillas: *Boca ovalada y volteando la pelota.*

Talones levantados, succión del diafragma, lengua fuera. Con la lengua fuera durante la práctica de la succión de la Fuerza Vacía, simultáneamente, se saca más la lengua, se hunde la barbilla y se aumenta la fuerza interna del diafragma y del empuje abdominal. Es posible practicar «rodar la pelota» en esta posición o de rodillas. Resulta interesante experimentar e intercambiar las tres posturas —de rodillas, sobre los talones levantados y con las piernas cruzadas— al repetir la respiración.

Volteo abdominal perfeccionado. Podemos mejorar la práctica y perfeccionar el proceso mediante el desarrollo y control de los músculos implicados en este movimiento. Lo mejor es trabajar con una sola sección cada vez que se repite la respiración de la Fuerza Vacía. En la próxima repetición, pasamos a la siguiente zona.

1) **Sector medio, lado izquierdo y derecho del abdomen**. Empezamos «rodar la pelota» en la región media del abdomen, pasamos al lado izquierdo y de allí al derecho. Una vez que hemos adquirido cierta habilidad con estas zonas, trabajamos con la sección media y realizamos «minivolteos».

2) **Sección media con minivolteos.** Se inicia «rodar la pelota», formando un círculo menor dentro del bajo abdomen; a continuación, con cada respiración sucesiva de la Fuerza Vacía, pasamos a la sección media, después al abdomen superior y, por último, a la región inferior de la cavidad torácica.

Beneficios. Estos ejercicios dirigen la sangre, el chi y el oxígeno a las zonas ejercitadas. La región abdominal logra de esta manera aumentar su disponibilidad de oxígeno gracias a la respiración de la Fuerza Vacía y de los ejercicios abdominales. El oxígeno es necesario para el metabolismo de las grasas. Al aumentar su cuantía en el organismo, ayudamos a quemar el exceso de grasa corporal. Para eliminar los excesos de grasa acumulados en la región del vientre, se puede practicar más veces el volteo abdominal.

Asimismo, al desarrollar una mayor conciencia y control sobre el grupo de músculos que dominan esta región tan importante, seremos capaces de dirigir mejor la fuerza interna y el chi. Entre las muchas aplicaciones de esta habilidad, podemos mencionar el fortalecimiento de la conexión con la Tierra y la capacidad de arraigo desarrolladas con la práctica del Chi Kung. De igual manera, observaremos más gracia y poder durante la práctica de Tai Chi, porque los movimientos están dirigidos desde el Tan Tien.

9.6.4. Parte II: La respiración de la Fuerza Vacía combinada con el Tao Yin

Para utilizar la respiración de la Fuerza Vacía con los ejercicios de Tao Yin, sólo tenemos que adoptar la posición inicial del ejercicio concreto. Normalmente, se inspira en la postura inicial y al comenzar la parte activa del mismo se expulsa el aire. Al añadir la respiración de la Fuerza Vacía, realizamos las respiraciones preparatorias descritas en este apartado 9.6. Seguidamente, el primer movimiento se inicia espirando y emitiendo el sonido Cha-a-a.

Figura 9.6.9. Utilización de la respiración de la Fuerza Vacía. *El movimiento se inicia con una espiración y la emisión del sonido Cha-a-a: Espiración con Cha-a-a en el ejercicio el mono gira la columna hacia fuera.*

Figura 9.6.10. Utilización de la respiración de la Fuerza Vacía durante la postura completa: *"Rodar la pelota" en el ejercicio El mono gira la columna hacia fuera.*

Si el movimiento de la postura completa no es propicio para realizar «rodar la pelota» se espira primero con Cha-a-a, tomamos más aire y espiramos al adoptar la postura completa. Seguidamente, se vacían los pulmones al máximo, sostenemos la respiración y movemos el diafragma y el abdomen como se indica en la Fuerza Vacía. Dibujamos una sonrisa en los labios cerrados. Aunque no es necesario sacar la lengua durante la práctica de la Fuerza Vacía, es buena idea hacerlo cuando nos acordemos.

9.6.5 Diversas modalidades de la Respiración de la Fuerza Vacía para distintos Ejercicios de Tao Yin

En primer lugar, se elige el ejercicio o paso de Tao Yin que sea propicio para los movimientos abdominales y del diafragma con la Fuerza Vacía. Es posible añadir cualquiera de las modalidades de respiración de la Fuerza Vacía que incluimos a continuación:

1. ***Rodar la pelota,* modalidad circular básica**. Este ejercicio es idóneo para posturas en las que los músculos abdominales no están tensados y es posible realizar movimientos abdominales completos.
2. **Succión para levantar el diafragma y después empujarlo para abajo de manera repetida**. Si la postura supone una tensión ligera, es posible, simplemente, repetir este movimiento ascendente y descendente hasta que deje de ser cómodo.
3. **Succión del diafragma y sostenimiento para cuando no sea posible realizar movimientos abdominales**. En este caso basta con aguantar la respiración y utilizar la succión para atraer el diafragma hacia la cavidad torácica y mantenerlo allí hasta que volvamos a respirar.
4. **Finalización y relajación**. Cuando se desee finalizar la respiración de la Fuerza Vacía dentro de una postura de Tao Yin, se procederá de la siguiente manera:

    1) Se empujan el diafragma y los órganos hacia abajo para expandirlos.
    2) Dejamos que el vacío creado succione el aire hacia abajo, creando un sonido aspirante en la garganta y tragando con ímpetu para retener el aire. Después, se pasa a la siguiente fase de la secuencia, por ejemplo, la posición de descanso.
    3) Descanso y respiración consciente, como se indica en la fase de descanso de todos los ejercicios.

DIGESTIÓN: Durante la masticación, los alimentos son normalmente aireados y mezclados con la saliva. Al aumentar la cantidad de oxígeno disponible en la sangre para los intestinos, se mejora grandemente la digestión. Puesto que el cerebro utiliza cerca del 80% del suministro normal de oxígeno, con esta práctica se puede eliminar la sensación de soñolencia que

experimentamos después de comer. De este modo, podremos mantenernos mentalmente alerta después de las comidas, especialmente si no se come en exceso.

COMENTARIO: Es buena idea realizar la respiración de la Fuerza Vacía antes de las comidas en vez de después.

9.7. EL TIGRE DESCANSA A LA SOMBRA

Este es el primer ejercicio de una serie que se realiza sentados. Se trata de aprender a sentarse cómodamente en el suelo.

Figura 9.7.1. *Las piernas están ligeramente dobladas hacia la derecha con la mano derecha apoyada sobre el tobillo de la misma pierna y la mano izquierda sujeta la pantorrilla izquierda. La espalda se mantiene recta.*

1. Sentados con las piernas dobladas. Apoyamos las manos planas en los costados y recogemos las piernas al lado derecho del cuerpo con ambos pies extendidos en la misma dirección.
2. Mantenemos la postura uno o dos minutos, sintiendo la superficie del suelo en las nalgas y la espalda recta, levantada hacia el cielo.
3. Se repite el ejercicio en el lado izquierdo.

9.8. EL MONO EN CUCLILLAS

MERIDIANOS ACTIVADOS: YANG: VEJIGA, YIN: RIÑÓN

Figura 9.8.1. Sentados en cuclillas con los talones apoyados en el suelo y brazos en el interior de las piernas.

1. Con los talones planos sobre el suelo nos sentamos en cuclillas y pasamos los brazos por las rodillas. En esta posición saltamos un poco, cambiando el peso de un lado al otro.
2. Esta postura ayuda a abrir las caderas y a liberar la tensión en la región sacra y lumbar. Es muy buena para comer, leer y meditar.

9.9. LA SERPIENTE OJEA POR ENCIMA DEL ARBUSTO

1. Sentados en el suelo, acercamos las rodillas al pecho y las rodeamos con los brazos. Nos balanceamos con un ligero vaivén.
2. Toma conciencia de la apertura de las caderas y del alargamiento de la columna vertebral.

Comentario: Es muy importante sentarse en una variedad de posturas. Muchos de los problemas que hallamos en occidente se deben a que sólo utilizamos sillas. Procura sentarte en el suelo para comer, leer o ver la tele. Procura introducir estas sencillas posturas en tu vida diaria.

Figura 9.9.1. Con las rodillas cerca del pecho, las rodeamos con los brazos y nos balanceamos hacia delante y atrás.

9.10. LA TORTUGA GIGANTE ENTRA EN LA CUEVA

MERIDIANOS ACTIVADOS: A Y C: YIN: DE LAS PIERNAS-BAZO, RIÑÓN, HÍGADO.
B. YANG: VEJIGA.

En la medicina china, la tortuga es bien conocida por su larga vida. La longevidad de este animal se debe a la apertura del *Canal Funcional*. Este movimiento de Tao Yin nos permite abrirlo. Durante la posición inclinada es posible utilizar la respiración de la Fuerza Vacía.

Figura 9.10.1. Se acercan las plantas de los pies y se mantienen juntas con las manos.

1. Sentados con los pies enfrente de nosotros, acercamos las plantas de los pies y las asimos con las dos manos. Ahora se inicia el doblamiento de la espalda, empezando por la región lumbar. La columna se curva ligeramente, al tiempo que avanzamos. La barbilla queda hundida en el pecho y la parte superior del cuerpo se curva más hacia el suelo. En el siguiente paso, sólo movemos el cuello; inspiramos, lo estiramos y miramos hacia arriba inclinando la cabeza ligeramente hacia atrás. A continuación, se estira ligeramente la espina dorsal y volvemos a la posición original. Es importante no forzar el estiramiento.
2. Movimiento de tortuga. Volvemos a doblarnos, espiramos, flexionando un poco hacia el suelo con la ayuda de la cabeza y curvando la parte superior de la espalda, al tiempo que se curva el cuello hacia el pecho. Durante la inspiración, miramos hacia arriba y volvemos a la posición inicial. Siente como si estuvieses haciendo un círculo con la barbilla. Traga saliva.
3. Realizamos un pequeño balanceo y agitamos las rodillas.

Figura 9.10.2. Flexión hacia delante desde la región lumbar, espalda curvada y barbilla hundida.

Figura 9.10.3. Movimiento desde el cuello: estiramiento y mirada hacia arriba. Estiramiento de la columna y retorno al centro.

Nota: Tragar saliva es una enseñanza secreta. Los taoístas dicen que el esófago tiene la altura de 12 pisos. Existen válvulas en el mismo que sólo permiten que los alimentos bajen, pero impiden que retornen o desprendan olor. Al tragar saliva, ésta se detiene en la válvula y se deposita allí hasta que se acumule lo suficiente para atravesarla. Los taoístas no consideran bueno que la saliva se deposite allí, ya que bloquea la energía y se convierte en mucosidad. Por tanto, aprende a tragar correctamente:

1. Para tragar saliva correctamente, inmoviliza el mentón y levanta la coronilla para que la garganta se ponga tensa.
2. Inspira, aguanta la respiración y tensa la garganta hasta que resulte difícil tragar.
3. Prepara la saliva y traga sonoramente y con ímpetu. Con la ayuda del Yi, empuja la saliva hacia abajo y toma conciencia de su paso por el esófago, estómago hasta llegar al intestino delgado y al Tan Tien. El fuego del Tan Tien la quemará y transformará en *chi*. De hecho, la saliva baja por el poder *chi*. Tragar el «néctar» de esta manera provoca eructos, y los gases atrapados en el estómago se pueden liberar. Descubrirás una forma muy eficaz de promover eructos sanos.

9.11. LA TORTUGA SALE DEL MAR

MERIDIANOS ACTIVADOS: YIN: DE LAS PIERNAS-BAZO, RIÑÓN, HÍGADO.
YANG: VEJIGA.

1. Sentados con los pies enfrente, se mantienen las plantas de los pies juntas con las manos. La parte superior del cuerpo desciende, empezando por la región lumbar y comienza a girar hacia la derecha, primero con la región lumbar, y después con la dorsal

Figura 9.11.1. Plantas de los pies unidas con las manos.

Figura 9.11.2. La parte superior del cuerpo se inclina hacia delante y abajo. Después gira hacia la derecha, empezando por la región lumbar. La mirada se fija por encima del hombro derecho.

inferior. Giramos y miramos por encima del hombro derecho con un ligero giro de la nuca. Volvemos a la posición inicial, mirando hacia el frente; tomamos aire y nos relajamos.

2. Ahora se repite el mismo movimiento con el lado izquierdo y se retorna al centro.
3. El ejercicio se repite varias veces y al final nos balanceamos un poco.

Figura 9.11.3. El movimiento se repite con un giro hacia la izquierda. Retorno al centro.

Capítulo 10

Grupo 5

La recta en la curva

Resumen: Este grupo de ejercicios hace hincapié en el crecimiento y fortalecimiento de los tendones del torso y brazos, y mejora su elasticidad. Al girar y dibujar espirales con los dedos, la muñeca, los codos y los tendones de los mismos, se curvan alrededor de los huesos. La curva se mantiene gracias a una serie de fuerzas que actúan en dirección opuesta al tiempo que se intenta extender el brazo, lo que causa el estiramiento de los tendones. Este mecanismo ayuda a ampliar la conexión entre los brazos, el cuello, la columna, la región lumbar y llega incluso a extenderse a las piernas. También se incluyen otros ejercicios para acondicionar la espina dorsal. Todos ellos comienzan con las piernas cruzadas y sentados sobre la esterilla.

10.1. El faisán abre las alas
10.1.1. El pulgar contrarresta la torsión
10.1.2. El meñique contrarresta la torsión
10.1.3. El faisán abre sus alas
10.2. El dragón estira la cola, garras a un lado
10.3. El dragón estira la cola, garras hacia arriba
10.4. El dragón estira la cola, garras a los costados
10.5. El dragón estira la cola, garras al frente
10.6. Tensado del arco y disparo de la flecha
10.7. El bambú se balancea en el viento
10.8. Gira y abre la puerta de la vida
10.9. El colibrí
10.10. El oso estira la espalda
10.11. La serpiente se enrosca alrededor del árbol
10.12. El dragón nada

Figura 10.2.4. El dragón estira la cola, garras hacia la izquierda.

10.1. EL FAISÁN ABRE LAS ALAS

La filosofía que encierran de los ejercicios que describimos en los apartados 10.1-10.6 puede resumirse en el dicho: «Encuentra la recta en la curva». Esto quiere decir que, cuando realizamos torsiones y espirales con los dedos, muñecas y codos, los tendones se curvan alrededor de los huesos y parecen más cortos de lo habitual. Si sostenemos la curva mediante una serie de fuerzas opuestas, al tiempo que intentamos extender el brazo, logramos estirar los tendones. El estiramiento de los tendones del brazo supone extender la conexión que une a éstos con el cuello, así como el vínculo con la columna vertebral, la región lumbar e incluso el trayecto hasta las piernas. Durante el estiramiento correcto de los brazos, los tendones de todas estas regiones se estiran y ello supone establecer un vínculo integrado entre ellos. Durante el periodo de descanso, sonreímos a los tendones y nos centramos en sentir la corriente del *chi* y sanguínea circular por ellos. Siente su crecimiento y su fortaleza.

Preparación para los ejercicios: Activación en los brazos de fuerzas opuestas y equilibradas

Estos ejercicios contribuirán a estirar los tendones.

10.1.1. El pulgar contrarresta la torsión

1. **La mano izquierda agarra con moderación la muñeca derecha**. El ejercicio comienza girando el pulgar hacia la izquierda (en el sentido de las agujas del reloj) y dejando que el resto de los dedos y la palma sigan el movimiento. La mano izquierda sujeta la muñeca y la gira en una dirección, mientras dirigimos el pulgar, la palma de la mano y el resto de los dedos para que giren en la otra. Relajamos la postura y volvemos a repetir varias veces la torsión de fuerzas opuestas para que el cerebro Tan Tien y el sistema límbico tomen conciencia plena de la estructura interna implicada en estas fuerzas opuestas.
2. **A continuación, se ejercen fuerzas opuestas sin sujetar la muñeca**. En esta ocasión utilizamos el poder de la mente-ojo-corazón (Yi) para girar la mano y mantener la muñeca en oposición equilibrada.
3. **Fuerzas opuestas con el codo: Torsión hacia dentro con la mano derecha.** Se mantienen las fuerzas opuestas que establecimos con la torsión de la muñeca y el pulgar. Al girar la mano, toma conciencia de la tendencia natural del codo a dirigirse hacia fuera del cuerpo. Con la mano izquierda sujetamos el codo derecho y tiramos ligeramente de él. Simultáneamente, el propio codo tira levemente hacia fuera, creando así otro equilibrio de fuerzas opuestas. Mantenemos la tensión, girando la mano, muñeca y codo hasta sentir que los tendones rodean los huesos. Mientras mantenemos estas torsiones opuestas, utilizamos el «Yi» para que circule desde la muñeca hasta el codo, hombros y llegue a los omóplatos.
4. **Repetición del ejercicio con el brazo izquierdo.** Empezamos girando el pulgar hacia la derecha (en el sentido opuesto a las agujas del reloj) y dejamos que los dedos y la palma sigan el movimiento.

Figura 10.1.1. Fuerzas opuestas con la muñeca y la mano. *Adiestramos el pulgar, la palma de la mano y el resto de los dedos para que giren en una dirección, mientras que la muñeca se tuerce en la opuesta. El movimiento se inicia girando el pulgar hacia la izquierda (en el sentido de las agujas del reloj)*

10.1.2. Torsión opuesta con el meñique

Figura 10.1.2A. Adiestramiento de las fuerzas opuestas con el dedo meñique. *El meñique gira en dirección opuesta a las agujas del reloj. La mano izquierda sujeta la muñeca derecha para torcerla en dirección opuesta.*

1. **La mano izquierda sujeta la muñeca derecha.** El meñique gira en dirección opuesta a las agujas del reloj —pero hacia el frente y la izquierda— y dejamos que el resto de los dedos y la palma de la mano sigan el movimiento. La mano izquierda agarra la muñeca derecha, creando movimiento en dirección opuesta. Tomamos conciencia de esta oposición de fuerzas, al intentar que la mano derecha gire con el meñique, pero la muñeca se opone al movimiento. Realizamos este paso varias veces: tensión y percepción de fuerzas opuestas, y relajación.
2. **Mantenimiento de las fuerzas en dirección opuesta sin agarrar la muñeca derecha,** sólo utilizando las fuerzas controladas por el Yi.
3. **Fuerzas opuestas con el codo: Empuje del codo hacia fuera con la mano derecha.** Toma nota de cómo el movimiento de la mano tiende a que el codo se mueva hacia el interior del cuerpo. Ahora, sujetando el interior del codo derecho con la mano izquierda, dejamos que ésta empuje ligeramente hacia dentro, creando un equilibrio entre las fuerzas opuestas. Realizamos este paso varias veces para que el cuerpo registre la sensación que se origina en la estructura interna al aplicar estas fuerzas opuestas y equilibradas. Posteriormente, retiramos la mano izquierda y mantenemos el equilibrio de las fuerzas

establecidas con la torsión del dedo meñique y el contratorsión de la muñeca. Mantenemos la postura hasta sentir que los tendones rodean los huesos. Tomamos conciencia del equilibrio establecido entre las fuerzas opuestas y el vínculo entre la mano, la muñeca, el codo, el hombro y el omóplato.

4. **Repetición de los ejercicios con el brazo izquierdo.** En este caso, la torsión del dedo meñique ocurre en el sentido de las agujas del reloj, al frente y hacia la derecha, con el resto de los dedos y la palma siguiendo el movimiento.

Figura 10.1.2B. Tomamos conciencia de la estructura interna implicada en las fuerzas opuestas equilibradas. *La mano izquierda empuja ligeramente el codo hacia fuera, mientras que éste empuja hacia dentro.*

10.1.3. Ejercicio principal: El faisán abre las alas

Meridianos activados: A. Yin: del bazo-pulmón, pericardio, corazón.
B. Yang: del brazo-intestino grueso, triple calentador, intestino delgado.

1. **Inicio: Giro de los dedos en espiral hacia dentro, en dirección al pecho.** Sentados con las piernas cruzadas y la espalda y cabeza adecuadamente alineadas y rectas, extendemos los brazos hacia el frente a la altura de los hombros con las palmas mirándose. Se crea un movimiento ascendente de espiral con los dedos, empezando con el meñique y siguiendo con el resto sucesivamente (el movimiento es parecido al movimiento de manos en el flamenco) hasta que todos señalen el pecho. Las palmas tenderán de manera natural a estar mirando hacia arriba y a seguir el movimiento con la torsión y doblamiento de la muñeca. Mantenemos el movimiento continuo, acercando las manos hacia el pecho al tiempo que doblamos los codos hacia fuera.
2. **Codos hacia fuera, las manos pasan por debajo de las axilas**. Las manos se acercan al cuerpo y se dirigen hacia atrás por los costados, con la extensión completa de los codos. Mantenemos las palmas enfrentadas y los dedos apuntándose mutuamente. Las manos se mueven hacia fuera por los costados, para volver a colocarse debajo de las axilas

Figura 10.1.3.1. Espiral con los dedos hacia dentro en dirección a las axilas.

Figura 10.1.3.2. Movimiento hacia las axilas y extensión hacia atrás.

en posición horizontal. El movimiento continúa con las manos pasando por debajo de las axilas, las palmas hacia arriba y dedos apuntándose.

Figura 10.1.3.3. Los antebrazos barren hacia atrás.

3. **Brazos hacia atrás, meñiques y muñecas se tuercen hacia atrás, formando un arco de 90º.** Con las palmas de la mano hacia arriba. los antebrazos hacen un movimiento de barrido detrás del cuerpo, creando un arco de aproximadamente 90º, de tal forma que los dedos señalan hacia atrás. El movimiento del arco se dirige con una fuerza de torsión que empuja el dedo meñique hacia atrás y afuera, al tiempo que torcemos la muñeca. De esta manera, se logra un movimiento trasero completo.

4. **Cambios a movimiento circular frontal con las palmas hacia fuera**. Desde esta posición trasera, se realiza un movimiento contiguo y suave hacia los lados. Se mantiene la torsión de la muñeca y se dirige el movimiento con el meñique para que los antebrazos y manos barran los lados, en un movimiento ascendente, con un arco hacia fuera, que se extiende aproximadamente hasta los hombros. Se llega a esta posición con los meñiques

completamente tensados y las palmas mirando hacia atrás. Debido a la curvatura de los tendones, los brazos extendidos deberían estar un poco doblados por los codos. El movimiento de barrido frontal continúa con las manos a los costados gracias a que éstas se doblan hacia delante por las muñecas y se empuja hacia fuera con las palmas de la mano. Con el movimiento de avance se empiezan a curvar los brazos para formar una especie de círculo.

Figura 10.1.3.4. Los meñiques y los brazos se elevan por los costados, torsión de los meñiques y palmas hacia el frente.

5. **Manos completamente al frente, dedos estirados, palmas hacia fuera y giradas hacia el suelo, pulgares torsionados.** Mientras se mantiene la curvatura de los tendones alrededor de los huesos, en este movimiento de avance de los brazos, sentimos las conexiones establecidas por el estiramiento conjunto entre los omóplatos, hombros, codos, muñecas y las articulaciones de los dedos meñiques. Al llegar a la parte delantera, se debe sostener la torsión de las muñecas y los dedos meñiques. Las palmas empujan hacia delante con los dedos separados y enfrentados, y un espacio de 12 centímetros entre ambas manos. Para concluir, se realiza la última torsión: las muñecas se giran de tal manera que los dedos y manos giren hacia bajo, y los pulgares se tuercen hacia el frente. Es importante notar la tensión en las articulaciones y yemas de los dedos.

Figura 10.1. 3. 5. Las palmas dibujan un círculo completo hacia delante, las muñecas se tuercen hacia abajo y los pulgares hacia delante.

6. **El gran final**: Encuentra la recta en la curva. Manteniendo la curvatura de los tendones tensados, empujamos los brazos para estirarlos completamente hacia el frente. Las manos también se extienden en la misma dirección, y se tuercen hacia abajo, al tiempo que los pulgares giran hacia delante. Simultáneamente, la barbilla retrocede, el pecho se hunde, los omóplatos se redondean y la región lumbar empuja para enderezar la espalda y crear una inclinación ligera del sacro hacia delante. Toma conciencia del estiramiento, conexiones y de la energía que circula por ellos, desde la yema de los dedos, pasa por los brazos y cuello, desciende por la espina dorsal y llega al sacro. Cuanto más se intente enderezar los brazos, mayor será el tirón en la región lumbar y sacra.
   En esta última culminación —la recta en la curva—, todos los movimientos deben realizarse con armonía sincronizada, creando un movimiento integrado. Todo el movimiento, desde la primera espiral con los dedos, debe realizarse con suavidad y en un movimiento continuado.
7. **Repetición. Retorno de las manos a la posición inicial, las palmas se miran y repetimos los pasos 3, 6 o 9 veces**. Nos tomamos un breve descanso y sonreímos a los tendones, al tiempo que tomamos conciencia de las corrientes Chi y sanguínea que los recorren. Nos percatamos de su crecimiento y vigor.
   Como siempre, es importante no sobrepasar nuestros límites. No es necesario estirarse con demasiado ímpetu; la elasticidad y fortaleza de los tendones crecerá paso a paso. Primero, adquiere «la sensación» de cómo «dibujar la curva» (envolver los tendones alrededor de los huesos), y «encontrar la recta» (estirarlos aún más), mediante movimientos lentos y rítmicos. Más tarde, será posible coordinar la respiración con el movimiento: se inspira mientras se «dibuja la curva» y se espira mientras se «encuentra la recta».

NOTA: Después de practicar durante un tiempo los ejercicios expuestos en este capítulo, deberíamos ser capaces de identificar el estiramiento adecuado de los tendones. Por tanto, las siguientes instrucciones serán más concisas, ya que se entiende que el lector ejecutará los movimientos de manera que los tendones se «curven» y estiren. Si no se practican así, su valor se reduce.

Figura 10.1.3.6. Desde la posición trasera movemos los brazos hacia delante por debajo de las axilas. *Las manos se giran hacia el cuerpo y se curvan debajo de las axilas.*

8. **Cambio de dirección**. Como antes, los brazos se extienden hacia el frente. Comenzamos con las palmas mirando hacia fuera lateralmente; es decir, los dorsos enfrentados. En la dirección opuesta al ejercicio anterior (como si volviésemos a andar sobre nuestros propios pasos), movemos los brazos por los lados a la parte posterior del cuerpo.

Toma conciencia plena de la tensión de los tendones en todo el trayecto, desde los brazos y cuello hasta la espalda. El movimiento se repite 3, 6 o 9 veces. Descansa brevemente y observa los efectos.

Figura 10.1.3.7. Los brazos se extienden desde los omóplatos hacia delante. *Se crea una torsión hacia fuera con las manos (los pulgares giran hacia fuera y abajo) y se crean fuerzas opuestas con muñecas y codos. Procura "encontrar la recta en la curva" al presionar los brazos hacia delante.*

Figura 10.1.3.8. La culminación se alcanza con el empuje delantero final. *Se sincronizan los siguientes movimientos: barbilla hacia abajo, estiramiento de vértebras lumbares y sacras y, al final del empuje con los brazos -para "encontrar la recta"- se doblan las palmas hacia abajo y se ejerce un empujón con las palmas de las manos y los dedos estirados.*

Variaciones: Versiones más cortas de «El Faisán abre las alas»

Parte I: Brazos al frente

Los siguientes movimientos, más cortos, se realizan frontalmente y debajo de las axilas, pero no se extienden a la parte trasera del cuerpo, como hicimos en la sección anterior. En la segunda parte, estos movimientos adoptan una dirección descendente y lateral, a ambos lados del cuerpo.

1. **Sigue las instrucciones** en los pies de foto que acompañan a las cuatro ilustraciones.

Figura 10.1.3.9. Desde la posición frontal, movimiento de dedos en espiral hacia el pecho. *Como antes, el movimiento se inicia con las palmas enfrentadas y después se realiza un movimiento en espiral (como en el baile flamenco) hacia el pecho.*

Figura 10.1.3.10. De vuelta a la altura de las axilas. *Los dedos girados hacia arriba vuelven a colocarse debajo de las axilas.*

Figura 10.1. 3. 11. Los dedos realizan un volteo de 180 grados hacia fuera. *En esta ocasión, los brazos no se extienden hacia atrás. En vez de ello, los dedos, que señalan hacia arriba, realizan un revoloteo de 180 grados hacia fuera y por debajo de las axilas.*

Figura 10.1.3.12. Curva de nuevo hacia el frente. *Movimiento de barrido hacia delante con los antebrazos hacia fuera al tiempo que las palmas se giran para empujar otra vez hacia el frente.*

Figura de 10.1.3.13. Las palmas de la mano dibujan un círculo completo frontalmente, las muñecas giran hacia abajo y los pulgares hacia delante.

Para finalizar, se extienden los brazos (en la curva) con las palmas hacia abajo. Aquí se mantiene el estiramiento con los brazos bien extendidos y los dedos separados. Se dibuja una espiral con las manos, trayendo los dedos meñiques y pulgares hacia abajo.

2. **Invertir la dirección:** Con los brazos al frente y el revés de las manos enfrentados, barremos las palmas hacia los lados y «dibujamos la curva», como se hizo en la última sección del «ejercicio principal», salvo que, en esta ocasión, no las extendemos más allá de los costados. Curvamos las muñecas y las manos debajo de las axilas, y acabamos con el movimiento hacia delante descrito en el ejercicio principal.

Parte II: Brazos hacia los lados y abajo

La posición inicial es similar a la de «brazos al frente» y utilizamos los movimientos en espiral de las manos, pero en una posición distinta. Las manos y los brazos están en los costados, con las manos cerca de la esterilla, las palmas mirando al frente y los pulgares señalando hacia arriba.

1. **Los dedos dibujan un movimiento en espiral debajo de los axilas,** y después se estiran hacia el suelo, girando los pulgares para que señalen hacia atrás. Sentimos la tensión en los pulgares y en la parte interior de los brazos. El mismo movimiento se repite 3, 6 o 9 veces.
2. **Cambio de dirección,** empezando con el dorso de las manos enfrentados, y los pulgares señalando hacia abajo, los dedos dibujan una espiral debajo de los brazos, y estos se estiran hacia abajo con las palmas de la mano hacia el frente.
3. **Al final del estiramiento descendente, se tuercen las muñecas y se doblan los dedos hacia atrás.** En este empuje final, se tuercen y doblan las manos, sintiendo el estiramiento desde el talón de la palma hasta las yemas de los dedos. Las palmas miran al suelo y los dedos apuntan hacia atrás. Sentimos la tensión en el meñique y en la parte externa de los brazos. El ejercicio se repite 3, 6 o 9 veces.

Comentario: No es posible poner los brazos completamente rectos durante este ejercicio. Si los brazos y las muñecas están completamente rectos, es porque los tendones no han girado adecuadamente. Si el ejercicio se practica correctamente, también se produce un estiramiento en los hombros, codos y muñecas. Es posible que sientas el estiramiento de los tendones en todo el trayecto, desde la yema de los dedos a la parte inferior de la espalda. Estos ejercicios son ideales para revitalizar los tendones.

10.2. EL DRAGÓN ESTIRA LA COLA, GARRAS HACIA LOS LADOS

Este dragón es una criatura orgullosa que descansa en la loma de la montaña admirando sus garras. Sus movimientos son fluidos y deliberados. El dragón se deleita en la forma y gracia del movimiento cuando las ejercita, así como en los fortalecedores efectos del estiramiento gracias a las torsiones. Siente las gozosas vibraciones que lo recorren desde la punta de las garras hasta la cola. Adopta la actitud del dragón sonriente, celebrando su fuerza salvaje y su indómito poder.

Este es el primero de los cuatro ejercicios de la serie del *dragón estira la cola*. Cada uno se identifica por la orientación concreta de las «garras». Las distintas posiciones sirven para estirar grupos distintos de tendones. Como en la serie del «faisán», los movimientos se coordinan con la respiración: inspiramos mientras «se marca la curva» y se expulsa el aire mientras «se encuentra la recta».

MERIDIANOS ACTIVADOS: YANG: MERIDIANOS DEL BRAZO-PULMÓN, PERICARDIO, CORAZÓN.

Figura 10.2.1. El dragón se contempla las garras.

1. **Sentados con las piernas cruzadas. Se doblan los codos y levantan las manos enfrente del pecho, con las palmas mirando hacia abajo.** Bajamos la mirada para observar las manos. Adopta la pose de un dragón admirando sus maravillosas garras casi felinas. Anticipa la corriente de energía serena que brotará desde las puntas cuando las estires por el lado izquierdo del cuerpo. Imagina el tipo de fuerzas opuestas que estarán en juego en las muñecas, codos y hombros. Visualiza la conexión que se establecerá con las alas, en las espaldas, una vez que hayas estirado el cuello en dirección opuesta y encontrado «la recta en la curva». Prepárate para la culminación absoluta y la armoniosa sensación de conectar, a través de la «recta», la punta de las garras con la punta de tu cola serpentina.

Figura 10.2.2. Los brazos se mecen hacia la izquierda; al principio, los ojos siguen las manos.

2. **Deslizamos lentamente los antebrazos hacia la parte izquierda del cuerpo.** Al inicio de la elevación, las manos se mantienen alzadas verticalmente. Los ojos siguen el recorrido de las manos durante un periodo limitado, pero sin mover la cabeza.

Figura 10.2.3. Los brazos se deslizan y las manos giran hacia la izquierda; la cabeza hacia la derecha.

Figura 10.2.4. Brazos completamente a la izquierda, cabeza totalmente hacia la derecha. Encuentra la recta.

3. **Mientras las manos se deslizan hacia el lado izquierdo, ambas palmas giran hacia el mismo lado, retirándose del cuerpo**. Mientras se continúa el movimiento de las manos y brazos hacia la izquierda, la cabeza empieza a girar en la dirección opuesta.

4. **La cabeza gira hacia la derecha** para completar un giro completo, al tiempo que los brazos y las manos completan el arco del barrido hacia la izquierda. Con un movimiento suave y continuo, espiramos y simultáneamente orquestamos la «recta en la curva»:

1) La barbilla y el pecho se hunden ligeramente mediante un arqueo de los omóplatos.
2) La pelvis se inclina hacia delante y las vértebras lumbares se doblan para estirar toda la región sacrolumbar.
3) Los codos se acercan el uno al otro, manteniendo el derecho cerca del cuerpo. Las palmas de la mano empujan hacia la izquierda y los dedos se doblan hacia nosotros. Tuerce las manos por las muñecas para que giren hacia dentro, acercándose la una a la otra (es decir, la mano izquierda va en el sentido contrario a las agujas del reloj y la mano derecha en la otra dirección). Mientras giras las manos, las muñecas, codos y hombros ejercen una fuerza opuesta para impedir que los codos se muevan hacia fuera o se eleven. Sentimos el estiramiento de los tendones desde la punta de los dedos hasta la parte inferior de la espalda.

5. **Inspiración mientras se relaja la postura y volvemos a la posición central de descanso.** Las manos, brazos y la cabeza vuelven al centro y adoptan la postura inicial. Se descansa brevemente.

Figura 10.2.5. Repetición en el lado derecho.

6. **Repetición de la misma secuencia en el lado derecho.** Se cambia de dirección y ahora extendemos los brazos hacia la derecha, girando la cabeza hacia la izquierda. Una vez más, al girar la cabeza, se tuercen los brazos y empujamos con las palmas de la mano, al tiempo que tiramos de los dedos hacia nosotros, torcemos la mano derecha en el sentido de las agujas del reloj, y la izquierda en la otra dirección. Es importante recoger los codos y que la pelvis se mueva con la región lumbar. Al extender y «encontrar la recta» espiramos. La inspiración tiene lugar cuando se vuelve al centro. El ejercicio se repite 3, 6 o 9 veces.

10.3. EL DRAGÓN ESTIRA LA COLA, GARRAS HACIA ARRIBA

MERIDIANOS ACTIVADOS: YIN: CORAZÓN, CONSTRICTOR DEL CORAZÓN.

La secuencia de movimientos es similar al ejercicio del *dragón con las garras a un lado*, salvo que en este caso los brazos se elevan por encima de la cabeza.

Figura 10.3.1. Brazos y manos se elevan por encima de la cabeza, las palmas miran hacia arriba.

1. **Posición inicial idéntica. Nos contemplamos las manos (figura 10.2.1).** Los brazos se elevan por encima de la cabeza y giramos las palmas hacia arriba, con los dedos apuntándose mutuamente. Los codos se doblan hacia los lados por encima de los hombros para que el revés de las manos esté a unos 12 centímetros por encima de la cabeza y exista la misma distancia entre los dedos de las manos.
2. Una vez que los brazos y manos han llegado más allá de la cabeza, encuentra *la recta en la curva*:

    1) La cabeza desciende hasta el centro y la barbilla se hunde ligeramente. Los ojos giran para que la mirada interior se dirija a la coronilla.
    2) La pelvis se inclina hacia delante y las vértebras lumbares se flexionan hacia fuera para estirar dicha región.
    3) Se tira de los codos hacia atrás, los pulgares giran hacia arriba y los meñiques hacia el suelo, creando la tensión al estirar las palmas hacia arriba. Mientras se tuercen las manos, establecemos una fuerza opuesta con las muñecas, codos y hombros. Tomamos conciencia del estiramiento de los tendones desde la punta de los dedos a la parte inferior de la espalda.

3. Cuando giramos los brazos y empujamos hacia arriba, se estiran los músculos del cuello y de las regiones lumbar y torácica, provocando un movimiento de balanceo ligero en la pelvis. Los tendones están interconectados, por tanto, es posible estirar la espalda mediante el empuje de las palmas de la mano hacia el techo, siempre y cuando los codos se mantengan hacia atrás.
4. Se repite 3, 6 o 9 veces. Descanso.

Comentario: Tratamos de estirar los brazos, pero las muñecas giradas y los codos mirando hacia atrás lo impedirán. El estiramiento de los tendones debería sentirse en la parte interna del brazo, hacia los hombros y desde allí por toda la espalda. Se empuja durante la espiración, y durante la inspiración doblamos los brazos y relajamos el estiramiento. Las palmas de la mano siempre deben mirar al techo y los dedos meñiques a sí mismos, manteniendo las muñecas dobladas y estiradas.

10.4. EL DRAGÓN ESTIRA LA COLA, GARRAS A LOS LADOS

MERIDIANOS ACTIVADOS: YIN: MERIDIANOS DEL BRAZO-PULMÓN, PERICARDIO, CORAZÓN.

1. Adoptamos la misma postura inicial contemplando las manos (figura 10.2.1). Extendemos los brazos hacia los costados como si fuesen alas, con las palmas hacia arriba y los codos ligeramente doblados. Los brazos tiran un poco hacia atrás para abrir bien la cavidad torácica.

10.4.1. Dibuja la curva: Las palmas giran hacia fuera y arriba.

2. Dibujamos la «curva», mediante un giro ascendente de los pulgares y en dirección opuesta al cuerpo, permitiendo que el resto de los dedos y las palmas sigan el movimiento y, por tanto, éstas adopten una postura vertical con los dedos hacia arriba. Sentimos el giro transmitirse desde las manos a las muñecas, subir por los codos y acabar en los hombros.

3. Para encontrar la recta:
   1) La barbilla se hunde ligeramente.
   2) La pelvis se inclina hacia delante y las vértebras lumbares se doblan para estirar dicha región.
   3) Se estiran los brazos en dirección opuesta al cuerpo, dirigiendo el movimiento con los extremos de las palmas y, manteniendo los dedos flexionados hacia atrás. Se espira mientras se empuja y continuamos girando las palmas. Los pulgares se giran hacia abajo y atrás; por tanto, el resto de los dedos acaban señalando hacia el suelo (la mano izquierda gira en el sentido opuesto a las agujas del reloj y la mano derecha en

Figura 10.4.2 *Encuentra la recta.*

la otra dirección). Durante este movimiento sentimos que el pecho se estira y abre aún más. Mantenemos las fuerzas opuestas trabajando sobre las articulaciones para abrirlas mejor. Tomamos conciencia del estiramiento de los tendones, desde la punta de los dedos a la parte inferior de la espalda.

4. Relajamos la tensión e inspiramos la luz dorada que proporcionará energía a los tendones, articulaciones y músculos, mientras que devolvemos los brazos a la posición inicial con las palmas hacia arriba. Realizamos una pausa y nos relajamos. Después volvemos a repetirlo. Lo ejecutamos 3, 6 o 9 veces.

10.5. EL DRAGÓN ESTIRA LA COLA, GARRAS AL FRENTE

MERIDIANOS ACTIVADOS: YIN: MERIDIANOS DEL BRAZO-PULMÓN, PERICARDIO, CORAZÓN.

1. **Desde la posición inicial (figura 10.2.1),** movemos los brazos al frente para colocarlos a la altura de los hombros, como si estuviésemos sujetando una gran pelota de playa. Los codos deben estar ligeramente doblados y los brazos forman una especie de círculo, sin que los dedos lleguen a tocarse porque la pelota es demasiado grande: los dedos están separados alrededor de 12 centímetros. Las palmas de la mano quedan casi paralelas al pecho. Las yemas de los dedos se miran entre sí.
2. **Dibuja la curva en los tendones** al girar los pulgares hacia dentro y al suelo hasta que las palmas miren al frente.

3. Encuentra la recta en la curva utilizando el ya familiar movimiento:

    1) Se hunde ligeramente la barbilla —para alinear la nuca— y el pecho mediante un arqueo de los omóplatos.
    2) La pelvis se inclina hacia delante y las vértebras lumbares se doblan para estirar toda la región sacrolumbar.
    3) Al espirar extendemos los brazos hacia fuera. Con suavidad empujamos con las palmas hacia fuera, estirando los dedos al abrirlos. Simultáneamente, los pulgares giran hacia el suelo y los meñiques hacia arriba, sintiendo las fuerzas opuestas en las muñecas y codos. Se empuja desde los omóplatos. Al mismo tiempo, los pulgares empujan al frente un poco más. Al torcer las manos, se establece una fuerza opuesta con las muñecas, codos y hombros. Tomamos conciencia del estiramiento de los tendones, desde la punta de los dedos a la parte inferior de la espalda.

4. Inspiramos, nos relajamos, giramos las palmas de vuelta hacia nosotros, la cabeza se mece ligeramente hacia atrás y volvemos a *sujetar la pelota de playa*. Realizamos el ejercicio 3, 6 o 9 veces.

Figura 10.5.1. Los brazos forman un círculo al frente, las palmas giran hacia fuera y empujamos para encontrar la recta.

Nota: Este ejercicio es muy sencillo y sutil y puede practicarse todos los días para estirar y hacer crecer los tendones. Basta con espirar, empujar hacia fuera e inspirar al relajar el estiramiento con un ligero balanceo.

10.6. TENSADO DEL ARCO Y DISPARO DE LA FLECHA

Descripción: Practica el *tensado del arco y disparo de la derecha* como si fueses un sigiloso cazador: todos tus sentidos están en el máximo estado de alerta. Tus movimientos cuidadosos te sirven para acercarte al blanco. Tienes el arco y la flecha en las manos. De reojo, percibes un ligero movimiento. Oyes un tenue sonido. Si mueves primero la cabeza, perderás la oportunidad de disparar la flecha. Con autodominio, inicias un movimiento de barrido lento y sigiloso que tienes bien ensayado. Todos tus adiestrados sentidos de arquero están fijos en el blanco. Cada tendón tiene la tensión precisa. En el momento adecuado disparas la flecha. El cuerpo y la respiración liberan la tensión. La caza ha finalizado.

Este ejercicio ayuda a abrir el pecho, hombros y omóplatos y también contribuye al desarrollo de los tendones en estas regiones.

1. **Primero se realiza el *Dragón estira la cola, garras hacia arriba*, y sentimos el estiramiento. Manteniendo dicho estiramiento y las fuerzas opuestas implicadas, bajamos los brazos.** Tomamos conciencia de la conexión entre los dedos y los omóplatos y, lentamente, giramos las palmas de la mano hacia dentro, al tiempo que los brazos descienden. Estos se colocan en la posición inicial del «*dragón*» (si bien existe tensión) y mantenemos la curva en los tendones gracias a las fuerzas opuestas.

2. **Cuando las manos vuelven a la posición inicial del *dragón*, se doblan los dedos meñique, anular y corazón de las dos manos por el segundo nudillo.** La mano derecha se coloca a varios centímetros del pecho enfrente del esternón. Los hombros se redondean ligeramente y la mano derecha gira para que el pulgar señale hacia fuera y el índice hacia la izquierda.

Figura 10.6.1. Preparados para sostener el arco y disparar hacia la izquierda: *Dedos meñique, anular y corazón doblados. La mano derecha gira frente al esternón: el pulgar gira hacia fuera y el dedo índice señala a la izquierda.*

3. **Brazo izquierdo colocado a la izquierda, con el codo doblado hacia fuera.** El dedo índice señala al techo, el pulgar se extiende hacia atrás, con la palma de la mano al exterior y a la izquierda.

Figura 10.6.2. El brazo izquierdo se desplaza a la izquierda. La palma gira a la izquierda.

Figura 10.6.3. Manteniendo nuestra posición en la izquierda, nos doblamos hacia el suelo, girando hacia el mismo lado desde la región lumbar inferior.

4. **Manteniendo esa posición para sostener el estiramiento, se mira al frente y nos doblamos hacia delante desde la región lumbar inferior.** Despacio, giramos hacia la izquierda la región lumbar inferior, vértebra a vértebra.

Figura 10.6.4. Torsión ascendente continuada.

5. **Continuamos girando vértebra a vértebra toda la región torácica.**

Figura 10.6.5. La cabeza y el cuello son los últimos en girar. Comienza el tensado del arco.

6. **Por último, giran el cuello y la cabeza para que podamos mirar hacia arriba y ver por el rabillo del ojo.** El hombro derecho se dirige ligeramente hacia delante y el izquierdo hacia atrás. Durante la inspiración, tiramos del brazo izquierdo hacia atrás. Esto provoca que la palma de la mano empuje ligeramente en la otra dirección y sintamos la torsión del brazo. Simultáneamente, el brazo derecho tira hacia atrás como si estuviésemos tensando la cuerda del arco.

Figura 10.6.6. Postura final de torsión de la columna hacia arriba. El tirón final se realiza con los omóplatos.

7. **Las fuerzas se generan al abrir el pecho. A continuación, abrimos aún más los hombros para tensar el arco. La fuerza final de esta tensión procede de los omóplatos que se abren al empujarlos hacia atrás y acercarlos,** al tiempo que los brazos se mantienen quietos y tensos. El movimiento está principalmente dirigido por el pecho, los hombros y los omóplatos. El movimiento de los brazos es muy ligero. No obstante, en la posición final, los codos deben tirar hacia atrás, más allá de las axilas.

8. **Disparo de la flecha y espiración.** Liberamos el tirón de los omóplatos y las demás tensiones. Nos relajamos y volvemos a la posición central de reposo.

Figura 10.6.7. Lado derecho.

9. **Repetimos el ejercicio con el lado derecho.** Se hace 3, 6 o 9 veces.
10. **Descansamos y observamos la corriente de Chi que circula por los tendones.**

10.7. EL BAMBÚ SE BALANCEA EN EL VIENTO

Descripción: *El bambú se balancea en el viento* es otro buen ejemplo de cómo las observaciones meticulosas de la naturaleza pueden transportarse a las actividades humanas y brindar autocuración. En este ejercicio la parte superior del cuerpo se convierte en el tronco / tallo de bambú y la respiración, en el viento. Con la espiración, el tronco desciende lateralmente y de una pieza y, se mece hacia el otro lado con el *viento* que sopla en un plano casi horizontal. Posteriormente, se produce una corriente ascendente y el viento de la inspiración —con la torsión— endereza al fuerte y flexible bambú. Mentenemos brevemente la posición erguida, y después de una pausa, el viento y el bambú continúan su danza. Descubre la gracia del movimiento unificado del viento y la madera, la respiración y el cuerpo.

Meridianos activados: Yang: Vesícula biliar

Figura 10.7.1. Posición inicial: *La pierna izquierda se dobla al frente y la derecha a su mismo lado, con el tobillo cerca de las nalgas. Sujetamos ambos tobillos, se hunde la barbilla ligeramente y giramos las vértebras lumbares inferiores para estar de cara sobre el muslo izquierdo.*

1. **Doblamos la pierna izquierda hacia adelante** con la planta del pie apoyada en el muslo derecho. Doblamos la pierna derecha hacia el lado, con el talón cerca de las nalgas. Sujetamos los tobillos con las manos correspondientes. Giramos la región lumbar para que la parte superior del cuerpo mire justo por encima de la pierna izquierda. Sin embargo, esta región no está doblada, sólo la lumbar. La barbilla está ligeramente hundida para impedir que la cabeza dirija el movimiento.

Nota: Las figuras 10.7.2 y 3 muestran el movimiento iniciado con la pierna derecha delante. La posición relativa del cuerpo es la misma cuando la pierna izquierda está delante.

Figura 10.7.2. Nos doblamos sobre la pierna que tenemos enfrente, manteniendo la espina dorsal recta.

2. **Al empezar a espirar, el torso desciende sobre la pierna situada al frente,** pero manteniendo la espina dorsal recta, hasta que el estómago esté muy cerca del muslo.

Figura 10.7. 3. Doblamiento sobre la rodilla con la espina dorsal recta. Después, movimiento horizontal hacia la pierna lateral.

3. **Continuamos con la espiración y, despacio, movemos el torso recto hacia la pierna lateral tanto como podamos**. Las manos colocadas en los tobillos ayudan el movimiento, ya que tiran y empujan de manera coordinada.

Figura 10.7.4. Elevación y torsión: *Después del movimiento horizontal hacia la derecha, giramos desde las lumbares hacia la derecha con un movimiento ascendente.*

4. **Respiramos con normalidad. El cuerpo empieza a girar hacia la derecha y arriba desde la región lumbar.** Posteriormente, giran las vértebras torácicas y cervicales hasta que, por fin, rota la cabeza. De nuevo, utilizamos las manos para ayudar el movimiento. En el momento de la torsión máxima, sostenemos la postura durante unos momentos y observamos la torsión de la espina dorsal desde dentro.
5. **Retorno a la postura central** mediante el movimiento del Tan Tien (lumbares) como se indicó en el *Pavo real.* Repetición y descanso. Sonrisa interior a los lumbares.
6. **Cambio de piernas** y repetición con el otro lado.
7. **Agitamos la espina dorsal un poco.** Tomamos conciencia de las sensaciones en el cuerpo, procuramos observar la apertura creada por este movimiento en la columna.

10.8. GIRA Y ABRE LA PUERTA DE LA VIDA

Descripción: Este ejercicio nos proporciona un sentido exacto de la flexibilidad y fortaleza de la región lumbar. Si colocamos la punta de los dedos de la mano en la espalda entre los espacios de las vértebras lumbares 1 y 2, 2 y 3, 3 y 4, 4 y 5 —al tiempo que nos doblamos y giramos— podremos sentir cómo se abren los espacios y giran las vértebras. Abre la *Puerta de la Vida* despacio pero con firmeza y una conciencia sonriente. Este ejercicio activa la energía de los riñones.

Figura 10.8.1. Primero, giro hacia la izquierda y doblamiento frontal. *La derecha sobre la rodilla izquierda, el dorso de la mano izquierda descansa en La Ppuerta de la Vida, giro hacia la derecha desde las lumbares y leve flexión frontal.*

10.8.2. Apertura de la puerta hacia la izquierda. *Giramos a la izquierda desde las lumbares y subimos por la columna.*

1. **Sentados con las piernas cruzadas, colocamos la mano derecha sobre la rodilla izquierda.** Ponemos el brazo izquierdo en la espalda, permitiendo que el dorso de la mano descanse en la región lumbar entre las vértebras dos y tres (*la Puerta de la Vida*).
2. **Primero, giramos el torso hacia la derecha,** realizando la torsión desde los lumbares, y después nos inclinamos ligeramente hacia adelante.
3. **Comienza el giro hacia la izquierda**. De nuevo, iniciando movimiento desde la región lumba r—mientras tiramos con el brazo derecho para ayudar la torsión de las lumbares—giramos hacia la izquierda. Continuamos moviendo la espina dorsal hasta los hombros. Paulatinamente, elevamos el torso hasta la posición erguida. La cabeza es la última en girar. Una vez que la columna está plenamente girada lateralmente y estamos sentados, relajamos la postura y volvemos a la posición central.
4. **Este movimiento debería ser fluido, formando un arco tenue y circular.** Primero, nos inclinamos hacia delante hacia la derecha; giramos a la izquierda; nos erguimos y nos relajamos en la posición central.
5. **Cambio de lado.** Colocamos la mano izquierda sobre la rodilla derecha, y la mano derecha en la región lumbar. Repetimos el movimiento en la otra dirección, comenzando por la izquierda y realizando un círculo hacia la derecha.

10.9. EL COLIBRÍ

Descripción: El colibrí es un pájaro muy pequeño y ligero, que bate sus alas a una velocidad extraordinaria. Siente la ligereza de sus movimientos. Este simple movimiento nos ayuda a liberar la tensión de los hombros.

MERIDIANOS ACTIVADOS: YIN: MERIDIANOS DEL PECHO, PULMÓN
YANG: INTESTINO GRUESO

1. **Rotación de los hombros por separado.** Relajamos los brazos y hombros y dejamos que las manos descansen cómodamente sobre las rodillas. Dibujamos un círculo con el hombro derecho: delante, arriba, atrás y abajo. Continuamos con este movimiento varias veces, concentrándonos en utilizar solamente el hombro, sin mover la espalda, el cuello o el otro hombro. Cambiamos de dirección y continuamos trazando varios giros antes de cambiar de hombro.
2. **Rotaciones con los dos hombros simultáneamente.** Después de girar cada hombro por separado —y en ambas direcciones—, nos relajamos y volvemos a girar ambos a la vez. El movimiento es circular y fluido: primero hacia delante, arriba, atrás, abajo y relajamos la posición. Después de hacer los círculos en una dirección varias veces, cambiamos: atrás, arriba, delante, abajo. Centramos la atención en mover solamente los hombros. El resto del cuerpo debe permanecer relajado para así ayudar el movimiento.

Figura 10. 9.1. Listos para el aleteo. *Después de girar los hombros, una mano agarra la otra en las espaldas.*

3. **Manos en la espalda, aleteo hacia delante y detrás.** Se colocan las manos detrás de la espalda con los brazos relajados y las palmas de la mano mirando hacia fuera, una encima de la otra. Este movimiento es como el aleteo de las alas del colibrí; así pues, mantén esta imagen en la mente al mover los hombros con un movimiento rítmico y relajado. La espina dorsal se mantiene recta, los brazos relajados y dejamos que el pecho se expanda y contraiga con facilidad.

Figura 10.9.2. Movimiento rítmico de aleteo hacia delante y atrás; después, giro de los hombros. *En una postura cómoda, movemos los hombros rítmicamente adelante y atrás. Después añadimos giros.*

4. **Aleteo con rotaciones.** Cuando el aleteo se transforma en un movimiento suave y cómodo, empezamos a girar ambos hombros, formando círculos completos como hemos hecho antes. Mientras las manos se mantienen en la espalda y los brazos relajados, los hombros van al frente, arriba, atrás y abajo. Después de varios giros, cambiamos de dirección. El movimiento es relajado. Es importante dejar que éste surja de los hombros y que el pecho responda de manera natural. Durante el movimiento, la pelvis se balancea ligeramente hacia delante y atrás. El cuerpo se mantiene relajado y flexible.

10.10. EL OSO ESTIRA LA ESPALDA

Descripción: ¡El gran oso! ¡Qué respiración tan poderosa e increíble fortaleza! Espira despacio y con el vigor del oso. Despacio pero con fuerza, tira hacia atrás de los hombros, al tiempo que el vigoroso brazo tira en dirección opuesta. Inspira y relaja las fuerzas opuestas. Siente la magnífica difusión del *chi* expansivo del gran oso por el hombro, que llega a la coronilla e inunda el cuerpo con una sensación de serena y agradable paz.

1. **Sentados con las piernas cruzadas. La palma de la mano derecha se coloca en el suelo cerca de las caderas. Inmovilizamos el codo y nos inclinamos desde las caderas para depositar el peso en el brazo.**
2. **Atravesamos el pecho con el brazo izquierdo para agarrar el derecho a la altura del codo.**
3. **Durante la espiración, tiramos del cuerpo con el brazo y hombro izquierdos.** El hombro izquierdo ejerce resistencia. Estas dos fuerzas opuestas estiran y fortalecen los hombros. Al tirar con el hombro derecho, deja que el cuerpo gire y que la cabeza siga naturalmente el movimiento de éste. Relajamos el estiramiento y volvemos a repetirlo varias veces.

Figura 10.10.1. Posición inicial. *Palma derecha en el suelo, cerca de la pierna izquierda y la cadera, codo inmovilizado con la mano izquierda.*

4. **La mano izquierda sube un poco** y agarra el brazo derecho, justo por debajo de la articulación del hombro. Continuamos varias veces con la tarea de tirar simultáneamente con el brazo y hombro izquierdos, al tiempo que ejercemos resistencia con el hombro derecho.
5. **La mano izquierda sube un poco más,** agarra el brazo derecho a la altura del hombro y volvemos a repetir la secuencia. No olvidamos espirar al tirar del hombro hacia atrás, y dejamos que el resto del torso siga el movimiento.
6. **Cambio de lado** y volvemos a repetir el estiramiento varias veces, con cada una de las tres posiciones anteriores.
7. **Descanso y relajación.** Respiramos conscientemente hacia los hombros y observamos las sensaciones despertadas.

Figura 10.10.2. Mano izquierda más arriba, *repetimos los tirones opuestos. La mano izquierda se eleva, y de nuevo, tiramos con el brazo y hombro izquierdos, al tiempo que el hombro derecho ejerce resistencia.*

10.11. LA SERPIENTE SE ENROSCA ALREDEDOR DEL ÁRBOL

Descripción: Si observamos a una serpiente enroscada en un árbol, nos resultará fácil ver sus músculos. Son muy poderosos, pero no se trata de una fortaleza forzada. Al hacer este ejercicio, sentimos que nuestra espina dorsal es una serpiente. Al tirar de la pierna y girar desde los lumbares, nos imaginamos los anillos ondulantes de la serpiente dentro de la espina dorsal. Al igual que ella, nos enroscamos de manera natural sin forzar el movimiento. Actúa con lentitud y descubre la fortaleza de la serpiente en tu espina dorsal.

Meridiano activado: Yang: Vesícula biliar

1. **Sentados en el suelo con la pierna izquierda extendida al frente.** Cruzamos la pierna derecha sobre la izquierda y colocamos el pie de ésta en el suelo, justo por encima de la rodilla izquierda. Rodeamos la rodilla izquierda con ambas manos, pero la izquierda está por encima de la derecha. La mano izquierda sujeta la parte externa de la pierna y la mano derecha sujeta el interior.

10.11.1. Torsión hacia la izquierda, después, tirón de la rodilla hacia el pecho y torsión completa a la derecha.

2. **Primero, inspiración y, después, giro a la izquierda**: Empezando con la región lumbar, giramos hasta doblar las vértebras torácicas de la región de los hombros, continuamos con las vértebras cervicales y, por último, giramos la cabeza.

3. **Después de girar la columna vertebral a la izquierda, la giramos hacia la derecha**. Acercamos la rodilla derecha al pecho y espiramos, al tiempo que giramos el cuerpo completamente hacia la derecha. Una vez más, iniciamos el movimiento desde las vértebras lumbares inferiores (L5) y giramos la espina dorsal de manera ascendente: torácicas, hombros y, por fin, cuello y cabeza. La pierna derecha se mantiene relajada con los dedos de los pies señalando hacia arriba. Al volver a la posición inicial, nos relajamos e inspiramos antes de que la torsión nos resulte incómoda. El ejercicio se repite varias veces.

Figura 10.11.2. Otra perspectiva de la torsión completa hacia la derecha.

Figura 10.11.3. Cambio de pierna: Torsión hacia la derecha, rodilla al pecho y torsión completa hacia la izquierda.

4. Cambio de lado. Se extiende la pierna derecha y cruzamos la izquierda sobre ella. La mano derecha, más arriba que la izquierda, agarra la rodilla izquierda. Giramos desde las lumbares hacia la derecha. Espiramos y tiramos de la rodilla hacia el pecho, al tiempo que nos torcemos hacia la izquierda (de nuevo empezando con la lumbar 5 y ascendiendo). El movimiento acaba con la cabeza. Relajación y retorno al centro. Repetimos el movimiento varias veces.

10.12. EL DRAGÓN NADA

Descripción: Es raro ver al dragón nadando. Sin embargo, podemos imaginar con facilidad su poderoso avance, impulsado por su flexible columna y la propulsión de la cola. Esta criatura mítica se mueve sin esfuerzo en las profundidades del agua. Dejemos que nuestra espina dorsal sea flexible y ligera al empujar con las palmas de las manos y flexionar cada uno de sus 24 segmentos con un movimiento ondulante. ¡Eres el dragón nadando!

Instrucciones:

1. Sentados con las piernas cruzadas, juntamos las palmas de la mano a la altura del corazón, con los codos sacados hacia los lados. Empujamos con las palmas y sentimos la presión recorrer las manos, brazos, hombros, omóplatos y, por fin, la espina dorsal.

Figura 10.12.1. Inicio en el centro del corazón. *Palmas de la mano juntas y empujando a la altura del corazón. La espina dorsal se mece de un lado a otro.*

Figura 10.12.2. Primero se mueve la columna. *La espina dorsal se mece de un lado a otro. Las manos la siguen. Subimos sección a sección.*

2. Con suavidad giramos la espina dorsal de un lado a otro, dejando que las manos sigan el movimiento. Presionamos más en la dirección del movimiento y ofrecemos resistencia con la otra mano. Simultáneamente, movemos la columna, teniendo presente que el movimiento lo dirige el segmento de la columna encargado de iniciarlo. Las manos se limitan a seguir. El primer segmento que se mueve es la región del corazón.

3. Subimos las manos desde la región del corazón –el movimiento es ondulante: de un lado a otro y adelante atrás– hasta colocarlas por encima de la coronilla. Seguidamente, realizamos de la misma manera un movimiento descendente hasta la parte inferior de la columna. El ciclo se completa elevando de nuevo las manos y repitiendo el movimiento ondulante de la espina dorsal hasta llegar a la posición inicial en el centro del corazón.

Figura 10.12.3. Movimiento desde el área del corazón a más allá de la coronilla. *Es posible añadir un movimiento circular al desplazamiento ondulante de un lado a otro.*

4. Cuando las manos llegan al punto más alto –por encima de la coronilla– los codos se mantienen a los lados y separados. En este momento, es posible añadir un movimiento circular al movimiento ondulante. La espina dorsal se mueve formando un círculo en el sentido de las agujas del reloj, al tiempo de las manos se mantienen cerca del cuerpo.

Figura 10.12.4. Las manos descienden a la altura de la frente. *Círculo con las cervicales superiores.*

5. Las manos bajan a la altura de la frente. Mientras se hace otro círculo con la espina dorsal, las palmas presionan una contra la otra.

Figura 10.12.5. Las manos descienden a la altura de la nariz. *Las manos descienden a la altura de la nariz y se hacen círculos con la sección inferior de las vértebras cervicales.*

Figura 10.12.6. Continuamos con las ondulaciones laterales y círculos desde la región del pecho. *Las manos descienden hasta la parte inferior de la cavidad torácica y realizamos el movimiento circular de la columna.*

Figura 10.12.7. Continúan los círculos de la columna, ahora en la región lumbar. *Las palmas están a la altura del ombligo. Repetimos.*

Figura 10.12.8. Retorno hacia arriba. *Después que hacer círculos con la región lumbar, realizamos los círculos hacia arriba hasta completar el ciclo.*

6. De hecho, al trazar círculos con la espina, las manos se pueden colocar en cualquier lugar, siempre y cuando la columna inicie el movimiento y las manos lo sigan. Es importante recordar que los círculos se inician con la espina dorsal.

Figura 10.12.9. Repetición del ciclo. *Se repite este movimiento para liberar tensiones y abrir la corriente de Chi.*

7. El ciclo se repite tantas veces como se desee, hasta sentir que la espina dorsal se abre y relaja. Finalizamos en el centro del corazón. Descansamos. Toma conciencia de la flexibilidad, apertura y relajación de la espina dorsal. Disfrutamos de las sensaciones despertadas. Respiramos con luz dorada y enviamos la sonrisa interior a lo largo de toda la columna.

Figura 10.12.10. Se finaliza en el centro del corazón. *Descanso. Toma conciencia de la flexibilidad, apertura y relajación de la espina dorsal.*

Capítulo 11

Conclusión con la meditación Yin

11.1 UN CUERPO LLENO DE ENERGÍA NOS APORTA UNA SENSACIÓN FANTÁSTICA

Procura disfrutar con los ejercicios de Tao Yin. Deben sentar bien y crear una sensación de ligereza en el cuerpo. Recuerda practicarlos con una sonrisa y mantener siempre la mente observadora conectada con la mente perceptora del segundo cerebro localizada en el Tan Tien. Utiliza el Yi para mover el *chi*. El propósito de estos ejercicios es liberar la tensión y el estrés y refrescar y revitalizar la energía de todo tu ser. Un cuerpo lleno de energía nos aporta una sensación fantástica. Cuando nos sentimos bien por dentro, es más fácil disfrutar de la vida.

Crea un plan que puedas llevar a cabo. Como en muchas de las prácticas taoístas, no existen reglas, sólo sugerencias y pautas. Utiliza el Tao Yin para enriquecer tu estilo de vida, elige ejercicios que te aporten

fortaleza, elasticidad y poder *chi* para el cuerpo, claridad mental, equilibrio emocional y profundidad de espíritu.

Encuentra el tiempo y el espacio para trabajar contigo mismo. Se recomienda realizar una sesión completa de Tao Yin, de media hora o una hora, pero sin olvidar adaptarnos a nuestra naturaleza. Si ello supone practicar sólo cinco o diez minutos por las mañanas o antes de irte a la cama, o ejecutar unos sencillos ejercicios de respiración, no dejes de hacerlo, pero aún será provechoso. Cuando reservas tiempo para ti, la vida deja de ser una batalla. Se convierte en un río cuyas aguas fluyen montaña abajo, de manera fluida y sin esfuerzos.

Ten en cuenta que el Tao Yin es una gran forma de calentar el cuerpo antes de meditar, practicar Tai Chi, Chi Kung o cualquier otra forma de ejercicio que te guste. Estos ejercicios intensifican la circulación de la energía y revitalizarán el cuerpo. Cuando éste está relajado y revitalizado, hagas lo que hagas, te resultará más agradable.

11.2 LA COMBINACIÓN DE NUESTROS ESFUERZOS CULMINA EN LA MEDITACIÓN YIN

La etapa Yin. Independientemente que si sólo prácticas Tao Yin o realizas otras prácticas físicas complementarias, no olvides acabar con la etapa yin de la meditación. Esas otras prácticas pueden ser *La Sonrisa Interior*, los *Sonidos Curativos*, El *Amor Curativo*, la *Órbita Microcósmica* o *Fusión de los Cinco Elementos*, el *Chi Nei Tsang*, *Chi Kung Camisa de Hierro* o Tai Chi. Tómate tiempo para que los esfuerzos que has realizado vayan más allá de los beneficios individuales de cada ejercicio. Recuerda que la meta del Tao es fundirnos con la armonía esencial de todas las cosas.

La condición yin de «no hacer» nos permite fundirnos con el Wu Chi. Nosotros no podemos hacer que ocurra o utilizar nuestra voluntad para que ocurra. Sucederá por si sólo, cuando las condiciones sean las adecuadas. Tú debes poner de tu parte y preparar el camino, mediante la eliminación de bloqueos en los meridianos y emociones, la acumulación de *chi* en el Tan Tien, la relajación y la consecución de una mente sosegada. Al acabar la sesión (o sesiones), adopta una postura que te resulte cómoda para relajarte, tal vez de espaldas en la esterilla o en una silla cómoda. En el transcurso de una sesión de Tao Yin, es importante encajar entre las fases activas o yang períodos «mini-yin» de descanso. Durante los mismos, dirige tu sonrisa relajada y la luz dorada hacia las áreas trabajadas con cada ejercicio. De este modo, la mayoría de los meridianos del cuerpo se verán activados con la corriente *chi*. Después de una sesión completa de Tao Yin (o de varias sesiones) dedica cinco, diez o quince minutos, según permitan las circunstancias, a relajarte plenamente. Al realizar la práctica, has hecho tu parte.

Ahora, simplemente relájate y centra toda tu atención en lo que sucede en el interior del cuerpo. La mente observadora simplemente observa, sin reaccionar o intervenir, y dejamos que el *chi* circule libremente. No inicies la sesión de meditación con expectativas. Es probable

que cada vez sea diferente; entra en ella como si de una aventura se tratase, y observa lo que el *chi* te brinda.

La sonrisa apacible. Una vez adoptada la postura que nos resulte más cómoda para relajarnos, dibujamos una sonrisa suave en el rostro. Sonríe a todo el organismo: al cerebro y a las glándulas, a los órganos, la columna y los huesos; a todas las zonas en las que sientas tensión. Siente vibrar por todo el cuerpo el cosquilleo relajante y fresco del *chi*. No lo fuerces: Simplemente toma conciencia de lo que ocurre, sin intervenir.

El mar Tan Tien. Dirige la atención al Tan Tien. Esta región se conoce como el mar de *chi* y es el principal depósito corporal de *chi*. Sonríe y vacía tu mente en el Tan Tien. Con suavidad, cierra las puertas inferiores y manténlas así con una ligera contracción de los músculos esfínteres alrededor de los órganos sexuales y el ano. Mantén una postura relajada, respirando regularmente y de modo apacible, sosegado y rítmico. Toma conciencia de la expansión y contracción rítmica de la región abdominal baja.

Siente el poder del *chi*. Tal vez se manifieste como una suerte de dínamo bioelectromagnética en la región del Tan Tien. Siente la presión ligera de *chi* y la leve succión en el bajo vientre. Concentra la mente y ojos, y todos los demás sentidos, en el Tan Tien, y manténlos ahí. Toma conciencia del rítmico ir y venir de las sutiles y agradables olas *chi* en este mar de *Chi*. Disfruta de la profunda calma y paz interiores. Eso es todo lo que tienes que hacer. Simplemente, está alerta, mantén tu conciencia en la región baja del vientre y deja que la respiración adopte un ritmo regular, suave, lento durante un rato.

Las olas del océano. De la misma manera que el mar es, en cierta medida, parte de un océano más inmenso que se extiende por todo el mundo, las olas y corriente de chi también se pueden extender y propagar hacia otras zonas de tu cuerpo y más allá del mismo. Si te detienes durante un instante, posiblemente experimentes la agradable sensación de la energía equilibrada que impregna tu cuerpo; sentirás una ufana sensación de paz y tranquilidad. Si continúas, la sensación puede adoptar una cualidad más profunda. Cuanto más se prolongue la respiración rítmica y la atención esté fija en el Tan Tien, la intensidad del *chi* se volverá energéticamente más intensa y expansiva.

Si decides detenerte en este punto, puedes recoger la energía del área ubicada entre la pelvis y la cavidad torácica. Utilizamos la palabra «recoger» con la intención de transmitir la idea de que se trata de energía dispersa que, primero, hay que recoger para después manejar. Esto se consigue dibujando 36 círculos de menor a mayor alrededor del ombligo. Los hombres iniciarán las espirales en el sentido de las agujas del reloj y las mujeres en la dirección opuesta.

A continuación, invertimos la dirección de las espirales, de mayor a menor, y realizamos 24 para recoger el chi y almacenarlo en el centro del cuerpo, detrás del ombligo.

Al trazar las espirales hacia el ombligo, toma conciencia de un vórtice de energía en la forma de embudo que entra por detrás del ombligo. Puedes guiar las espirales energéticas de chi utilizando las palmas de la mano y los ojos o simplemente estos últimos. La energía recogida de esta manera se condensa y almacena en un centro energético ubicado detrás del ombligo; de hecho, está a dos tercios de la distancia del vientre a la espalda.

Yang chi. Mientras permaneces en este estado meditativo, pueden tener lugar algunas experiencias interesantes. Desde un punto de vista energético, la dínamo bioelectromagnética de chi en el Tan Tien puede intensificar la cualidad de la energía, y su campo podría extenderse hasta el Tan Tien medio, ubicado en la región del pecho. Además, mientras continúas con el proceso, este poderoso campo electromagnético de *chi* se extenderá hacia el Tan Tien superior. El cerebro y toda la cabeza se verán inundados por un campo dinámico de poder. Puede que incluso llegue a propagarse por las extremidades superiores e inferiores. **Todo el cuerpo se verá inundado por este brote de poder y energía.** Todas y cada una de las células del cuerpo recibirán un masaje y energía con la poderosa y maravillosa sensación de *chi*.

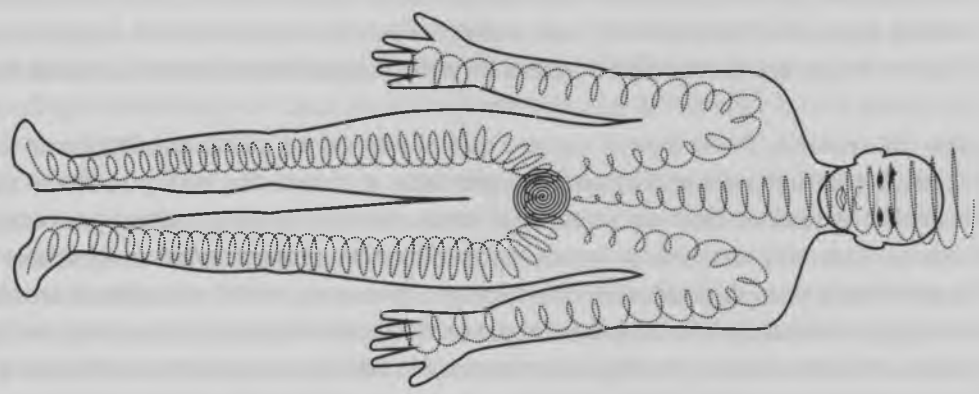


Figura 11.1. La corriente de chi fluye desde el Tan Tien hasta las extremidades.

También es posible que notes que la corriente *chi* se extiende fuera del cuerpo para entrar de nuevo en él. Este patrón se parece a las ilustraciones mostradas en el capítulo primero, en las figuras 1.2A y 1.2B. Se trata de una experiencia con una fuerte cualidad yang, muy agradable y beneficiosa.

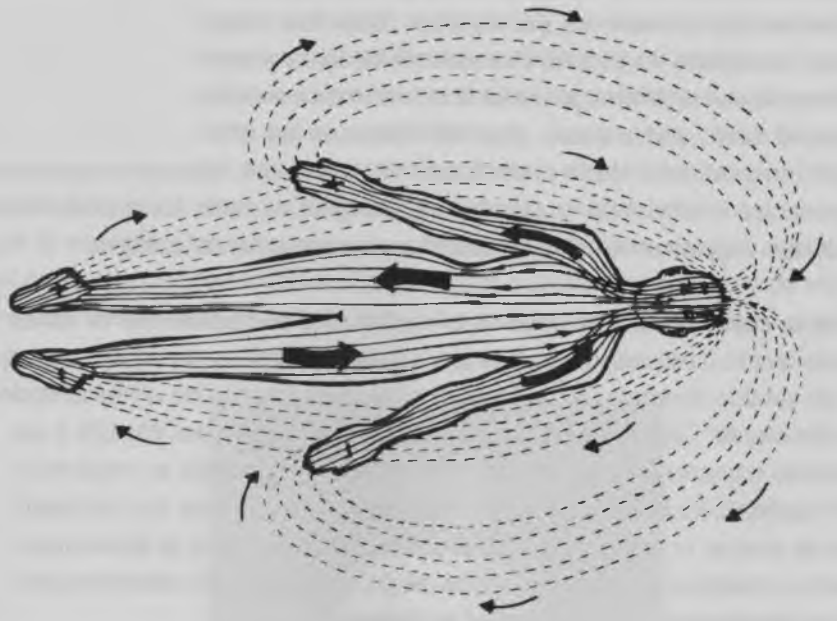


Figura 11.2. Configuración externa de la corriente chi.

Respiración Chi interior. También es posible tener una experiencia *chi* caracterizada por una cualidad yin. Adopta la actitud de un testigo observador, respirando de manera regular, lentamente y con la atención centrada en el Tan Tien. Cuando las condiciones sean idóneas, puede que notes que la respiración física cesa durante un breve periodo. Se trata de una transición sutil. La respiración chi —más refinada y sutil— del Tan Tien conecta directamente con el chi cósmico del entorno. Desde un punto de vista energético, el Tan Tien funciona como un «pulmón chi». Se denomina *respiración chi interior* o *respiración embrionaria*, Tai Hsi.

Esta respiración embrionaria sólo tiene lugar cuando tu cuerpo y mente están colmados de paz y tranquilidad y, al mismo tiempo, rebosan de *chi*. La experiencia nos brinda una noción del proceso denominado «fusión con el Wu Chi». No puede forzar su aparición o desencadenarla mediante la voluntad; sucede por sí sola cuando las condiciones son las idóneas.

Emociones. Las emociones son también energía. Algunas veces se desatan emociones que habían estado reprimidas. A veces, el bloqueo no es consciente, y se liberan sin motivo evidente. Otras veces, la gente se sorprende a sí misma llorando o riendo sin razón aparente. Lo mejor es no reaccionar y sumergirse en el drama sin intentar entender la

situación. Más tarde, si así lo deseas, puedes pensar al respecto. Durante la etapa meditativa yin, lo mejor es permanecer relajados y seguir respirando con un ritmo regular, sosegado y apacible. Únicamente observa y mantén una actitud alerta.

Deja que la corriente energética se libere sin interferencias: Actúa de testigo. Cualquier cosa que surja, déjala pasar. Una vez liberadas las ansiedades subconscientes y la tensión, te sentirás aliviado y refrescado. Por otra parte, también es posible que surjan experiencias interesantes y agradables. De igual manera, toma conciencia de ellas, disfrútalas pasivamente, pero no reacciones; simplemente, observa.

Después de la sesión Yin. Tras concluir la meditación, es posible que te surjan momentos de inspiración o nuevas ideas. A veces, se eliminan residuos emocionales que ya carecen de sentido concreto. También es posible deshacernos de *chi* estancado que necesita eliminarse. Ciertas cosas se procesan en el ámbito del Wu Chi y no siempre es necesario comprender o interpretar todo lo que nos sucede en esos momentos.

Por lo general, es mejor no hablar de nuestras experiencias con los demás justo después de acabar una sesión yin. Es preferible asimilar antes la experiencia y guardarla durante un tiempo sólo para nosotros. Nutre los beneficios obtenidos antes de permitir que las reacciones de los demás te distraigan.

11.3. INSTRUCCIONES CONCISAS PARA PRACTICAR LA MEDITACIÓN YIN DESPUÉS DE UNA SESIÓN DE TAO YIN

1. **Relájate, centra la atención en el interior, observa.** Al realizar los ejercicios de Tao Yin ya has hecho tu parte. Ahora, simplemente, relájate y dirige toda tu atención al interior. Deja que la mente observadora haga eso: observar sin reaccionar o intervenir. Deja que el *chi* fluya siguiendo su propio curso. Al iniciar la sesión de meditación yin, no abrigues ninguna esperanza o expectativa. Es probable que cada vez sea distinta. Entra en ella como si fuese una aventura y a ver lo que te brinda el *chi.*
2. **Sonríe a todo el cuerpo.** Sonríe al cerebro y a las glándulas, a los órganos, la columna y los huesos; a todas las zonas en las que sientas tensión. Siente vibrar por todo el cuerpo el cosquilleo relajante y fresco del *chi.* No lo fuerces: Simplemente toma conciencia de lo que ocurre, sin intervenir.
3. **Cierra las puertas inferiores.** Con suavidad, cierra las puertas inferiores y manténlas así con una ligera contracción de los músculos esfínteres alrededor de los órganos sexuales y el ano. Mantén una postura relajada, respirando regularmente y de modo apacible, sosegado y rítmico. Toma conciencia de la expansión y contracción rítmica de la región abdominal baja.

4. **Siente el poder del *chi* en el Tan Tien**. Piensa en el *chi* del Tan Tien como en una dínamo electromagnética. Siente la presión ligera de *chi* y la leve succión en el bajo vientre. Concentra la mente y ojos, y todos los demás sentidos, en el Tan Tien, y manténlos ahí. Toma conciencia del rítmico ir y venir de las sutiles y agradables olas *chi* en este mar de *Chi.* Disfruta de la profunda calma y paz interiores. Eso es todo lo que tienes que hacer. Simplemente, está alerta, mantén tu conciencia en la región baja del vientre y deja que la respiración adopte un ritmo regular, suave, lento durante un rato.
5. **Recoge la energía.** Concluye la sesión con la recogida de la energía en el área ubicada entre el pubis y la cavidad torácica. Esto se logra trazando 36 espirales de menor a mayor en la región. Después se invierte la dirección y se trazan 24 círculos de mayor a menor.

Figura 11.3. El Maestro Chia: "¡Si lo haces, lo consigues!"

¡Buen viaje! El Tao Yin se puede utilizar como pilar en la vida cotidiana que nos ayude a encararla con fortaleza y poder reposado. También puede ser una preparación para conectar con el Wi Chi. Yang necesita de yin y yin de yang. Disfruta y haz de ello una tarea agradable.

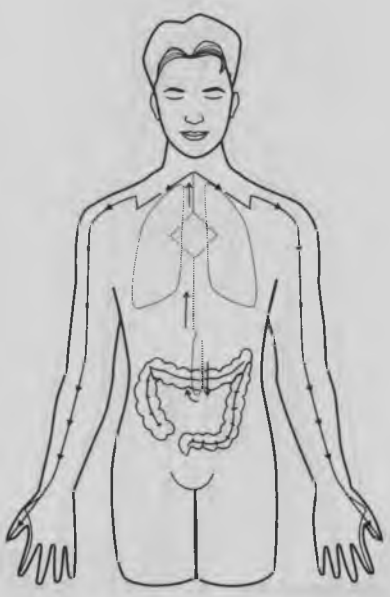
Notas bibliográficas

1. Watson, Burton. *The Complete Works of Chuang-tzu* (New York: Columbia University Press, 1968), págs. 167-168.
2. Huang, Jane en colaboración con Wurmbrand, Michael. THE PRIMORDIAL BREATH, Volumen 1, (Torrance, California: Original Books, Inc.), pág. 10.
3. «Complex and Hidden Brain in the Gut Makes Stomachaches and Butterflies», The New York Times, sección C 1, martes, 23 de enero de 1996.
4. Gershon, Michael. *The Second Brain* (New York: HarperCollins Publishers Inc. 1998).
5. Pearsall, Paul, Ph.D. *The Heart's Code* (New York: Broadway Books, 1998).
6. Chia, Mantak and Maneewan. *Awaken Healing Light of the Tao* (Huntington, New York: Healing Tao Books, 1993), pág. 530.
7. Garbourg, Paula. *The Secret of the Ring Muscles* (Garden City park, New York, Avery Publishing Group, 1997), pág. 92.
8. Krishna, Gopi. *KUNDALINI: The Evolutionary Energy In Man* (Boston & London: SHAMBHALA Publications, Inc., Edición revisada, 1971), pág. 14.
9. Lewis, Dennis. *The Tao of Natural Breathing* (San Francisco: Mountain Wind Publishing, 1997), pág. 40.

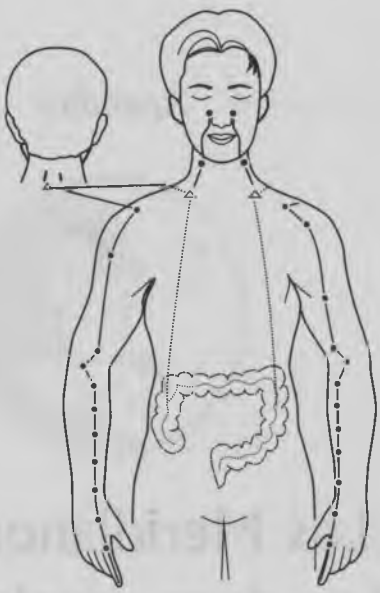
Los Meridianos: Los doce canales

PULMONES

El canal del pulmón nace en la zona central del abdomen y recorre los brazos hasta conectar con el canal del intestino grueso. Desde cerca del *caldero*, pasa por el orificio superior del estómago, atraviesa el diafragma y entra en los pulmones. En la región de éstos más cercana a la garganta, se separa y desciende por la parte interior de ambos brazos hasta acabar en el borde interior de los pulgares. Otra rama se dirige directamente al dedo índice, donde se une con el canal del intestino grueso.



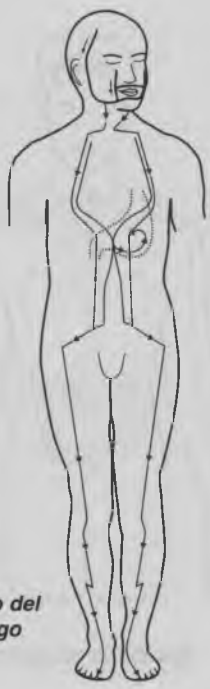
Meridiano del pulmón



Meridiano del intestino grueso

INTESTINO GRUESO

El canal del intestino delgado nace en la yema de los dedos índices y asciende por el primer y segundo metacarpos de la mano. Siguiendo la parte externa de los antebrazos, llega a los codos y, de allí, asciende hasta el punto más elevado de los hombros. Recorre el área externa del acromion y toca levemente la C-7. Desde allí, desciende por los hombros donde, de nuevo, se separa, y cada rama se divide a su vez en otras dos: una parte de cada canal desciende hasta conectarse con los pulmones y el diafragma y entra en el intestino grueso. La otra parte asciende hacia el cuello y las mejillas. Las ramas ascendentes suben por los lados del rostro y se conectan parcialmente en el labio superior, al tiempo que continúan extendiéndose por ambos lados de la nariz para unirse al canal del estómago.



Meridiano del estómago

ESTÓMAGO

El canal del estómago se inicia a ambos lados de la nariz y se extiende a los lagrimales de los ojos. Las dos ramas van por ambos lados de la nariz, descienden por la boca y se unen a la altura de la barbilla. Se separan de nuevo por la parte inferior de la mandíbula, a ambos lados de la cabeza, y ascienden por la parte frontal de las orejas, siguiendo la línea del cabello, hasta llegar a la frente.

Parte de estas ramificaciones descienden por los lados de la garganta y vuelven a dividirse cerca de la clavícula. Dos atraviesan el diafragma y el estómago, de camino a las ingles. (El lado izquierdo conecta con el bazo). Las otras extensiones van por la parte más externa del cuerpo y descienden por los pezones y cerca del ombligo, por los lados internos del bajo vientre. Cuatro ramas se conectan

en la zona de las ingles y vuelven a dividirse en dos, que descienden por la parte frontal de las piernas hasta la región dorsal de los pies. Éstas se dividen de nuevo en cada pie. Una desemboca en la punta externa del segundo dedo del pie (*el punto de sostenimiento*) y la otra, en el interior del pulgar del pie, donde conecta con el canal del riñón.

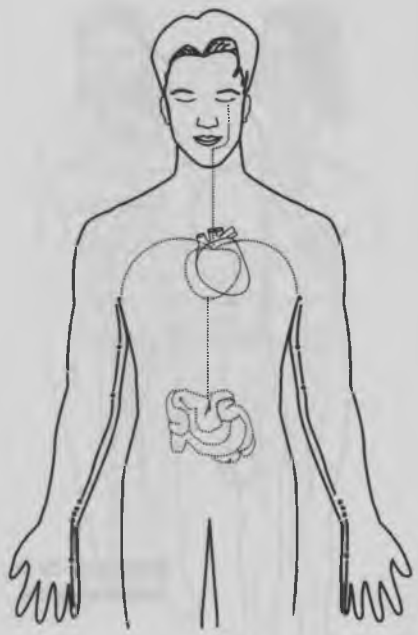
EL BAZO

El canal del bazo empieza en la punta de los pulgares del pie y recorre la parte interna de los pies, para ascender por el interior de las piernas y muslos. Las dos ramificaciones se curvan alrededor del bajo abdomen y se vuelven a unir en el ombligo para dividirse de nuevo en cuatro. Una rama conecta con el bazo y la otra pasa por el estómago y el corazón para enlazar con el canal del corazón. Las dos restantes atraviesan el diafragma y, por los lados del esófago, llegan a la raíz de la lengua, donde finaliza su recorrido.

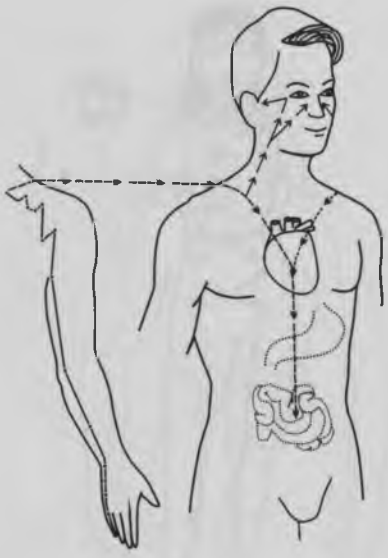
Meridiano del bazo

EL CORAZÓN

El canal del corazón nace en el corazón, se extiende por toda el área circundante y baja por el diafragma para conectarse con el intestino delgado. Una de las porciones ascendentes del canal pasa por el centro del esófago y conecta con el sistema ocular. Otras dos ramificaciones ascienden hasta los pulmones, desde donde se curvan para llegar a la parte interna de los brazos y acabar en el interior de los dedos meñiques. En este punto se une al canal del intestino delgado.



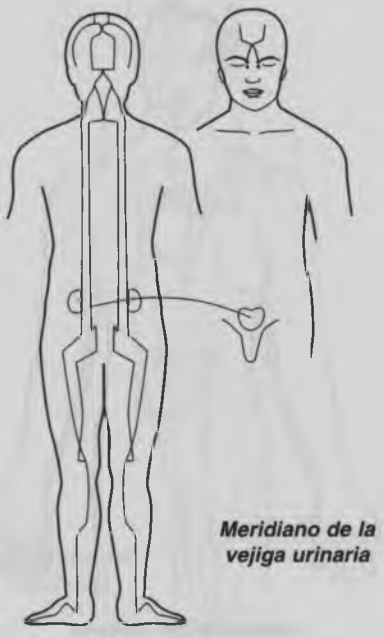
Meridiano del corazón



Meridiano del intestino delgado

EL INTESTINO DELGADO

El canal de intestino delgado empieza en el lado externo de la punta de los dedos meñiques. Recorre los bordes de las manos, y sus ramas ascienden por la parte externa de los brazos hasta llegar a la articulación de los hombros. Aquí, se curva hacia los omóplatos y atraviesa internamente los lados del cuello, hasta llegar a la parte frontal del cuerpo, desde donde las dos ramas se dividen. La parte inferior conecta con el corazón y desciende como un solo canal, atravesando el diafragma y el estómago hasta llegar finalmente al intestino delgado. La rama ascendente sube por las clavículas hasta el cuello y llega a las mejillas, donde, de nuevo, vuelve a dividirse. Dos ramificaciones acaban en ambos lados de la nariz, cerca de los lagrimales, donde se conectan con el canal de la vejiga. Las otras dos ramas se dividen de nuevo por la parte exterior de los ojos y atraviesan las mejillas para acabar en los oídos.



Meridiano de la vejiga urinaria

VEJIGA URINARIA

El canal de la vejiga nace en la nariz, cerca de los lagrimales del ojo. Las dos ramas ascienden hasta la frente y se unen en el ápice de la cabeza, para dividirse de nuevo y recorrer ambos lados del cráneo. Es la parte posterior de la cabeza, se vuelven a dividir y algunas descienden por detrás de los oídos y convergen en la parte posterior del cráneo, entran en el cerebro y cada una vuelve a salir dividida en dos. Cerca de la base del cráneo, el canal aparece como cuatro líneas separadas. Dos de ellas son verticales y llegan al interior de los omóplatos, descienden por la región lumbar y entran en la cavidad corporal para conectar con los riñones y la vejiga. Vuelven a salir por el sacro y

descienden por el interior de los muslos para unirse a otras dos ramas del canal de la vejiga a la altura de las rodillas.

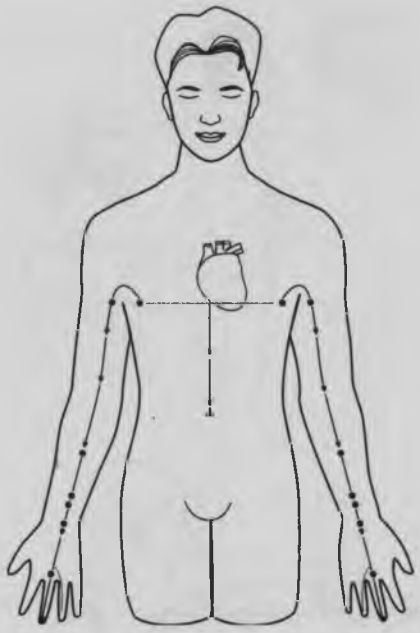
Las otras dos ramas descienden verticalmente desde la nuca y siguen el borde de los omóplatos, paralelas a los canales internos. Descienden por los glúteos, y desde una posición más externa, descienden por la parte posterior de las piernas. Allí se encuentran con las ramas internas a la altura de las rodillas y se unen a ellas. Desde allí descienden por la parte inferior de las piernas hasta los bordes externos de los pies, donde finalizan, en el borde exterior de los dedos meñiques. En este punto se unen al canal de los riñones.

EL PERICARDIO

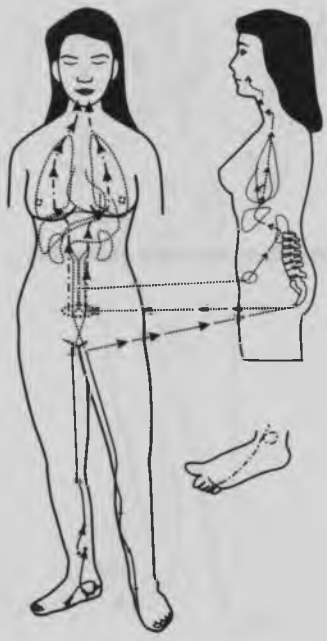
El canal del pericardio nace en el pecho, alrededor del corazón. Entra en el pericardio y de allí desciende por el diafragma hasta el abdomen. Otras ramificaciones recorren el pecho por la parte interior hacia los pezones y allí se curvan y descienden por la parte interna de los brazos hasta llegar a las palmas de las manos. El canal se acaba en la punta de los dedos corazón. Otras ramificaciones empiezan en la palma de la mano, y se conectan con el canal del Triple Calentador que empieza en el dedo anular.

RIÑONES

El canal de los riñones empieza en la parte inferior de los dedos meñiques y recorre la planta de los pies. Desde allí, las ramificaciones emergen y rodean el maléolo interno del tobillo y asciende por la parte interna de las piernas y muslos hasta llegar al coxis. Desde allí, el canal sigue el recorrido



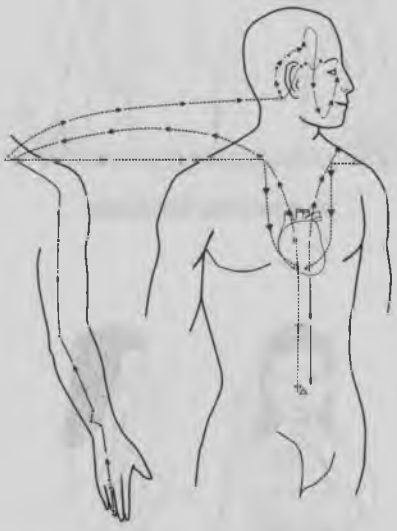
Meridiano del pericardio



Meridiano de los riñones

de la espina dorsal hasta entrar en los riñones. Desde los riñones, se bifurca en dos brazos que descienden a la vejiga y vuelven a subir al hígado y al diafragma para introducirse en los pulmones. Terminan en la raíz de la lengua. Una pequeña rama también se une al corazón y conecta con el canal del pericardio.

EL TRIPLE CALENTADOR



Meridiano del triple calentador

El triple calentador nace en la punta de los dedos anulares, desde donde se dirige al revés de cada mano y asciende por la parte externa de los brazos, hasta la parte posterior de los hombros. Sus ramas se doblan a la altura de los hombros y llegan a la fosa supraclavicular desde donde vuelven a unirse y a dividirse, extendiéndose por el pecho para enlazar con el pericardio antes de descender por el diafragma y atravesar el abdomen alto, medio y bajo.

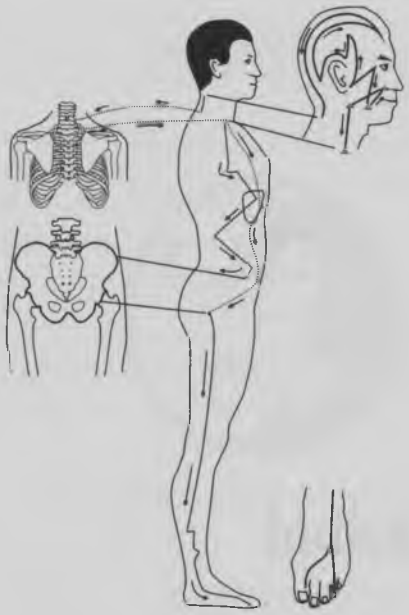
Una rama asciende por la fosa supraclavicular desde el pecho y continúa por los hombros, sube por los lados del cuello y llega a los oídos. Este canal se divide a ambos lados del cuello. Un brazo se dirige por detrás del oído a las sienes y de allí baja a las mejillas, donde acaba en los lagrimales del ojo. La otra entra en el oído y emerge por la parte frontal de la oreja, se dirige al borde externo de la ceja y enlaza con el canal de la vesícula biliar.

VESÍCULA BILIAR

El canal de la vesícula biliar se origina en el canto externo y de allí se dirige a los oídos. Asciende hasta los lados de la frente y baja otra vez hasta la punta de las orejas. De allí, sus ramas rodean los oídos y suben al cráneo, llegan a la frente y

vuelven a bajar por el cuello. Atraviesan los hombros y se unen a las otras ramas descendentes, procedentes de las regiones infraorbitales y de las mejillas en la región de la fosa supraclavicular.

Desde la fosa supraclavicular, una rama baja hasta al pecho y atraviesa el diafragma para enlazarse con el hígado y la vesícula. Desde allí, desciende al abdomen y recorre superficialmente la línea del vello púbico, para volver a entrar por la cadera. La otra rama desciende por el lado lateral del pecho y el extremo libre de las costillas flotantes hasta llegar a la cadera, donde se une a la otra rama. El canal se divide de nuevo y desciende por la parte lateral de los muslos, rodillas y parte inferior de las piernas hasta llegar a la punta externa del cuarto dedo. Las ramas también recorren los dedos pulgares donde se unen con el canal de hígado.



Meridiano de la vesícula biliar

EL HÍGADO

El canal del hígado empieza en la región dorsal de los pulgares de los pies y asciende por los lados internos de la rodilla y muslos hasta el pubis. Los dos brazos rodean los órganos genitales y de allí ascienden por el diafragma y rodean el pecho. Posteriormente ascienden por los lados posteriores de la garganta y atraviesan las mejillas para conectar con el sistema ocular. Continúan hacia arriba y emergen por la frente, por encima de las cejas, y pasan a la cabeza. Una rama desciende por el sistema ocular para rodear la superficie interna de los labios superior e inferior. La otra asciende desde el hígado, pasa por el diafragma y pulmones y conecta con el canal de los pulmones.

Meridiano del hígado

Índice

Sobre el autor 7
Advertencia 10
Prólogo 11
Prefacio 13

PRIMERA PARTE: INFORMACIÓN PRELIMINAR

Capítulo 1 - El hombre, la naturaleza, el universo y el Tao Yin 19
1.1 Tao Yin significa «dirigir la energía» 22
1.2 El Yi 23
1.3 Yin Yang 24
1.4 Los estiramientos 25
1.5 Los meridianos yin y yang 26
1.6 Postura, movimiento y chi 26

Capítulo 2 - Historia del Tao Yin 29
2.1 Una rosa con otro nombre... sigue siendo una rosa 30
2.2 Una larga historia de salud, prevención y longevidad 31
2.3 Los animales y el Tao Yin 34

Capítulo 3 - Tao Yin. El Tao Curativo Internacional 37
3.1 El Tao Yin: parte integral de la práctica taoísta 38
3.2 Los principios del Tao Yin 40
3.3 El Tao Yin y la meditación 41

Capítulo 4 - Los componentes físicos a examen 43
4.1 Tendones 43
4.2 La estructura del Tan Tien 45
4.3 El músculo psoas: La «espalda» del Tan Tien 46
4.4 El diafragma 54

Capítulo 5 - La conciencia del Tan Tien: el segundo cerebro 57
5.1 Una revelación personal 58
5.2 La práctica 63

SEGUNDA PARTE: EJERCICIOS

Preparación 69
Instrucciones generales 70

Capítulo 6: Grupo 1 - Fundamentos: Respiración consciente, equilibrio de la energía, adiestramiento de la columna y del músculo psoas 73
6.1 Respiración con todo el cuerpo 75
6.2 El río corre por el valle 83
6.3 Agua hacia arriba y fuego hacia abajo 87
6.4 La meditación del loto 92
6.5 El mono descansa con las rodillas en el aire 94
6.6 El cocodrilo levanta la cabeza 95
6.7 El mono se agarra las rodillas 97
6.8 El mono empuja contra las rodillas 98
6.9 El mono «reza» con los codos 100
6.10 «Contrapostura» del mono reza con los codos: doblamiento de rodillas 101
6.11 Ondulación del cuerpo como una serpiente 102
6.12 El mono aletea las piernas 103

Capítulo 7: Grupo 2 - Más adiestramiento del psoas y columna, risa para la linfa y fortalecimiento de los esfínteres 105
7.1 Tensado del arco 106
7.2 La montaña se alza sobre el mar 108
7.3 El grillo descansa sobre una flor 109
7.4 La serpiente se gira por el punto del ala 111
7.5 El bebé feliz juega y ríe 113
7.6 La golondrina abre las plumas 114
7.7 El mono se abraza las rodillas 116

Capítulo 8: Grupo 3 - El espíritu de la Cobra del Amor: Yi 125
8.1 El delfín levanta la cola 126
8.2 Volar en los sueños 127
8.3 El ritual de la Cobra del Amor 128
8.4 El pavo real se contempla la cola 142
8.5 El mono gira la columna hacia fuera 146
8.6 El mono gira la columna hacia dentro 149

CAPÍTULO 9: Grupo 4 - Apertura de los meridianos, eliminación de bloqueos chi en el abdomen y aumento de oxigenación para el cuerpo 151
9.1 El mono se acaricia el vientre y los brazos 152
9.2 El mono se limpia desde las plantas de los pies a la coronilla y espalda 155
9.3 El mono conecta los manantiales burbujeantes y los riñones 157
9.4 Remando en la barca 158
9.5 El mono arquea la espalda como una cobra 159
9.6 La respiración de la fuerza vacía del Tao Yin 162
9.7 El tigre descansa a la sombra 175
9.8 El mono en cuclillas 176
9.9 La serpiente ojea por encima del arbusto 176
9.10 La tortuga gigante entra en la cueva 177
9.11 La tortuga sale del mar 178

CAPÍTULO 10: Grupo 5 - La recta en la curva 181
10.1 El faisán abre las alas 182
10.2 El dragón estira la cola, garras hacia los lados 192
10.3 El dragón estira la cola, garras hacia arriba 195
10.4 El dragón estira la cola, garras a los lados 197
10.5 El dragón estira la cola, garras al frente 198
10.6 Tensado del arco y disparo de la flecha 200
10.7 El bambú se balancea en el viento 204
10.8 Gira y abre la puerta de la vida 206
10.9 El colibrí 207
10.10 El oso estira la espalda 209
10.11 La serpiente se enrosca alrededor de árbol 210
10.12 El dragón nada 212

Capítulo 11 - Conclusión con la meditación Yin 217
11.1 Un cuerpo lleno de energía nos aporta una sensación fantástica 217
11.2 La combinación de nuestros esfuerzos culmina en la meditación Yin 218
11.3 Instrucciones concisas para practicar la meditación Yin después de una sesión de Tao Yin 222

Notas bibliográficas 225
Apéndice - Los meridianos: Los doce canales 227