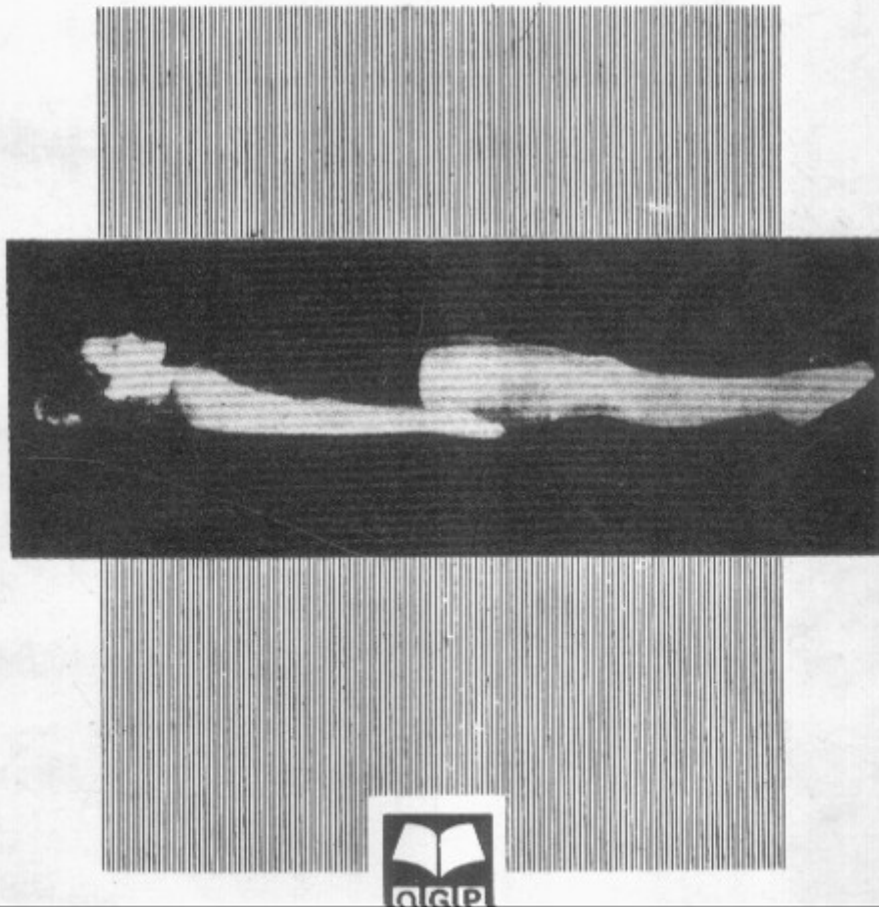


Doctor STEPHEN T. CHANG

EL LIBRO DE LOS  
EJERCICIOS  
INTERNOS



**Doctor STEPHEN T. CHANG**

**EL LIBRO DE LOS  
EJERCICIOS INTERNOS**

(TAPA)

(CONTRATAPA)

## UNA SALUD PERFECTA Y UNA ENERGÍA ILIMITADA

Sólo le basta pedir las.

Los antiguos sabios que perfeccionaron estos ejercicios desde hace más de 6.000 años eran gente con sentido común: si algo funcionaba bien, lo utilizaban. De lo contrario lo rechazan.

### **ESTOS EJERCICIOS SON VERDADERAMENTE EFICACES**

Consejos para curarse uno mismo, prácticas de empleo inmediato, los Ejercicios Internos tienen por objeto estimular el cuerpo entero, mantener el equilibrio de la energía y favorecer un funcionamiento más eficaz de los órganos internos. también hay ejercicios para aproximadamente 30 enfermedades comunes, incluso dolores de cabeza, resfríos, afecciones al corazón, artritis y cáncer.



REGULE SU SALUD SEGÚN LAS LEYES DE LA NATURALEZA

# EL LIBRO DE LOS EJERCICIOS INTERNOS

DT. Stephen T. Chang

con

Richard C. Miller

Dibujos de Alicia Nigro y Mario Alterio

Original English Language Edition  
published by the Stuyvesant Publishing Co.  
Albany, New York Copyright 1984  
by the Stuyvesant Publishing Co.

Hecho el depósito que marca la Ley 11.723

Printed in Argentina - Editado en Argentina

Copyright 1986 O.G.P.

Primera Edición Castellana. Buenos Aires, marzo 1986

## LOS AUTORES

La abuela de Stephen Thomas Chang era médica y su bisabuelo fue a la vez el médico personal de la emperatriz Chih Shec y el primer embajador de China en el Reino Unido de Gran Bretaña. El doctor Chang estudió la medicina china, como así también la medicina occidental y además de sus diplomas de medicina, es titular de las licenciaturas de Derecho, de Filosofía y de teología. Taoísta, realizó conferencias en el mundo entero sobre los diferentes aspectos del taoísmo, y es el autor del “Libro completo de acupuntura” (Artes celestes, 1976).

Richard Cushing Miller, licenciado en dinámica de grupo y en relaciones humanas de la Universidad del Estado de San Francisco, es director de la Escuela Marina de Yoga. Es autoridad en materia de Hatha Yoga y enseña la psicología del yoga en el Instituto de Estudios Asiáticos de California; se interesa además y muy particularmente por las relaciones que existen entre el Taoísmo y los principios del yoga.

*Si usted hace ejercicios externos,  
debe hacer ejercicios internos.*

*Si usted hace ejercicios internos,  
¡puede olvidar la práctica de los ejercicios externos!*

## AGRADECIMIENTOS

Los autores agradecen a:

- Denise Lowe, por su paciencia, su comprensión, su gentileza y las posturas.
- Ku, Fu-sheng, por su trabajo artístico suplementario y sus amables consejos.
- Los colegios de San Mateo y de Golden West y la Escuela Marina de Yoga por su ayuda durante las conferencias realizadas al principio de este libro.
- Maryann y Paul Pearson por su gentil ayuda y apoyo.
- Y Cat y Chuck por su tierna compañía -“¡estaban sentados a mi lado cuando los necesitaba!”.

*A LA. CONCIENCIA ESPIRITUAL  
QUE REPOSA EN EL CORAZÓN  
DE CADA UNO DE NOSOTROS*

*Algo inmanente y natural  
Existía antes que el Cielo y la Tierra.  
Inmóvil e insondable,  
Solo e inalterable;  
En todas partes se manifiesta y jamás se extenúa.  
Es como la Madre del Universo.  
No conozco su nombre.  
Si mi obligación es la de darle un nombre,  
Lo llamo Tao, y lo califico de grande.  
Grande significa continuar,  
Continuar significa ir lejos.  
Ir lejos significa regresar.  
Pues el Tao es grande;  
el Cielo es Grande;  
la Terra es grande;  
también el Hombre es grande.  
Hay cuatro grandes en el universo,  
y el Hombre es uno de ellos.  
El Hombre sigue las leyes de la Tierra;  
la Tierra sigue los leyes del Cielo;  
el Cielo sigue las leyes del Tao;  
el Tao sigue las leyes de su naturaleza intrínseca.*

*Tao – Téh – Ching XXV*

## ÍNDICE (Del libro Impreso)

INTRODUCCIÓN	1
El I Ching	2
La sexología taoísta	2
El régimen	3
Los ejercicios internos	5
1. LA TEORÍA DE LA ENERGÍA	9
La naturaleza de la energía	10
Los meridianos	13
Los puntos de entrada y de salida	16
Los ejercicios internos	17
2. EL CIERVO, LA GRULLA Y LA TORTUGA	19
El Ciervo	22
El ejercicio del Ciervo para el hombre	27
El ejercicio del Ciervo para la mujer	31
El ejercicio del Ciervo en posición de acostado . .	36
La Grulla	38
El ejercicio de la Grulla	42
La Tortuga	43
El ejercicio de la Tortuga	48
La reunión de las tres ejercicios de base	49
3. VIVIR CON TODO EL CUERPO	51
La posición sentada	53
La posición de pie	55
La Grulla parada	55
La marcha	56
La respiración de los huesos para una relajación	
total	60
El sueño	61
Mover los dedos de los pies y estirar el cuerpo . .	62
El masaje de la cabeza	63
La relajación de los órganos internos	66
Curar y fortalecer los ojos	68
El ejercicio de la nariz, de los pulmones y de	
los senos	77
Tocar el tambor celeste	78
Ejercicios de la boca: Lengua, saliva y castañeteo	
de los dientes	80
El masaje de la cara	83
Estímulo de los riñones	85
Ejercicio para el hígado	86
Encender fuego en el horno	90
El masaje de los brazos y las piernas:	
el masaje meridiano	91
El masaje hacia arriba	92

El masaje hacia la parte inferior	92
La reducción de peso	101
La parte inferior de la espalda	106
Curar el estómago	106
Ejercicio para el corazón	110
Estimular el corazón	111
El abdomen	113
Los pulmones	116
Las glándulas sexuales y la parte inferior del cuerpo	116
El alivio del dolor	122
Las manos, los brazos y la parte superior del cuerpo	122
4. LAS MEDITACIONES Y LA RESPIRACIÓN TAOÍSTA	129
La meditación meridiana	132
Los ejercicios de contemplación con fin práctico	143
La contemplación del Sol	144
La contemplación de la Estrella Polar	147
La contemplación de la Vela, del Sol y de la Luna	149
La respiración de purificación del cerebro	149
La purificación del cerebro (I)	151
La purificación del cerebro (II)	153
5. LA RESPIRACIÓN INMORTAL: EL PEQUEÑO CIRCULO CELESTE	159
El Pequeño Círculo Celeste	161
El Gran Círculo Celeste	168
6. LAS PRESCRIPCIONES TAOÍSTAS PARA CURAR	171
7. EN RESUMEN	181

## ÍNDICE DE DIBUJOS, CROQUIS E ILUSTRACIONES (En el libro impreso)

Dibujos:	
1. Ejercicio del Ciervo (para el hombre)	28
2. Ejercicio del Ciervo <para la mujer)	35
3. El Ciervo acostado	37
4. Ejercicios de respiración de la Grulla (1)	41
5. Ejercicios de respiración de la Grulla (2)	41
6. Ejercicio de la Tortuga (1)	46
7. Ejercicio de la Tortuga (2)	47
8. La posición de sentado (1)	52
9. La posición de sentado (2)	52
10. La posición de parado (alternativa)	57

11. La Grulla parada (1)	58
12. La Grulla parada(2)	59
13. La respiración de los huesos . relajación total	60
14. Mover los dedos de los pies (1)	64
15. Mover los dedos de los pies (2)	64
16. Masaje de la cabeza - belleza y forma	65
17. Relajación de los órganos internos (alternativa) .	66
18. Relajación de los órganos internos	67
19. Ejercicio de los ojos - fricción de las palmas . . .	72
20. Ejercicio de los ojos - aplicación de las palmas .	73
21. Ejercicio de la nariz (1)	74
22. Ejercicio de la nariz (2)	75
23. Ejercicio de la nariz (3)	76
24. Ejercicio de los oídos	79
25. Castañeteo de los dientes	81
26. Ejercicio para los riñones (1)	84
27. Ejercicio para los riñones (2)	87
28. Masaje del plexo solar	88
29. Masaje de las piernas – meridianos ascendentes (1)	93
30. Masaje de las piernas – meridianos ascendentes (2)	94
31. Masaje de las piernas - meridianos descendentes (1)	95
32. Masaje de las piernas – meridianos descendentes (2)	96
33. Masaje de los brazos – meridianos descendentes (1)	97
34. Masaje de los brazos – meridianos descendentes (2)	98
35. Masaje de los brazos – meridianos ascendentes (1)	99
36. Masaje de los brazos – meridianos ascendentes (2)	100
37. Reducción del peso (1)	102
38. Reducción del peso (2)	102
39. Reducción del peso (3)	105
40. Ejercicio para la parte inferior de la espalda (1)	107
41. Ejercicio para la parte inferior de la espalda (2)	107
42. Ejercicio para la parte inferior de la espalda (3)	108
43. Curar el estómago (1)	108
44. Curar el estómago (2)	109
45. Ejercicio para el corazón	109
46. Estímulo del corazón	112
47. Fortalecimiento del cinto abdominal (1)	114
48. Fortalecimiento del cinto abdominal (2)	115
49. Estimulación de los pulmones (1)	117
50. Estimulación de los pulmones (2)	118
51. Estimulación de los pulmones (3)	119
52. Ejercicio para las glándulas sexuales (1)	120
53. Ejercicio para las glándulas sexuales (2)	120
54. Ejercicio para aliviar el dolor	123
55. Ejercicio para las manos y los brazos	124
56. Ejercicio para las manos, los brazos y la parte superior de] cuerpo	125
57. La Contemplación del Sol (1)	145
58. La Contemplación del Sol (2)	146
59. La Purificación del Cerebro - I (1)	152
60. La Purificación del Cerebro - I (2)	152



61. La Purificación del Cerebro - II (1)	154
62. La Purificación del Cerebro - II (2)	155
63. Postura sentada (1)	162
64. Postura sentada (2)	162

#### Croquis

1, Posición esquemática de las siete glándulas	23
2. Masaje de la cabeza.	66
3.9 Ejercicios de los ojos	70
10. Movimientos de los ojos	71
11, Meridiano del pulmón	134
12. Meridiano del intestino grueso	134
13. Meridiano del estómago	135
14. Meridiano del bazo y del páncreas	135
15. Meridiano del corazón	136
16. Meridiano del intestino delgado	136
17. Meridiano de la vejiga	137
18. Meridiano de los riñones 1	137
19. Meridiano del constrictor del corazón (pericardio)	138
20. Meridiano del triple centro	138
21. Meridiano de la vesícula biliar	139
22. Meridiano del hígado	140
23. Trayecto a seguir por la corriente de energía	140
24, El Pequeño Círculo Celeste	163
25. El Fuego de la Vida Eterna	164

#### Ilustraciones:

El Ciervo	20
La Grulla	39
La tortuga	44
Diagrama del cuerpo sutil representando la alquimia interna	166/167

## ÍNDICE (Libro en Word)

## INTRODUCCIÓN

El Libro de los Ejercicios Internos no trata del Taoísmo, pero de ningún modo se puede ignorar el origen taoísta de los ejercicios. El Taoísmo es la religión más antigua del mundo. Cuenta la leyenda que Lao-Tzeu, el sabio taoísta más conocido y quizá el más grande, se transformo, o se reencarnó en Sakyamuni Bouddha. El Tao-Teh-Ching mismo es en principio un tratado político y una exposición teórica del Taoísmo, expresada según el punto de vista de un ser ilustrado. La formulación de los aspectos prácticos y funcionales fue confiada a otros sabios taoístas. Y es de este modo que los antiguos maestros chinos perfeccionaron, además de las doctrinas espirituales de base y de la filosofía del Taoísmo, innumerables técnicas cuya meta final era transformar e inmortalizar el cuerpo físico. Por otra parte estas técnicas son conocidas y puestas en práctica en Oriente desde hace 6.000 años, pero fueron ignoradas en Occidente hasta nuestra época.

Los Ejercicios Internos mismos constituyen una de las cuatro partes del Sistema de idea y de regla taoísta. Los cuatro niveles del Taoísmo son el I Ching, la Sexología, el Régimen y los Ejercicios Internos. Obligatoriamente este libro se concentra en los Ejercicios Internos pero es preciso situarlos en su contexto para comprenderlos mejor. Por esta razón antes de comenzar en detalle el examen de los ejercicios, trataremos de resumir brevemente los cuatro pilares que conforman la estructura vital del Taoísmo.

### EL I CHING

El I King es un método de sabiduría que nos permite dirigir nuestras acciones cotidianas. Comprende la astrología, la filosofía y diferentes técnicas de predicción. El estudio del I Ching se divide en tres partes:

- La primera parte estudia los símbolos o signos que representan los fenómenos de los cambios paralelos que se producen en todo el universo. Los fenómenos del cambio universal están regidos por leyes exactas definidas por las diferentes ramas de las matemáticas — álgebra, geometría, física y genética.
- La segunda parte estudia la filosofía social y la psicología transaccional tales como son representadas en los 64 hexagramas. Cada hexagrama se compone de seis líneas de las cuales cada línea representa un grado de desarrollo en las transacciones individuales o grupales.
- La tercera parte del estudio comporta el entrenamiento concreto para predecir los hechos. Todo lo que aconteció se producirá nuevamente y todo lo que sucederá ya se produjo. (“Continuar quiere decir ir lejos / Ir lejos quiere decir volver”). Si comprendemos el I Ching nos será posible entonces predecir el futuro.

### LA SEXOLOGÍA TAOÍSTA

El Taoísmo fue la primera religión que tuvo en cuenta plenamente la sexualidad humana y la presentó de manera tal que los individuos pudieran utilizar su energía sexual para transformarse. (También los Hindúes eran muy evolucionados en este dominio, como lo demuestra, el Kama Sutra, tratado escrito alrededor del siglo VII antes de Jesucristo, y que fija las reglas del casamiento y del comportamiento sexual según la ley hindú). La sexología taoísta aconseja a los individuos para que puedan gozar del placer sexual sin agotarse, explica cómo fortalecer los órganos sexuales y cómo utilizar la energía sexual para curar los trastornos específicos, informa sobre las diferentes posiciones de

las relaciones terapéuticas, sobre el control natural de los nacimientos y el eugenismo — incluso los medios de elegir el sexo de vuestro hijo.

## EL RÉGIMEN

El método del régimen se divide en tres categorías.

- La primera corresponde al régimen de la comida que explica en detalle cuáles son los mejores alimentos para ingerir, las propiedades terapéuticas de los diferentes alimentos, y cómo transformarlos en platos apetitosos y con sabor. El régimen de la comida comprende también un análisis detallado de los diferentes ingredientes contenidos en los alimentos, los elementos ácidos y alcalinos, lo mismo que la manera correcta de equilibrar las vitaminas, las sales minerales y las proteínas. Lo que comemos tiene mucha importancia; qué importa que hayamos aprendido perfectamente otra disciplina, si ingerimos veneno, morimos sin ninguna duda. El método del régimen es el resultado de 6.000 años de meticulosa observación. Es interesante señalar que los principios de base, en la medida en que se utilizan alimentos naturales y no transformados por la industria, han quedado prácticamente los mismos durante todo este período.

- La segunda categoría corresponde al régimen de las plantas, que nos hace saltar un grado de más que el régimen de la comida. Un proverbio de medicina china dice que: “La comida es un medicamento y el medicamento debería ser la comida”. Incluso si se vive conforme a los principios del régimen de la comida, a pesar de todo es posible que las bacterias nocivas se desarrollen en el interior del cuerpo -porque así como una cierta cantidad de nuestra energía proviene de la comida, las bacterias nocivas también pueden multiplicarse gracias a la energía que proviene de esta misma comida. Para resolver este dilema aparente, los antiguos Taoístas enunciaron lo que se conoce generalmente con el nombre de medicina china para las plantas.

Las plantas son fácilmente y completamente asimiladas por el organismo. En consecuencia su valor terapéutico es inigualado. (Es interesante señalar en este contexto, que en las Revelaciones 22:2 está escrito: “Las hojas del árbol fueron destinadas a la curación de la nación”). Aptas para purificar el cuerpo y actuar como antibióticos contra los microbios, las plantas también pueden aumentar considerablemente nuestro nivel de energía y la duración de nuestra vida. El régimen de las plantas es pues una categoría indispensable para alcanzar nuestra meta, una excelente salud física e incluso la inmortalidad física.

- La tercera categoría comprende el régimen de la energía. Es de naturaleza semejante a la respiración de la energía que describimos en este libro un poco más adelante. Cuando se alcanza el nivel de la respiración de la energía, los alimentos y las plantas no son más necesarios porque el cuerpo está alimentado directamente por la energía cósmica. Muchos ejemplos ilustran esta realización, pero sin ninguna duda el más conocido es la historia de los cuarenta días que Jesús pasó en el desierto. Se abstuvo de comida y de agua durante ese tiempo, siendo alimentado directamente por el Espíritu, la fuerza universal o energía. Porque la energía cósmica es la misma que está sobre la Tierra, en Marte o en los confines de la galaxia, los adeptos del Taoísmo se esfuerzan en transformar para armonizar su cuerpo hasta tal punto que puedan viajar a cualquier parte del universo, y ser alimentados por esta energía esparcida en todas partes.

## LOS EJERCICIOS INTERNOS

Los Ejercicios Internos son muy opuestos a los ejercicios externos. Mientras que los ejercicios externos tales como la natación, el box, la lucha, la halterofilia, el tenis, el kung-fu y el Karate proporcionan una silueta seductora, a menudo lo hacen agotando la energía de los órganos internos, causando entonces, no solamente un cierto número de enfermedades, sino también un envejecimiento prematuro. Por otra parte, los Ejercicios Internos tienen por objetivo estimular el cuerpo entero, equilibrar el nivel de la energía y promover un funcionamiento más efectivo de los órganos internos.

Los Ejercicios Internos expresan el arte de curarse espontáneamente. Si se transgreden las leyes de la naturaleza, de ello resultará una enfermedad. Si no se tiene nunca una enfermedad benigna, una enfermedad seria no se declarará jamás; si jamás se tiene una enfermedad seria, no se morirá, porque se cree que la muerte es el resultado final de la acumulación de numerosas enfermedades durante toda la vida. Sin embargo, el hecho de no padecer de ninguna enfermedad no garantiza la inmortalidad física, pues el cuerpo debe ser capaz de asimilar el influjo de energía suplementaria que, al final, lo transformará en vehículo liberado del tiempo y del espacio. Los Ejercicios Internos forman la base del Taoísmo justamente porque satisfacen a esta doble exigencia.

Los Ejercicios Internos se dividen en tres categorías:

- a) El Ejercicio del Ciervo, destinado a producir y a equilibrar las secreciones de las glándulas endocrinas.
- b) El Ejercicio de la Grulla, destinado a fortalecer los órganos en el interior del tronco. Aunque estos órganos estén controladas por el sistema nervioso autónomo, el ejercicio de la Grulla permite equilibrar la energía y de ese modo promover un funcionamiento más regular de estos órganos.
- c) El Ejercicio de la Tortuga, destinado a ayudar al individuo a fortalecerse, relajarse, y por última a controlar el sistema nervioso por completo.

Además de los ejercicios precedentes, existen otros para fortalecer los miembros, los músculos y los huesos. Es preciso calcular generalmente tres meses para ser capaz de efectuar bien estos ejercicios. Y aquí se debe hacer una observación importante, es que el arte de curarse uno mismo, que es el resultado natural cuando se hacen estos ejercicios regularmente, está garantizado.

La segunda categoría de los Ejercicios Internos se llama la Meditación Meridiana, la Meditación de la Vuelta al Mundo a simplemente la Contemplación Taoísta. Las vías por donde circula la energía en todo el cuerpo se llaman meridianos. La Meditación Meridiana es pues una técnica cuyo fin es estimular la corriente de energía a lo largo de estas vías y equilibrar al mismo tiempo la energía en el interior del cuerpo. Al afirmar que el hombre es el microcosmo y que el universo es el macrocosmo, debemos ir más lejos y decir que es preciso unificar los dos. A través de la meditación, es en primer lugar el cuerpo, el espíritu y la inteligencia que se unen totalmente y concientemente. En la siguiente etapa, el individuo es estimulado de manera total e inseparable por la energía universal o cósmica. La acupuntura así como el “*acupressing*” generalmente son utilizadas en beneficio de otro. Siguiendo el entrenamiento inicial, la Meditación Meridiana requiere de seis meses a diez años de práctica.

La tercera categoría de los Ejercicios Internos es la Respiración Cósmica o Respiración de la Energía. Son ejercicios que permiten la absorción de la energía por los puntas de acupuntura que se encuentran sobre los meridianos que atraviesan el cuerpo. En la vida cotidiana la energía se consume constantemente, por eso mucha energía es necesaria para defenderse de la debilidad, la enfermedad y la muerte. La Respiración de la Energía constituye así un grado vital para la curación de uno mismo y forma un lazo indisoluble con la energía que impregna el universo. La perfección de la Respiración de la Energía requiere, al igual que la Meditación Meridiana, de seis meses a diez años de práctica.

El Taoísmo como sistema en cuatro partes cubre todos los aspectos de nuestra vida cotidiana. Tiene como meta satisfacer enteramente nuestras necesidades físicas fundamentales de tal manera

que podamos progresar lentamente pero seguramente, con una confianza acrecentada sin cesar, sabiendo que un día alcanzaremos el objetivo deseado. Los beneficios que animan al corazón y que se cosechan inmediatamente gracias a la aplicación sincera y desinteresada en cada uno de los ejercicios, bastan para hacer penetrar en nosotros una especie de fervor que nos hará avanzar a lo largo del camino.

No deberíamos estar obligados a buscar un supuesto desarrollo espiritual -éste debería ser el resultado natural de nuestras acciones cotidianas. No es necesario insistir en la vida espiritual, ni ocuparse del estado de nuestra alma, porque lo divino es puro y omnipresente; siempre fue así y será siempre así. Primero deberíamos interesarnos en nuestro cuerpo físico y ver de qué manera podemos utilizar el tiempo que disponemos para ir más allá del aspecto degenerativo del día, para alcanzar el nivel donde, nosotros también, podremos vivir en el Tao.

## 1. LA TEORÍA DE LA ENERGÍA

*El fundamento de la vida, del nacimiento, y del cambio es Qi (la energía); todas las miríadas de cosas del cielo y de la tierra obedecen a esta ley. Qi rodea el cielo y la tierra, en el exterior. Qi las estimula, en su interior. La fuente de donde el sol, la luna y las estrellas toman su luz, el trueno, la lluvia, el viento y la nube en su existencia, las cuatro estaciones y las minadas de cosas su origen, su crecimiento, su cosecha y su troj; todo esto aporta Qi. La vida del hombre depende íntegramente de este Qi.*

Nei Ching

Los antiguos textos chinos, que exponían las teorías de base según las cuales la energía alimenta toda vida y toda materia en el cosmos, fueron escritos, para hacer comprender los principios científicos de base, en un estilo que llamaba la atención, incluso de los que no estaban inclinados al estudio serio de la ciencia. No es necesario deducir que las barreras entre los modos de la vida artística, científica y práctica eran tan claros, y ofrecían un grado de especialización tan marcado que los que caracterizan la vida moderna. El hombre completo, tal como existía en la China antigua, constantemente se esforzaba por mantener el equilibrio entre los diferentes modos de vida -artística, científica y práctica. El científico no hacía gran esfuerzo para anotar sus observaciones en un estilo que hoy se lo llamaría “poético”- esto surgía naturalmente. La Edad de Oro de la civilización china se caracteriza por la transmisión colmada de imágenes de los principios científicos como testimonio de la integración del arte y de la ciencia.

Es muy posible que los principios de base de la ciencia médica china, porque son enunciados de manera poética, sean rechazados por muchos hombres de ciencia modernos, afirmando que son “no científicos”, “puramente filosóficas”, “místicos” y “primitivos”. Pero estas razones que justifican el rechazo de los principios tradicionales, de la parte de los científicos modernos, lejos de mostrar un alto grado de conciencia objetiva, sugieren al contrario, una enorme brecha entre la ciencia y un verdadero “arte de vivir”. Los principios de la ciencia médica china y el método de los Ejercicios Internos, tales como llegaron hasta nosotros a través de los siglos, pueden aplicarse del mismo modo que en el pasado, pero debemos interpretarlos comprendiendo correctamente la forma poética que los envolvió como en un relicario durante siglos.

### LA NATURALEZA DE LA ENERGÍA

La energía es una fuerza dinámica que fluye en un flujo continuo y circula a través de todo el cuerpo. Mucha gente, y esto es admisible, reemplaza la palabra ‘energía’ por la palabra “vida” puesto que la diferencia entre las dos palabras es tan sutil que escapa a todos excepto al lingüista. Cada término es vital para desarrollar una comprensión exacta de la teoría de la energía tal cual se aplica al cuerpo.

Para todos los efectos, se puede decir que la vida es una “indicación” de la energía en el interior del cuerpo. Todo lo que viene a la mente al escuchar la palabra “vida” -el hecho de respirar, de hablar, de dormir, de comer, incluso la aptitud para leer, para pensar, sólo puede ser realizado gracias a la energía en el interior del cuerpo. Invariablemente esto se aplica a las funciones o a las actividades que no son perceptibles de manera evidente; por ejemplo, el proceso metabólico en el interior de cada célula particular no podría cumplirse sin energía para sustentar estas funciones. La energía es el fundamento de las estructuras sólidas aparentes del cuerpo y de todo lo que se refiere a su anatomía. Porque ¿qué es una estructura sólida tal como un hueso, sino una masa de células vivientes? Todas las formas de vida y las funciones vitales, tanto anatómicas como fisiológicas, son sustentadas por la energía en el interior del cuerpo y al mismo tiempo la consumen.

Aunque la mayoría de la gente supone que la materia es inerte y completamente sólida o compacta, es la energía la que une los protones, los electrones y los neutrones en el interior de cada uno de los átomos. La materia inanimada es simplemente la energía con una rapidez de vibración diferente de la de las otras formas de vida. “La energía es entonces el fundamento absoluto para todas las formas de vida y de materia en el universo”.

El hecho de desarrollar la comprensión de la energía y de todo lo que se refiere a su expresión científica -en este caso, en el interior del cuerpo humano- permite a un adepto que practica la acupuntura poner en marcha los supuestos milagros que la tradición atribuye a esta ciencia antigua. Teniendo un conocimiento perfecto de la manera precisa según la cual la energía circula en el cuerpo, un practicante experimentado puede manipular, para su provecho, esta fuerza muy sutil y dominante. Como la energía alimenta todas las funciones vitales asociadas con el cuerpo, la posibilidad de regular esta energía nos permite igualmente regular estas funciones que la energía sustenta; de la misma manera, las disfunciones o las enfermedades del cuerpo pueden ser eliminadas al suprimir el desequilibrio de la energía que es la causa invisible del disfuncionamiento aparente. Una persona que sufre con calma una operación importante cuando es plenamente conciente gracias a la anestesia por acupuntura, es un ejemplo perfecto de lo que la comprensión de la energía y su manera de estimular al cuerpo, permite a un médico hacer.

Se considera que la comida y el aire son las primeras fuentes de la energía utilizada por la vida cotidiana antes que un combustible para el metabolismo del cuerpo. Sin embargo, la energía no proviene del aspecto tosco de las moléculas de la comida y del aire sino de lo que se puede llamar su esencia “vibratoria” o su electromagnetismo. Por ejemplo: los elementos nutritivos de cualquier comida pueden ser reproducidos exactamente en el laboratorio de un bioquímico, pero no se puede alimentar la vida durante un largo período ingiriendo solamente esta comida sintética, es posible obtener cada vitamina, cada elemento mineral y químico que compone un huevo, y a pesar de ello es imposible transformarlos en algo que parezca vagamente a un verdadero huevo. Lo mismo, un individuo no puede vivir durante un lapso prolongado, con el oxígeno puro obtenido por métodos de laboratorio, o en una pieza en donde el aire es proporcionado por un acondicionador de aire. En todos estos aspectos falta algo, y ese “algo” es “la esencia misma de la vida”, su electromagnetismo -esta energía invisible que estimula el aspecto tosco de las moléculas de todo objeto.

El electromagnetismo es una fuerza que la mayoría de nosotros no conoce muy bien. Fueron los sabios occidentales quienes verificaron de manera ingeniosa la existencia del electromagnetismo, aportando de ese modo un medio de explicación lógica de numerosos fenómenos hasta entonces inexplicables, resultando del tratamiento por acupuntura así como beneficios para la salud obtenidos gracias a la práctica de los Ejercicios Internos. En resumen, el electromagnetismo es una fuerza de intensidad que baña las estructuras atómicas de toda cosa, incluso la atmósfera circundante. Porque es una fuerza natural, se relaciona con la energía en el interior del cuerpo. Cuando las agujas pinchan la piel durante una sesión de acupuntura, éstas actúan como antenas que hacen pasar la energía magnética del aire al interior del cuerpo. De la misma manera, los Ejercicios Internos actúan estimulando las facultades naturales del cuerpo para restablecer el nivel de energía consumido por la vida cotidiana.

## LOS MERIDIANOS

La energía circula a través de todo el cuerpo a lo largo de minúsculos canales llamados “meridianos”. Es indispensable comprender la naturaleza de los meridianos y su función -que es la de suministrar energía a cada célula del cuerpo-, si se quiere dominar las técnicas de los ejercicios de la respiración y de la contemplación en el sistema de los Ejercicios Internos estimulantes.

*Los medios por los cuales se creó al hombre, los medios por los cuales se producen las enfermedades, los medios por los cuales se cura al hombre, los medios por los cuales surgen las*



*enfermedades: los doce meridianos son la base para toda teoría y todo tratamiento. El meridiano es lo que decide la vida y la muerte. Con él cien enfermedades pueden ser tratadas.*

### *Nel Ching*

Respecto de los meridianos, el Dr. Kim Bong Han de la Universidad de Pyongang en Corea del Norte, después de haber realizado una vasta serie de experiencias, llegó a la conclusión de la existencia real de estos canales de energía. Señaló que los meridianos estaban compuestos en realidad por una especie de tejido histológico hasta entonces inadvertido por los científicos que creían que los meridianos eran solamente líneas “imaginarias”, antes de las experiencias del Dr. Kim. Advirtió que la estructura y la función del sistema meridiano eran completamente diferentes de las del sistema nervioso, circulatorio o linfático.

Los meridianos son canales simétricos bilaterales cuyo diámetro es de 20 a 50 milimicrones. Se encuentran en la superficie de la piel y tienen una delgada pared membranosa cubierta por un fluido incoloro y transparente. Cada uno de los meridianos principales se ramifica en un laberinto de ramas secundarias, de las cuales algunas proporcionan energía a las zonas adyacentes, mientras que las otras alcanzan por fin la superficie de la piel. Allí donde las ramas logran llegar a la superficie de la piel se encuentran los puntos ilustrados en el esquema de acupuntura. A menudo muchas ramas, viniendo de canales principales diferentes, convergen en un solo punto. Estimulando este punto se puede actuar sobre la energía de muchos canales al mismo tiempo. Los meridianos están rodeados por vasos sanguíneos que son particularmente abundantes alrededor de las ramas individuales partiendo de cada uno de los meridianos principales. La hemorragia que ciertos pacientes sufren después de una sesión de acupuntura indica que el médico no dio en el punto preciso de la superficie de la piel y que perforó uno o muchos pequeños vasos que rodean a este punto.

Luego de haber realizado muchas experiencias, los científicos descubrieron que los meridianos son pasajes para la electricidad. Esto condujo a la invención de un aparato llamado el “Detector de Puntos” aparato que indica los puntos donde las ramas de los meridianos alcanzan la superficie de la piel. Hoy, la calidad de la impulsión que circula a lo largo de los meridianos constituye el objeto de una investigación intensiva entre los científicos chinos, mientras que muchos investigadores occidentales tratan de determinar corrientemente cuáles son las asociaciones posibles entre los meridianos y el sistema neurovegetativo.

El sistema meridiano, como estructura fisiológica, aporta un medio de mostrar la validez de numerosos principios de energía, clasificados como puramente hipotéticos -al punto que su existencia real fue puesta en duda. Como la realidad del sistema meridiano fue verificada experimentalmente por investigadores como el Dr. Kim, podemos concluir diciendo que la meta funcional principal de este sistema es la de suministrar un medio efectivo de transmisión para esta energía omnipresente pero invisible, que anima todas las manifestaciones de la vida. Su delicada sutileza, cuando se los compara con los microscópicos aspectos del cuerpo físico tosco, sugiere que los meridianos podrían ser el “eslabón que falta” o el límite entre la energía pura y sus primeras manifestaciones en forma de materia microscópica.

“Meridiano” es una palabra sacada de la geografía, indicando una línea que une una serie de puntos alineados. Hay doce meridianos principales, uno por cada uno de los cinco órganos, de las seis vísceras, y del pericardio -mencionado aquí con el nombre de constrictor del corazón. La noción de las seis vísceras vuelve perplejos a los que no están iniciados en la medicina o en la filosofía china. Los cinco órganos son el corazón, el bazo y el páncreas, los pulmones, los riñones y el hígado. Las seis vísceras son el intestino grueso, la vejiga, el “triple centro” (término antiguo indicando el sistema endocrino), la vesícula biliar, el intestino delgado y el estómago. El constrictor del corazón o pericardio corresponde al sistema vascular. (Sírvese usted remitirse a mi libro “El libro completo de la acupuntura” para una explicación más completa).

Aunque se piense que la primera demostración científica de la existencia del sistema meridiano sea el resultado de los esfuerzos del Dr. Kim, un testimonio concluyente para la existencia de los me-

ridianos fue en realidad dado en 1937 por Sir Thomas Lewis de Inglaterra. Su informe, publicado en el “Diario médico británico” de febrero de 1937, declaraba que había descubierto un “sistema nervioso desconocido” que no tenía ningún parentesco con el sistema simpático ni con el sistema sensorial. En lugar de estar compuesto por una red de nervios, dice, el sistema recientemente descubierto estaba compuesto por una red de líneas increíblemente pequeñas. Aunque su informe haya sido relativamente poco observado por sus colegas, fue la primera verificación concreta en Occidente del sistema fisiológico del cual la medicina china conocía la existencia desde hace miles de años.

## LOS PUNTOS DE ENTRADA Y SALIDA

Cada uno de los principales meridianos tiene, a la vez, un punto de entrada y un punto de salida. La energía penetra en el meridiano por el punto de entrada, circula a lo largo del meridiano, corre a través del punto de salida y pasa a través del punto de entrada del meridiano siguiente. El punto de salida de un meridiano se conecta con el punto de entrada del meridiano siguiente por un canal secundario. A lo largo del meridiano la dirección de la corriente de energía es constante y no sufre ninguna variación después de haber atravesado el punto de entrada.

Los meridianos constituyen el medio por el cual los órganos y las vísceras se comunican, y por el cual la energía estimula cada órgano y cada víscera, a medida que circula a lo largo del circuito. La pregunta que naturalmente nos formularíamos a continuación de las ilustraciones que muestran la serie de los meridianos principales es la siguiente: “Según los datos hasta aquí dados, si un órgano o una víscera asociada a uno de los principales meridianos se enferma, ¿no resultaría lógico concluir que- la energía estaría bloqueada o sería incapaz de terminar su ciclo de circulación?” La respuesta a esta pregunta es no, porque además de los doce meridianos principales, hay ocho meridianos extraordinarios que vigilan la circulación de la energía cuando ésta se vuelve superflua o excesiva en uno de los meridianos principales.

Los ocho meridianos extraordinarios pueden, con toda razón, ser llamados “salvadores” en el sentido de que cuidan la energía del cuerpo para que continúe su ciclo de circulación sin ser bloqueada cuando uno de los órganos o una de las vísceras se enferma. La medicina china tradicional explica que el objetivo de los ocho meridianos extraordinarios, es análogo al de las fosas de drenaje y de los diques que algunas veces existen a lo largo de un río importante (que corresponde desde luego a los principales meridianos). Si por cualquier razón el río llegara a crecer o a inundar sus orillas, las fosas de drenaje reciben el excedente de agua. De la misma manera, el caudal de energía a lo largo de los ocho meridianos extraordinarios no es constante, está determinado por la cantidad de energía de más en un meridiano principal.

## LOS EJERCICIOS INTERNOS

La eficacia de los Ejercicios Internos se funda en el desarrollo de la corriente de energía apropiada en todos los meridianos del cuerpo. Cada ejercicio tiene por objeto estimular a un meridiano en particular, o como en el caso de la Meditación Meridiana, al sistema meridiano completo. Estudiando los Ejercicios Internos Estimulantes, podemos controlar la energía misma de la cual depende toda vida. Podemos utilizar entonces esta energía para curarnos nosotros mismos del mismo modo que los otros y asegurar nuestra salud permanente, nuestro crecimiento espiritual y también nuestra inmoralidad potencial.

## 2. EL CIERVO, LA GRULLA Y LA TORTUGA

El Ciervo, la Grulla y la Tortuga constituyen el fundamento sobre el cual se apoya el arte taoísta del Chi-Kong o Ejercicios Internos estimulantes. Estos tres ejercicios, al igual que los otros presentados aquí, fueron perfeccionados por los antiguos Taoístas gracias a un estudio profundo de los principios naturales de la curación.

La continuidad diaria de los ejercicios favorece no solamente la inmunidad contra la enfermedad y el dolor, sino también un maravilloso sentimiento de bienestar que surge del corazón del individuo. Ellos representan un grado que toda persona minuciosa puede vencer fácilmente con miras a transformar el cuerpo desde lo material hasta lo eterno. Los chinos admitían que todo el mundo no podría sufrir tal transformación durante su existencia. Sin embargo, insistían en el hecho de que los ejercicios deben realizarse a un ritmo cotidiano para poder obtener al menos una salud perfecta y la felicidad durante toda su existencia. Tenían la impresión que cada hombre y cada mujer tenía el derecho de vivir una vida liberada de todo dolor físico, de alteraciones mentales y del egoísmo del espíritu. En una época en que ya mayoría de la gente enfoca el hecho de envejecer con un sentimiento de agitación, este sistema de los Ejercicios Internos representa un viraje decisivo apasionante.

El stress -que proviene del medio ambiente, de la sociedad o de uno mismo- engendra el miedo y la enfermedad. Hoy en día el hecho de envejecer evoca imágenes de hipertensión arterial, de arteriosclerosis, de embolia, de cáncer y de todas las enfermedades que se pueden imaginar. En estos últimos tiempos, los occidentales no encontraron muchas soluciones para terminar con el atraso. Hemos dejado nuestro cuerpo y nuestro espíritu debilitarse con sólo una esperanza superflua para retrasar el proceso de envejecimiento y alejar las enfermedades durante un cierto tiempo. Sin embargo el objetivo principal de los Ejercicios Internos es “fortalecer nuestro cuerpo y nuestro espíritu”. Ellos tienden a tonificar todos los sistemas internos, incluso el sistema emocional y espiritual. Efectuando estos simples ejercicios a un ritmo cotidiano, podemos enfocar la vejez con un sentimiento de tranquilidad y de interés, sabiendo que producimos en nosotros, año tras año, un sentimiento interior de vitalidad solamente porque llevamos una vida liberada del temor de las enfermedades futuras y de la debilidad debida a las enfermedades actuales. Únicamente cuando hayamos desarrollado este sentimiento de libertad y esta vitalidad interior podremos crear una base fértil sobre la cual nuestra verdadera naturaleza espiritual podrá alcanzar su plenitud. Y es sólo entonces que podremos tratar de tender a la transformación de nuestro cuerpo material para conseguir el eterno.

El estado de armonía da la impresión que ya no hay más ni bien ni mal, ni positivo o negativo, ni esto o aquello, ni enfermedad o temor. Cuando un hombre sana a menudo es necesaria recordarle lo que antes lo hacía sentir mal. Cuando se llega a este punto, fácilmente se tiene tendencia a abandonar toda ejercicio. Entonces se puede volver a caer por descuido en la debilidad y en la enfermedad. Por consiguiente, es necesaria primero un gran sentida de la disciplina para perseverar, como se debe hacer en todo esfuerzo. Esperamos sin embargo, que se desarrolle en aquel que practique los ejercicio, un sentimiento interior de disciplina, sentimiento que lo o la hará avanzar con un movimiento de interés constante. Este movimiento proviene de la comprensión del completo desarrollo y del sentimiento de bienestar aportado por la práctica continua de estas Ejercicios Internos.

Los Ejercicios Internos son fáciles de hacer, no exigen gran actividad ni mucho tiempo. Es un regalo de los antiguos Taoístas al mundo occidental, y si se los utiliza con seriedad y apreciando su valor preciso, ampliamente valdrá la pena dedicarles tiempo y energía. Fueron perfeccionados según las leyes naturales de la curación, y no es preciso apresurarse a “dominarlos”. Tome su tiempo y deje que cada ejercicio haga nacer una sensación, y será recompensado por abundantes tesoros.

Nosotros seguimos de muy cerca la progresión antigua establecida hace siglos por la práctica de los Ejercicios Internos Estimulantes. Se comienza con el Ciervo, la Grulla y la Tortuga, y se continua con los otros ejercicios que actúan para curar los sistemas internos y externos del cuerpo. Una vez que se tiene el dominio de estos primeros ejercicios, se pasa a las técnicas de meditación y de respi-

ración. Las prescripciones especiales para la curación pueden ser seguidas cada vez que sea necesario. Se puede lograr la competencia y liberarse de numerosas debilidades y enfermedades anteriores, de tres a seis meses después del comienzo de los primeros ejercicios. Sin embargo, la competencia en las técnicas de meditación y de respiración puede exigir de uno a veinte años. Los beneficios se acumulan en el transcurso del proceso, y esto nos permite observar sus progresos de vez en cuando. Esperamos que el sentimiento creciente de vitalidad y de bienestar que usted experimentará baste para que se mantenga en la vía del enriquecimiento físico, mental y espiritual.

## EL CIERVO

Los antiguos Taoístas comprendieron que el cuerno humano no podría vivir si no tuviera un continuo aporte de energía en los tejidos y los órganos. Se dieron cuenta que la salud era un estado de equilibrio de la energía en el interior del cuerpo que la enfermedad aparecía cuando había agotamiento de la energía o debilidad. Mucha energía que necesitamos viene de los alimentos que comemos y del aire que respiramos. Sin embargo, así como un automóvil costoso, el cuerpo debe estar cuidadosamente regulado si se quiere que funcione bien y que utilice la energía en su máximo nivel. A través de los siglos, las siete glándulas en interior del cuerpo fueron consideradas como cen-



El Ciervo

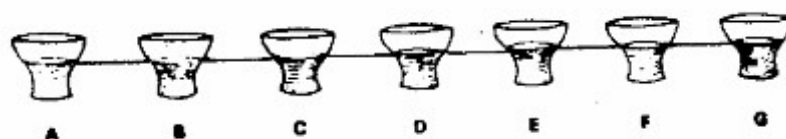
y

el



Fig. 1. Posición esquemática de las siete glándulas

tros de energía, responsables de la regulación de la corriente de la energía en los diferentes sistemas del cuerpo. Las siete glándulas del cuerpo son, en orden ascendente: las glándulas sexuales (macho: próstata y testículos; hembra: los ovarios, el útero y las glándulas mamarias o senos) que regulan la secreción de la hormona, la energía y la reacción sexual y la reproducción; las glándulas suprarrenales que suministran el funcionamiento de los riñones, de la piel y de la columna vertebral; el páncreas que ayuda a controlar la digestión, el porcentaje de azúcar en la sangre y el calor del cuerpo; el timo que gobierna al corazón, los pulmones y los huesos del cuerpo; la glándula tiroides que mantiene el metabolismo de las células del cuerpo; la hipófisis que rige la mente, la inteligencia, la memoria, la cordura y el pensamiento; y la glándula pineal que afecta directamente a las otras glándulas por sus secreciones y gobierna nuestra comunicación en un plano espiritual.



Se puede representar las siete glándulas como recipientes vinculados uno al otro por una serie de arterias o de tubos. Cada recipiente (glándula) depende de los otros por su abastecimiento de líquido

(energía). Si el recipiente A (las glándulas sexuales) se llena de líquido, este fluido circulará lentamente a través de las arterias hasta los otros seis recipientes. Lo mismo, si el recipiente C (el páncreas) llegase a perder una cantidad excesiva de su fluido (por un escape cualquiera), cada uno de los otros recipientes daría una parte de su reserva para volver a establecer el equilibrio en el interior del sistema. La energía circula en nuestro cuerpo de manera similar. Se produce un estado de debilidad o de predisposición a la enfermedad cuando un sistema, o en este caso una glándula es, a causa de una cierta razón, privada de energía. Nuestra tarea consiste entonces, no solamente en restablecer el equilibrio de la corriente de energía para superar esta debilidad, sino también en estimular la corriente de energía para elevar al máximo su nivel en el interior del cuerpo. Gracias a este incremento de la energía, podemos suprimir nuestra debilidad del momento y curarnos, y también podemos utilizar el nivel superior de la energía para dilatar nuestros centros espirituales.

Las glándulas sexuales constituyen la base del sistema glandular. Los Chinos designan a estas glándulas las siete casas de base del cuerpo. Debemos comprender que las siete glándulas se sostienen mutuamente en un orden ascendente. Si las seis primeras glándulas no están completamente llenas, la séptima o casa espiritual no estará llena tampoco. Enseguida podemos darnos cuenta que si sacáramos a través de la cirugía, una de las glándulas del sistema, habría una pérdida permanente o un desequilibrio en el cuerpo. Por esta razón, en el sistema chino de medicina, se analizan todos los medios de los cuales se dispone antes de realizar una operación, sobre todo si se trata de las glándulas sexuales (histerotomía o prostactectomía), porque ellas forman la casa de base que sostiene todo el resto. Sin embargo, en caso de ablación de una glándula, los Ejercicios Internos resultarían importantes por la energía continua que aportarían al cuerpo, por temor de que la persona no caiga en un estado de debilidad aún mayor. Por otra parte, no es necesario esperar que las siete casas estén llenas para comprobar las ventajas del influjo suplementario de energía que resulta de la práctica de los Ejercicios Internos. En algunas semanas se puede comenzar a notar que la energía se despierta o se recarga en el cuerpo, que los síntomas de la enfermedad se atenúan o que la conciencia y los poderes espirituales o psíquicos aumentan.

Haciendo trabajar los músculos del ano y del recto, se puede fortalecer, estimular y llenar de energía las glándulas sexuales. Esta simple acción proporciona energía al timo, que a su vez hace subir la energía hasta las diferentes glándulas que se encuentran arriba. Este ejercicio tomó el nombre del ciervo porque se observó que este animal estimulaba constantemente sus glándulas sexuales agitando la cola de un lado al otro durante toda su vida. En toda la antigüedad, los cuernos del ciervo fueron muy apreciados en medicina. Se piensa que la eficacia del producto proviene de la circulación permanente de la energía desde las glándulas sexuales del ciervo, a través de su sistema glandular hasta su cabeza y sus cuernos. En realidad, los cuernos constituyen una forma de energía concentrada, extremadamente poderosa, acumulada en forma material.

Los Taoístas comparan las glándulas sexuales con un horno que, cuando está convenientemente lleno de leña y de fuego (estímulo y energía), da calor (energía) al resto de la casa (el cuerpo). El ejercicio del Ciervo es pues, un elemento de construcción de base, de fundamental importancia en el sistema de los Ejercicios Internos. El fin de este ejercicio es producir energía sexual en el cuerpo. Muchas veces cuando un individuo comprueba que su energía sexual crece, tiene tendencia a aumentar sus hazañas sexuales. El Taoísmo tiene en cuenta esta posibilidad, pero considera que la promiscuidad es una violación de las leyes naturales de la curación. Todo lo que se practica con exceso conduce a la debilidad o al agotamiento de la energía. Por otra parte, llevar una vida sexual normal y activa, sin hacer nada para recrear la energía perdida durante las relaciones sexuales, es como si se consumiera una vela en los dos extremos.

Uno de los secretos para una juventud perpetua, es mantener una reserva de energía teniendo órganos sexuales fuertes. Es uno de los efectos del ejercicio del Ciervo. (Existe también un tratado especial sobre la manera conveniente para utilizar este suplemento de energía sexual). Sería imposible aquí una larga disertación. El objetivo del autor es únicamente llamar la atención a aquel que practi-

ca este ejercicio en cuanto a la posible trampa e invitar al lector a que más adelante estudie la sexología del Taoísmo.

Otro efecto del ejercicio del Ciervo es reforzar los músculos del ano y del recto. A medida que pasan los años y el hombre se vuelve viejo y débil, la abertura del ano tiende a aflojarse y a ablandarse. Por eso muchas personas de edad avanzada, o bien los que perdieron el uso de los nervios que controlan el ano, ya sea por parálisis o un ataque, tienen mucha dificultad para controlar sus intestinos. Los músculos del ano que se atrofiaron favorecen el ataque rápido de enfermedades tales como la hemorroides y el cáncer. En conclusión, uno de los secretos para mantenerse joven en la vejez es hacer trabajar los músculos para que sean todavía fuertes.

En el hombre, la próstata se encuentra detrás de los músculos del ano. La contracción de los músculos del esfínter hace trabajar la próstata y la favorece. Esto impide o mejora muchas enfermedades que afectan a la próstata tales como la hipertrofia debida al envejecimiento o de las alteraciones causadas por la debilidad o el cáncer. Es una ventaja para los hombres de más de cuarenta años que tienen tendencia a tener problemas de próstata.

En la mujer, la contracción del ano hace bajar la vagina y la fortalece. Este estímulo ayuda a curar y prevenir diferentes alteraciones tales como la colitis y la vaginitis así como otros problemas relacionados con la vagina y el útero.

El Ciervo es entonces un ejercicio físico lo mismo que mental y espiritual. Mejora las capacidades sexuales porque reconstituye las reservas de energía en el cuerpo. Aumenta la fertilidad y la fortalece. Con el tiempo, los procesos mentales también aumentan y muchas veces resulta un desarrollo de las facultades psíquicas y un sentimiento creciente de calma interior, que constituye una necesidad previa al desarrollo de nuestros centros espirituales.

## EL EJERCICIO DEL CIERVO PARA EL HOMBRE

Se puede elegir la posición más cómoda, acostarse de costado, o de espaldas, sentado o parado. (Sírvese leer el capítulo 3, “Vivir con todo el cuerpo”, para saber cuál es la mejor manera de estar sentado, acostado o parado).

Primero frote muy fuerte las palmas de las manos. Esto calienta las manos y lleva la energía del cuerpo a las palmas y a los dedos. Con la mano derecha rodee los testículos de manera que la palma recubra completamente el escroto (para realizar este ejercicio es mejor estar desnudo). No oprima; sólo se debe sentir una ligera presión como así también el calor de la mano penetrando en los testículos. Coloque la palma de la mano izquierda en la región del pubis, dos centímetros y medio por encima del ombligo. Haga girar la mano ya sea en el sentido de las agujas de un reloj o en sentido inverso 81 veces efectuando una ligera presión, de manera que un calor suave comience a hacerse sentir en la región del pubis. Luego cambie de mano sin antes olvidar frotarse muy fuerte las manos para producir el calor. Repita el movimiento circular Frotando 81 veces la mano derecha sobre el pubis.



1. Ejercicio del Ciervo (para el hombre)

En el Taoísmo, el número 9 es el del Yang, o energía positiva elevada. De allí que 9 x 9 sea 81, o la energía más elevada del Yang. Entonces, se frota 81 veces en esta pose. Mientras frota con la mano, concentre toda su atención en la imagen de un fuego que crece en el interior de los órganos sexuales el centro del cuerpo. Mantenga el esfuerzo de su espíritu. Esta forma de concentración, o

meditación taoísta, ayuda a aumentar la energía creada por el ejercicio del Ciervo, y a unificar el cuerpo y el espíritu formando así un conjunto equilibrado.

Después de haber realizado esta parte del ejercicio con cada mano, contraiga los músculos que rodean el ano. Cuando se lo hace correctamente, se tiene la impresión que el aire es aspirado en el recto. Apriete tan fuerte como pueda y aguante tanto tiempo como le sea posible sin estar molesto. Como para todos los ejercicios taoístas usted no tiene necesidad de forzar. Es contrario a las leyes naturales de la curación y esto crea una tensión excesiva para el sistema. Haga el ejercicio hasta que se canse. Deténgase, luego retómelo cuando haya descansado. Al principio es posible que contraiga el esfínter solamente algunos segundos. Persevere y después de algunas semanas, usted podrá contraer los músculos durante un buen momento sin resentirse por la fatiga y la tensión. Si lo hace correctamente, una sensación agradable lo invadirá, desde la base del ano, pasando por la columna vertebral, para llegar al extremo de la cabeza. Esto se debe a la presión que se ejerce sobre la próstata, suavemente masajeadas por la contracción de los músculos del ano. De este modo, la energía sexual es derivada a través del sistema glandular hasta el extremo de la cabeza y a la glándula pineal.

Cuando usted siente que llega a controlar bien los músculos del ano, puede realizar la contracción anal mientras hace la primera parte del ejercicio del Ciervo. Este ejercicio puede hacerse independientemente o al mismo tiempo que los otros ejercicios, es muy importante para fortalecer el recto y la próstata. Entre otros, este ejercicio cura o previene las hemorroides y cura las alteraciones de la próstata tales como la atonía, la hipertrofia y el cáncer. Fortifica las terminaciones nerviosas alrededor del pubis y del pene y puede servir para tratar los problemas de impotencia y de eyaculación precoz. La contracción de los músculos del ano favorecerá también el desarrollo del glande o extremidad del pene, lo que dará al hombre sensaciones todavía más agradables durante las relaciones sexuales. Es fundamental aprender a controlar los músculos del ano si se quiere dominar los últimos Ejercicios Internos de meditación y de respiración. Estos músculos se pueden representar con una puerta o una cerradura. Cuando están cerradas, separan lo alto del cuerpo y permiten que la energía se cree y se junte en el canal abdominal. Sin esta sensación de energía, será imposible estimular correctamente los órganos sexuales y a su vez, las otras glándulas del cuerpo. Es esencial entonces obtener el dominio de esta cerradura si se quiere fortificar suficientemente su sistema para comenzar a estimular los centros espirituales del cuerpo.

Haga este ejercicio a la mañana cuando se levanta y a la noche antes de acostarse. (Si no lo puede hacer en ese momento, bastará una vez por día). Si se produce una erección en el momento en que realiza el ejercicio coloque el dedo pulgar que rodea los testículos en la base del pene cerca del pubis y apoye bruscamente mientras masajea la región del pubis con la otra mano. Esto impedirá que la sangre llegue al pene y aumentará al máximo la acumulación de la energía en las glándulas sexuales. (La sexología taoísta trata la cuestión del verdadero orgasmo sin eyaculación para controlar la pérdida de energía durante la masturbación o las relaciones sexuales. La Regla subraya que no se debe desear la eyaculación a continuación de este ejercicio o en otros momentos, excepto que sea con el fin de procreación, porque esto disipa la energía que comenzó a acumularse a continuación de este ejercicio. El Taoísmo destaca la utilización correcta de la energía sexual, y no la supresión de la sexualidad).

Es preciso practicar una higiene correcta al mismo tiempo que los Ejercicios Internos. Cada día debemos tomarnos tiempo para lavar nuestro cuerpo entero, incluso los orificios naturales. Las convenciones sociales nos acostumbran a lavarnos cuidadosamente la cara, la boca y los dientes. Muchas veces no nos lavamos el ano a causa del tabú social que rodea esta región particular del cuerpo. No obstante, tómese tiempo para limpiar el ano y los órganos genitales externos para que los microbios y las heces no puedan juntarse, lo que puede provocar infecciones, hemorroides y otras debilidades en esta parte del cuerpo. Remítase también al Saludo al Sol y a otros ejercicios dados en este libro que actúan estimulando las regiones anales y genitales del cuerpo.

## EL EJERCICIO DEL CIERVO PARA LA MUJER

Siéntese sobre el piso o sobre una cama adoptando una posición cómoda. Siéntese de tal modo que pueda apoyar uno de los talones en la abertura de la vagina. Será necesario efectuar una presión regular y bastante fuerte del talón sobre la vagina para que el talón se apoye con firmeza en el clítoris. Si no le es posible colocar el pie en esta posición, utilice un objeto redondo y duro tal como una pelota dura, para apoyar en la vagina y el clítoris. Es posible que experimente una sensación agradable debido al estímulo de la región genital y que, por consiguiente, haya una formación de energía sexual. Comience por frotarse las manos muy fuerte. Esto calienta las manos y aporta la energía del cuerpo en las palmas y los dedos. Coloque sus manos sobre los senos, de modo que sienta penetrar el calor de las manos en la piel. Ahora frote con las manos realizando un movimiento circular hacia el exterior. La mano derecha girará en sentido contrario a las agujas de un reloj y la mano izquierda girará en el sentido de las agujas.

Efectúe este movimiento circular por lo menos 36 veces y como máximo 306 veces. Al principio, sus brazos se cansarán fácilmente. Pero con entrenamiento y paciencia, usted podrá hacer este ejercicio sin cansarse. Este movimiento de fricción de las manos se llama “dispersión”, y permite evitar o curar los tumores o el cáncer de mamas. Se puede invertir el movimiento de las manos y girar hacia el interior: en ese caso la mano derecha gira en el sentido de las agujas de un reloj y la mano izquierda en sentido contrario. Esto se llama “estímulo” cuyo efecto es aumentar el volumen de los senos. Mientras frota, concéntrese a fondo en lo que hace. Esta forma de concentración o de meditación ayuda a unificar el espíritu y el cuerpo en un todo espiritual y equilibrado. Mientras hace este ejercicio, sentirá un calor o un fuego extenderse en el pecho y/o en la región genital. Esto confirma que la energía sexual está formándose en el cuerpo.



2. Ejercicio del Ciervo (para la mujer)

Después de haber terminado esta parte del ejercicio del Ciervo, contraiga los músculos de la vagina y del ano como si tratara de cerrar los dos orificios. Si lo hace correctamente, tendrá la impresión que el aire es aspirado en el recto y la vagina. Contraiga estos músculos tanto tiempo como pueda sin incomodarse, luego aflójelos y vuelva a comenzar. Es posible que experimente una sensación agradable, subiendo de la región genital, a lo largo de la columna vertebral, hasta el extremo de la cabeza. Esto proviene de la formación de la energía sexual que es dirigida, a través del sistema glandular, hasta la cabeza y la glándula pineal. Como para todos los ejercicios taoístas no es necesario hacer esfuerzo. Es, y esto debería ser, un ritmo natural. La primera vez que cierre el ano, es probable que mantenga la contracción sólo por un instante, pero con el tiempo, comenzará a aumentar el número de contracciones anales como así también su duración.

Cuando llegue a controlar bien los músculos del ano, usted podrá al mismo tiempo frotar las manos y realizar este ejercicio. Esta contracción de los músculos del ano y de la vagina puede hacerse independientemente o simultáneamente con los otros ejercicios.

Este ejercicio produce efectos numerosos y notables. Fortifica los músculos de la vagina y del recto y previene o cura las hemorroides. Cura o previene las alteraciones de la vagina tales como las infecciones, las pérdidas, la colitis, la leucorrea y las alteraciones menstruales. Aumenta la circulación en los órganos sexuales y estimula la región del pubis. Ayuda a conservar la juventud y la belleza gracias a glándulas sexuales (útero, senos y ovarios) fuertes y llenas de energía. Permite refor-



zar la energía en el cuerpo y crea un aura en torno de la persona que practica el ejercicio. También ayuda al desarrollo de su capacidad psíquica.

No se aconseja a las mujeres practicar este ejercicio durante la menstruación. Naturalmente, en ese momento se produce un desequilibrio hormonal en el cuerpo y el ejercicio del Ciervo podría acentuar el desequilibrio. Tampoco aconsejable que las mujeres practiquen este ejercicio durante el embarazo, porque la energía creada por el ejercicio y el estímulo acrecentado de las glándulas, podrían provocar un parto prematuro.

Algunas mujeres pueden notar que sus reglas se detienen a causa de la práctica del ejercicio del Ciervo. No deben alarmarse, sin embargo, la interrupción de las reglas es uno de los efectos secundarios saludables del ejercicio del Ciervo. En efecto, la hemorragia inútil y la pérdida de nutrición que resulta de ellas pueden ser evitadas y al contrario, utilizadas para reforzar el sistema femenino y equilibrar el organismo. El ciclo menstrual normal se recuperará al dejar la práctica del ejercicio del Ciervo. No habrá efectos secundarios nocivos. Los Taoístas hablan de este fenómeno como del “regreso de la sangre” para que nuevamente pueda estimular la energía del cuerpo entero y principalmente de los órganos sexuales femeninos.

Es fundamental aprender a controlar los músculos del ano si se quiere tener el dominio de los ejercicios interiores de meditación y de respiración. Se puede representar estos músculos con una puerta o una cerradura. Cuando éstos están cenados, tanto en la mujer como en el hombre, separan la parte superior del cuerpo y permiten que la energía se cree y se junte en el canal abdominal. Sin esta creación de energía, es imposible estimular correctamente los órganos sexuales, y a su vez, las otras glándulas del cuerpo. Es esencial entonces obtener el dominio de esta cerradura si se quiere fortificar suficientemente su sistema para estimular los centros espirituales elevados del cuerpo.

Haga este ejercicio a la mañana al levantarse y a la noche antes de acostarse. Si el momento no es conveniente, bastará una vez por día. Los consejos de higiene dados a los hombres un poco más atrás son los mismos para las mujeres. Se debe cuidar el ano y los órganos genitales externos en un estado de limpieza perfecta, libres de microbios y de heces. Remítase también al Saludo al Sol y a los otros Ejercicios Interiores que actúan estimulando las regiones anales y genitales del cuerpo.

### EL EJERCICIO DEL CIERVO EN POSICIÓN DE ACOSTADO

Cuando la posición de sentado es imposible, se la puede reemplazar por la posición de acostado. Comience por acostarse sobre el costado derecho. (Como el ejercicio del Ciervo no dura mucho tiempo, puede acostarse sobre el costado derecho o izquierdo sin cansar al corazón). La pierna izquierda debe estar completamente extendida, mientras que la pierna derecha, rodilla replegada, por encima.

El brazo izquierdo está estirado sobre el piso, la palma hacia abajo, cerca de la pierna izquierda, el brazo derecho está colocado, la palma hacia abajo, delante del cuerpo. Deslizar un almohadón debajo de la cabeza para evitar que el cuello duela. Esta posición abre la pelvis, de modo que se puede contraer fácilmente el ano y el recto. Efectúe los movimientos que se indicaron en el ejercicio del Ciervo. (Se puede abstener de frotar la mano sobre el pubis si es demasiado penoso. La ventaja principal de este ejercicio es la contracción de los músculos del ano).



3. El Ciervo acostado

Practique al mismo tiempo la respiración tal como es enseñada en el ejercicio de la Grulla para completar esta posición. Repita la respiración doce veces, contrayendo al mismo tiempo los músculos del ano. Usted podrá practicar este ejercicio cuando está acostado al sol para que bañe el ano y el

cuerpo con su luz, que produce la energía y acrecienta la salud. Rogamos referirse al capítulo 4 para tener una descripción completa del ejercicio de la Contemplación del Sol.

## LA GRULLA

Si se quiere vivir mucho tiempo y con buena salud, es preciso tener un sistema interno vigoroso, comprendiendo los músculos abdominales, los órganos internos, los pulmones y el sistema circulatorio. El ejercicio de la Grulla fue perfeccionado por los primeros Taoístas chinos para dar energía y fuerza a estos sistemas. La posición tomó, con justa razón, el nombre de grulla, porque parece que este pájaro está constantemente estimulando su región abdominal. Mientras está parada, la grulla dobla una pata bajo su vientre; ejerciendo una presión sobre sus músculos abdominales y sus órganos internos, lo que estimula y refuerza su aparato digestivo, respiratorio y circulatorio.

A lo largo de la historia, como en la época moderna, el hombre sufrió numerosos problemas agudos o crónicos de abdomen, tales como la constipación, la diarrea, las úlceras, los divertículos y el cáncer de estómago, de los intestinos y del colon. Todas estas enfermedades tienen una causa parecida -la debilidad de una o varias partes del aparato digestivo-. Cuando un tejido o un órgano está débil, está fácilmente sujeto a la enfermedad, y mientras mayor es la debilidad, más se acentúan los síntomas. El aparato digestivo es controlado por los músculos lisos involuntarios. Es preciso entonces encontrar el medio de tener el control de estos músculos y órganos. Debemos obligar a moverse, a trabajar al estómago, a los intestinos y al colon para que puedan fortalecerse. Normalmente, cuando respiramos, los pulmones se inflan adelante hacia el pecho. El ejercicio de la Grulla empuja los pulmones hacia abajo y como los intestinos no tienen suficiente lugar, son expulsados hacia el exterior contra la pared abdominal en forma de ovillo pequeño. Este movimiento suprime la constipación favorece la absorción de los alimentos, y fortifica el sistema digestivo completo, estimulando los pulmones y el sistema circulatorio. De este modo, los microbios que nos invaden no encuentran un medio favorable para su proliferación porque las deposiciones son muy fuertes y muy regulares. Por lo tanto no es fácil enfermarse. La Grulla también aumenta la circulación en los músculos y los órganos del abdomen, y disminuye la cantidad de colesterol y de grasas en la sangre. La posición ayuda a curar el asma gracias a su acción sobre los pulmones, y como los pulmones y la piel forman un conjunto, la posición ayuda a curar las alteraciones de la piel, por ejemplo las erupciones y las irritaciones.



La Grulla

La mala manera de respirar es una de las causas principales de debilidad y de enfermedad en el cuerpo. Se tiene tendencia a respirar utilizando solamente la parte superior de los pulmones y raramente se utiliza la parte inferior. Por cada inspiración, en una jornada típica, cambiamos alrededor de medio litro de aire. Si respiráramos muy profundamente, haríamos entrar tres litros y medio más todavía. Lo mismo al inspirar a fondo, dejaríamos tres litros y medio más de aire en los pulmones. Nos damos cuenta enseguida que con nuestro hábito de respirar superficialmente sólo recibimos un décimo de la capacidad de aire de nuestros pulmones por cada respiración. Las alteraciones tales como los dolores de cabeza, la indigestión y los vértigos provienen de la falta de oxígeno en la sangre. La mala circulación, problema de la vejez y que cada vez afecta lamentablemente a las personas jóvenes, resulta de esta mala manera de respirar.

El aire que respiramos contiene oxígeno, nitrógeno, anhídrido carbónico y otros elementos, necesarios para sobrevivir. El aire que respiramos contiene también energía, sin la cual no podríamos sobrevivir. Esta energía se llama Chi (Qi). Es la energía vital del cuerpo. Ahora comprendemos por qué es fundamental que respiremos bien, porque dependemos del aire que respiramos, ya que no es solamente por el oxígeno -que es el combustible con el cual nuestro cuerpo funciona-, sino por la “energía” que incorporamos, que es la chispa de la vida, sin la cual nos debilitaríamos rápidamente y nos moriríamos. Es preciso entonces hacer trabajar la parte inferior de los pulmones. Para esto deberíamos seguir el ejemplo de la Grulla. Constituye verdaderamente un ejercicio de base en el sistema Taoísta de los Ejercicios Internos. La respiración, tal como se enseña en la Grulla, es también la base de las futuras técnicas avanzadas de meditación y de respiración que presentaremos más adelante.

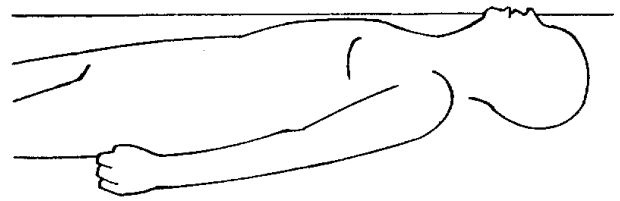
## EL EJERCICIO DE LA GRULLA

Esta postura puede practicarse parado, sentado o acostado. Comience por frotarse vigorosamente las manos. Nuevamente esto crea calor en las manos y hace pasar la energía del cuerpo en las palmas y los dedos. Coloque las manos, la palma abajo, sobre la parte inferior del abdomen de manera que descansen a cada lado del ombligo. Ahora comience a soplar nuevamente, y al mismo tiempo apoye suavemente con las manos para que el abdomen forme un hueco. Este movimiento obliga a que el aire salga del abdomen y de la parte inferior de los pulmones. En este caso, las manos actúan como la pata de la grulla. Es importante imaginarnos que cada parcela de aire deja los pulmones. Cuando se termina completamente la espiración, comience a inspirar lentamente, e infle el vientre hacia el exterior para que se parezca a una pelota. Trate de no inflar el pecho -usted sólo debe utilizar los músculos del vientre al hacer la respiración de la Grulla. No es necesario forzar ni la inspiración ni la espiración.

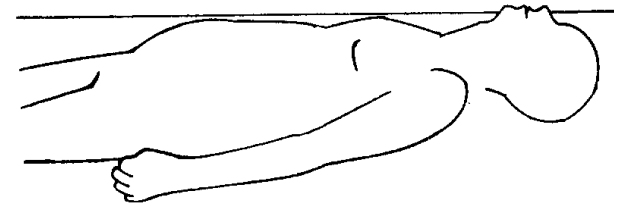
Con un constante entrenamiento, usted llegará a inflar y a vaciar el abdomen de manera fácil respirando muy lentamente. Absolutamente usted debe concentrar toda su atención en la región que rodea al ombligo e imaginarse que solamente respira con la parte inferior de sus pulmones. Al principio, las manos le sirven de guía para ayudarlo a aprender la postura. No obstante cuando ya se tiene el dominio de la postura, no hay necesidad de poner las manos sobre el abdomen. Una espiración completa seguida de una inspiración forma una unidad de respiración.

Una vez que domine la técnica de respiración, usted podrá practicar al mismo tiempo el cierre del ano descrita en el ejercicio del Ciervo contrayendo los músculos alrededor del ano. Esto aumentará la fuerza de la postura y energía creada haciendo el ejercicio de la Grulla lo misma que los beneficios que resultan.

La mañana es el mejor momento para hacer la respiración de la Grulla, si es posible frente al sol. El sol representa la vida y la energía positiva y debemos hacer penetrar esta vida en nuestro cuerpo tanto como podamos. Cuando inspire, imagine que esta energía vital entra en su cuerpo y lo llena por completo. Cuando espire, imagine que todas las toxinas y los desechos del organismo desaparecen. Al principio sólo podrá efectuar dos o tres unidades de respiración durante una sesión. Por consiguiente, será necesario realizar doce repeticiones cuando haga el ejercicio de la Grulla. Nunca olvide respirar lentamente. Posiblemente tenga ganas de hacer el ejercicio de la Grulla antes de acostarse. La postura masajea suavemente los órganos internos lo que calma al cuerpo, condición necesaria para un buen sueño. No se aconseja a las mujeres hacer el ejercicio de la Grulla durante el embarazo



4. Ejercicio de respiración de la Grulla (1)



5. Ejercicio de respiración de la Grulla (2)

porque los movimientos de inflación y de contracción de vientre podrían causar sensaciones desagradables.

## LA TORTUGA

Los antiguos textos taoístas cuentan la historia de una familia que escapó a la montaña durante una guerra. Se instalaron en una gruta en un rincón retirado de la montaña. Un día, un inmenso bloque de piedra destruyó la entrada, bloqueando de ese modo a toda la familia en el interior de la gruta. En vano intentaron abrir una salida, para liberarse, también se resignaron a que el azar permita a alguien descubrir su triste suerte. Pasaron los meses y la familia esperó con ansiedad la muerte porque la reserva de alimentos se acababa. Un día, descubrieron una tortuga que desde el principio estuvo con ellos en la gruta. La tortuga permanecía tan inmóvil que hasta ese momento creyeron que se trataba de una piedra. Completamente fascinados, la observaron preguntándose cómo había podido sobrevivir hasta entonces. Los días siguientes, mientras la observaban, advirtieron que los únicos movimientos que realizaba la tortuga era sacar la cabeza de su caparazón y esconderla nuevamente. Algunas veces, se paraba para atrapar con la lengua una gota de agua caída en la bóveda. Era su única subsistencia. Muy pronto la familia se quedó por completo sin alimentos. Condenados al hambre sin nada que los guíe, se pusieron a imitar los movimientos de la tortuga con



La Tortuga

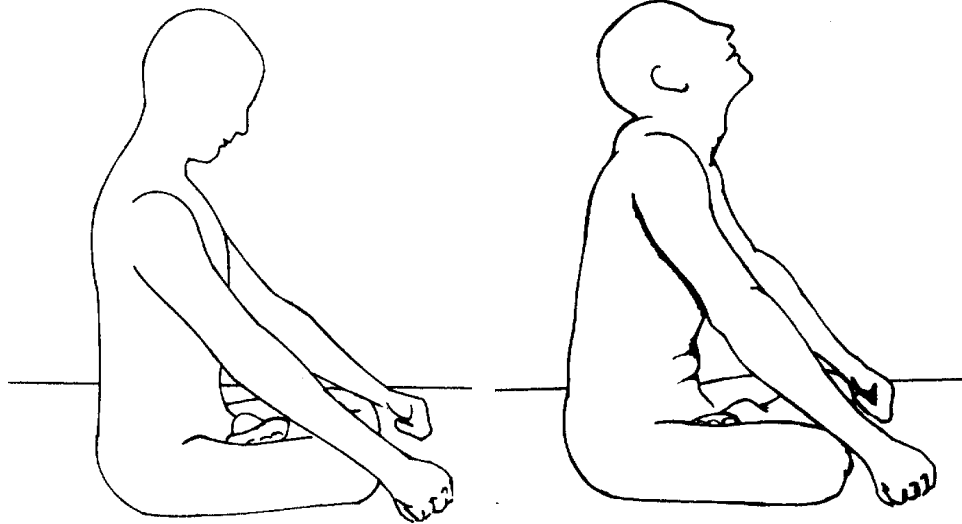
la esperanza que este simple gesto pudiera, de algún modo, mantenerlos con vida. Pasaron muchísimos años antes que se encontrara a la familia y que se levantara el bloque de piedra que les impidió su evasión. Al consultar los archivos, se advirtió que ¡habían transcurrido 800 años desde que la familia quedó encerrada en la gruta! La noticia de su supervivencia se difundió enseguida y sus compatriotas se sorprendieron al saber que sólo les había bastado algunas gotas de agua y un simple ejercicio imitando los movimientos de una tortuga para subsistir a través de los siglos.

Usted puede no creer en esta historia, solamente la contamos para incitar a la gente a seguir el ejercicio de la Tortuga, es una postura que estimula los nervios. Ella estira, estimula y lleva energía a todos los nervios del cuello, y éstos la llevan al cerebro y a las extremidades inferiores del cuerpo. El cuello forma un pasaje para todos los nervios que llevan al cerebro o vuelven por el sistema nervioso central. Si llegamos a controlar este conjunto de nervios, controlaremos el funcionamiento completo del cuerpo. Podemos cortarnos un brazo y estar vivos. Pero si nos cortamos la cabeza, la muerte llegará en el acto. Es preciso reconocer cuán importante es hacer trabajar esta parte del cuerpo, porque eso activa la circulación y arrastra los restos que, sin eso, alterarían el buen funcionamiento de los nervios de los tejidos, de las arterias y de las venas del cuello.

El ejercicio de la tortuga estira completamente la columna vertebral, estimula el cuello y fortifica los músculos de los hombros y suprime la tensión, el dolor y la fatiga en los músculos del cuello y de los hombros. Además, estimula y fortalece las glándulas tiroideas y paratiroides, y mejora el metabolismo del cuerpo. Si todos los días se practica el ejercicio de la Tortuga, uno se siente más joven y colmado de una belleza interior que solamente resulta del buen funcionamiento de los sistemas internos de la energía.

## EL EJERCICIO DE LA TORTUGA

Manténgase parado o sentado en una posición cómoda. (Las personas imposibilitadas pueden hacer acostadas el ejercicio). Sírvase remitirse al capítulo 3 para apreciar la manera correcta de estar sentado o acostado). Para comenzar, entre el mentón en el pecho y estire el extremo de la cabeza hacia arriba. Usted sentirá un estiramiento de la nuca hacia arriba y sus hombros se aflojarán hacia abajo. Luego lleve lentamente la parte posterior del cráneo hacia abajo, como para tocar la nuca. El mentón apuntará hacia arriba y la garganta estará suavemente estirada. Usted alzará entonces los hombros de cada lado de la cabeza como si quisiera hacerles tocar las orejas. Estos dos movimientos imitan a la tortuga que da su nombre al ejercicio, porque el animal hace entrar y salir la cabeza de su caparazón. Usted no tendrá necesidad de forzar los movimientos, pero tendrá interés en sincronizarlos con la respiración de la Grulla. En este caso, inspire mientras estira la cabeza hacia arriba; expire mientras lleva la cabeza hacia atrás, el mentón dirigido hacia arriba. De todas maneras, proceda lentamente, con movimientos naturales. Comprenda que probablemente le será necesario un cierto tiempo para efectuar este ejercicio con facilidad. En el plano médico, de la emoción y del espíritu, la perseverancia en la práctica de este ejercicio le aportará un tesoro de beneficios. Efectuando correctamente el ejercicio, inmediatamente sentirá una disminución de la tensión o del cansancio en el cuello o en la parte superior de la espalda.



6. Ejercicio de la Tortuga (1)

7. Ejercicio de la Tortuga (2)

Cuando practique el ejercicio de la Tortuga deberá repetir 12 veces los movimientos. El mejor momento para hacerlo, es la mañana al levantarse y la noche justo antes de acostarse. También puede practicar el ejercicio cada vez que sienta una tensión o rigidez en la nuca, los hombros o la parte superior de la espalda. Mientras hace el ejercicio de la Tortuga, mire derecho delante de usted, con una luz tenue o tamizada, o bien cierre los ojos ligeramente. Usted debe aflojar el resto del cuerpo y mantener los dedos apretados alrededor del pulgar como para cerrar el puño. El bloqueo de la mano impide que la energía se escape a través de la mano. Nunca olvide de concentrarse en lo que hace. Si se pierde el espíritu, hágalo volver lentamente. Al concentrar todos sus pensamientos en los movimientos que realiza el cuerpo practicando el ejercicio de la Tortuga, usted aumenta los beneficios de la postura y favorece la unión del cuerpo y el espíritu. Es un consejo importante que debe conservar en el espíritu cuando practique todos los Ejercicios Internos Estimulantes.

## LA REUNIÓN DE LOS TRES EJERCICIOS DE BASE

Una vez que haya logrado practicar con holgura cada uno de los tres ejercicios de base, realizados individualmente, entonces, se pueden asociar el Ciervo, la Grulla y la Tortuga, y hacer un solo ejercicio de base. Eso se hace combinando las diferentes partes que componen cada ejercicio. Lo esencial, es efectuar al mismo tiempo el estiramiento del cuello aprendido en la Tortuga, la respira-

ción aprendida en la Grulla y el cierre del ano y frotar las manos enseñadas en el Ciervo. Eventualmente puede eximirse del frote de las manos y practicar solamente el cierre del ano. Al principio puede parecer un poco complicado, pero si se adquirió un buen entrenamiento en cada ejercicio individual, no debería llevarle mucho tiempo para dominar la técnica de asociación.

Cada uno de los tres ejercicios, al igual que la técnica de asociación cuando se la haya dominado, debería ser ejecutado diariamente, preferentemente una vez por la mañana y nuevamente por la noche para sacar un máximo de beneficio. Si uno se contentara con practicar estos tres ejercicios de base, estaría en mejores condiciones de salud. La Grulla fortifica y estimula los aparatos circulatorio y digestivo. Si éstos están en perfecto estado, no será fácil que sean atacados por la debilidad y la enfermedad. Para aquel que lo practique, el Ciervo estimula en un plano físico como espiritual. Aumenta la energía sexual y asegura el equilibrio del sistema hormonal y glandular. Se dice que si se posee glándulas sexuales potentes, no se puede envejecer. La Tortuga estimula los nervios y fortifica el cerebro, la columna vertebral y la región del cuello. El hecho de tener un sistema nervioso central en buen estado, favorece el equilibrio de la energía mental y eventualmente aporta la paz del espíritu.

Las enseñanzas taoístas son muy prácticas. Nos enseñan que cada uno de nosotros es responsable de su propio estado físico, mental y emocional, lo mismo que espiritual. Es necesario hacer los ejercicios diariamente. Haga los ejercicios un día a la vez. Es preciso proceder paso a paso. No hay necesidad de apresurarse para llegar a alguna parte, porque es un procedimiento de expansión, y eso nunca debe ser precipitado. Solamente es preciso tomarse su tiempo y demostrar interés para continuar con los ejercicios. Con el tiempo, obtendrá la capacidad para viajar al interior de su propio cuerno y curarse. Armonizando lo físico y lo mental, se prepara un terreno favorable para la expansión espontánea de la inteligencia y para un buen equilibrio espiritual. Todas las enseñanzas taoístas hacen hincapié en este punto primordial.

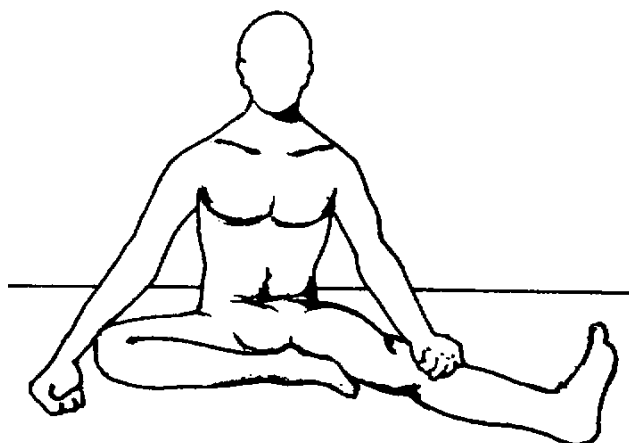
### 3. VIVIR CON TODO SU CUERPO

Además de los tres ejercicios de base, las reglas taoístas ofrecen un método correcto para las posiciones parado, senado, acostado y para caminar. Se tiene tendencia a sacrificar mucho la energía diaria adoptando malas posiciones. Estas sugerencias, tales como las encontrará aquí, proponen un método simple para comportarse bien, con el fin de aumentar antes que disminuir la corriente natural de energía mientras nos dedicamos a nuestras ocupaciones habituales. También se recomienda un cierto número de otros ejercicios, cuyo objetivo es estimular y fortificar todos los órganos, los tejidos y las células del cuerpo. En medicina china, todos los doctores saben que los ojos constituyen una abertura hacia el hígado. Si su hígado no funciona bien, usted tendrá alteraciones oculares. Lo mismo que si usted tiene problemas con sus ojos, hay que buscar el origen del mismo en el hígado. La nariz es el camino que conduce a los pulmones. Las alergias indican sin duda que los pulmones no funcionan muy bien. Las orejas son aberturas hacia los riñones y la boca hacia el estómago. Se necesitan entonces ejercicios individuales que los estimularán así como otras regiones del cuerpo, para mantenerlas en buen estado de funcionamiento.

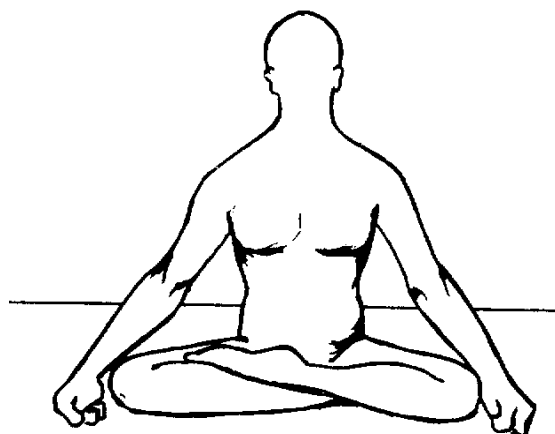
La utilización correcta del pensamiento, de la imaginación y de la representación visual, juega un rol importante en cada uno de los Ejercicios Internos. Hace siglos que se admite que un pensamiento tiene tanta realidad como un objeto material y que en realidad eso es una sola y misma cosa. Los dos son formas de energía, la diferencia que los separa reside en su frecuencia y su duración de onda vibratoria. La imaginación y la representación visual sirven para acercar el espíritu y el cuerpo, para que funcionen como un todo. La espontaneidad es la armonización total del cuerpo y del espíritu. Al representarnos visualmente una corriente de energía, podemos comenzar a preparar el ambiente para tomar conciencia de la corriente de energía real, esa que al principio, puede producirse en niveles “por debajo” de nuestra conciencia ordinaria. Utilizando nuestra imaginación, podemos comenzar a explorar nuestra mente y nuestro cuerpo gracias a los Ejercicios Internos, y con el tiempo, descubriremos perspectivas extraordinarias y niveles de salud que existen en el interior de nosotros mismos. No es necesario creer en los Ejercicios Internos para que actúen. Sin embargo, es preciso darse cuenta que los pensamientos negativos corren el riesgo de llevar -y a menudo llevan- a un mal funcionamiento y a la enfermedad. Es menester mantener el espíritu inteligente, un poco como el de un niño; solamente entonces podríamos comprobar por nosotros mismos la eficacia de estos ejercicios simples y llegar al conocimiento de las verdades que contienen.

#### LA POSICIÓN SENTADA

Estar sentado correctamente aumenta la energía y mejora la salud del cuerpo, incluso permaneciendo sentado. Es mejor sentarse con un talón apoyado con firmeza sobre el perineo. Para el hombre, el talón apoyan contra la próstata; para la mujer, el talón apoyará contra el clítoris. La otra pierna se puede mantener estirada o llevarla sobre la pierna opuesta para formar la postura de semi-lotus. Si ninguna de estas posiciones es cómoda, puede utilizar un objeto tal como una pelota dura para producir una presión sobre la próstata o el clítoris, mientras se esta sentado. Acuérdesse de mantener lo más derecha posible la columna vertebral. Durante esta postura también se puede contraer el esfínter del ano, esto provocará demasiada tensión en el cuerpo y una reacción negativa. Es muy importante la moderación en todos estos ejercicios. Jamás debe haber tensión o cansancio si se quiere obtener el máximo de beneficios de los Ejercicios internos.



8. La posición sentada (1)



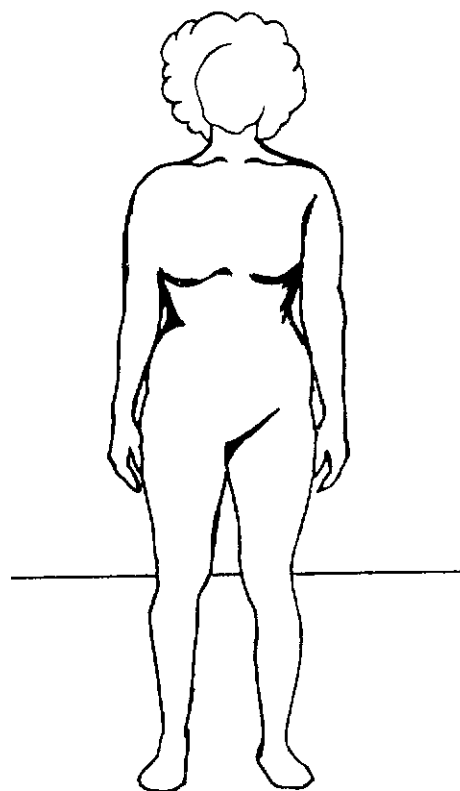
9. La posición sentada (2)

Esta posición sentada sobre la pelvis de manera que se puede apoyar fácilmente el talón sobre el perineo. Con el uso abusivo de los órganos sexuales, perdemos mucha energía. Los órganos sexuales pueden debilitarse aún por falta de actividad. Como los órganos sexuales constituyen la glándula fundamental del cuerpo, es preciso protegerlos y estimularlos. Esta posición sentada evita la pérdida de energía a través de “la puerta del cielo”, próstata y clítoris, y permite producir energía suplementaria en las glándulas sexuales.

Cuando está sentado en una silla u en un sofá, mantenga los muslos paralelos al piso y la columna vertebral bien derecha. Es la mejor posición sentada normal. No es correcto tener una silla demasiado alta, de modo que los pies toquen difícilmente el suelo, tampoco demasiado baja de manera que las rodillas estén más altas que los muslos. Estar sentado echado pura atrás en un sofá mullido puede parecer cómodo al principio, pero esto provoca una mala posición y es una manera de sentarse que no es sana. Los huesos no están bien alineados, las vértebras están de través y la energía no pasa correctamente a lo largo de la columna vertebral. Los dos métodos descritos aquí, para sentarse correctamente, deben ser utilizados todas las veces que se practiquen los Ejercicios Internos -incluso las técnicas de respiración y de meditación- lo mismo que cuando se trabaja en una oficina, se escucha a alguien, o simplemente que se lee un libro. Estar sentado correctamente favorece una corriente de energía saludable en el cuerpo, y mantiene el espíritu en un estado de vigilancia y sensibilidad.

### LA POSICIÓN DE PIE

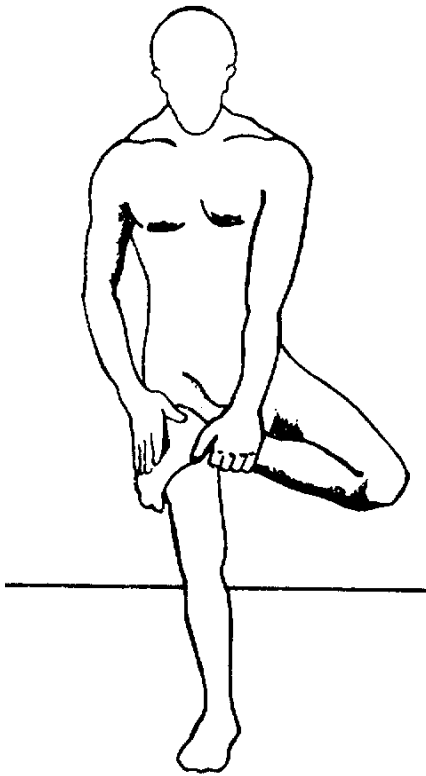
Cuando esté parado, mantenga los pies paralelos y separados al ancho de los hombros. El peso deber ser repartido igualmente a lo largo de los pies. Demasiado peso produce un desfase en la columna vertebral, conduce a la obesidad, estimula demasiado los nervios en el talón y vuelve al cerebro perezoso. Antes que todo lleve el peso adelante hacia la planta de los pies. Esto mantiene alerta al espíritu y le da una sensación de agilidad en el cuerpo.



10. La posición parada (alternativa)

### LA GRULLA PARADA

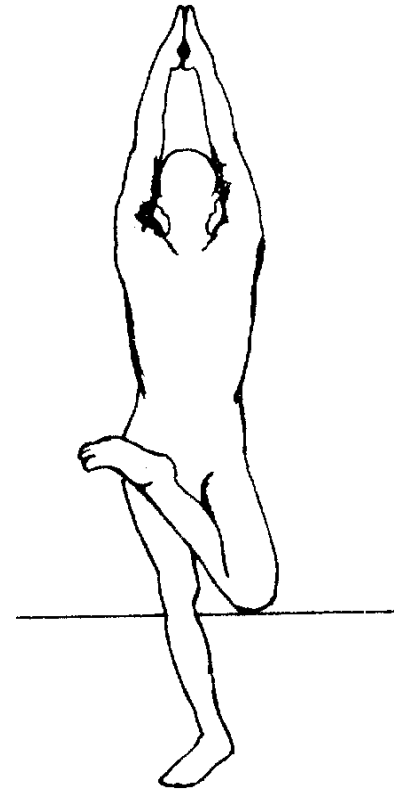




11. La Grulla parada (1)

Este Ejercicio es parecido a la Grulla sentada, pero se lo practica parado. Permite desarrollar el equilibrio, estimula el sistema nervioso, fortifica los órganos internos y aumenta la flexibilidad de las articulaciones de la rodilla, tobillos y de la cadera. Aumenta la circulación en las piernas y los pies, y suprime la tendencia a los calambres, las várices y a los pies fríos.

Párese, los pies cercanos, los dedos y los talones tocándose. Levante un pie y comience a frotar la planta del pie sobre la pierna opuesta. Haga subir el pie poco a poco, quedándose cada vez al cabo de unos pocos centímetros para retomar el movimiento de frote, basta que el pie descansa en el interior del muslo opuesto. El talón estará en el interior hacia la pelvis y los



12. La Grulla parada (2)

dedos de los pies pasarán el muslo cerca de la articulación de la cadera. Masajee entonces la planta del pie con las manos y mueva los dedos de los pies para estimular los nervios y la circulación en el pie. Luego lentamente levante lateralmente los brazos encima de la cabeza inspirando y acercando lo más posible las palmas de las manos. Respirando normalmente, trate de permanecer en equilibrio en esta posición tanto tiempo como esté cómodo. Luego, expirando, baje los brazos y vuelva a comenzar con el otro pie.

Posiblemente al principio usted no podrá mantener el equilibrio en la posición completa, pero con un entrenamiento continuo la pose se mejorará y usted será capaz de practicarla cómodamente. La capacidad aumentada en el mantenimiento del equilibrio tendrá un resultado muy beneficioso en su vida diaria.

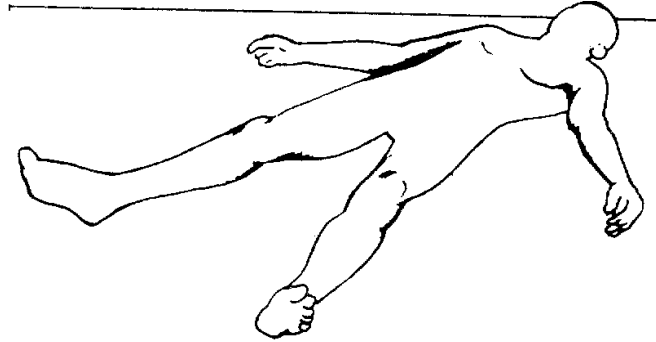
## LA MARCHA

Cuando camine, nunca se apure, para no provocar una tensión demasiado grande, ni hacer batir el corazón muy rápido. Es mejor no correr, salvo en casos de necesidad. Salga temprano para su lugar de destino y evite la tensión inútil. Probablemente la tensión es el enemigo más grande del cuerpo. El hecho de ir rápido provoca una energía inútil. Al cabo de un cierto tiempo, eso puede conducir a la debilidad y a las enfermedades tales como el cáncer y las úlceras.

Al caminar, se debería hacer pasos regulares, y utilizar solamente las piernas para que la mente permanezca alerta y tranquila. Camine siempre teniendo perfectamente conciencia de lo que hace centrando en eso toda su atención. Camine a velocidad constante, ni muy rápido ni muy lentamente, a paso desenvuelto. Los pies deben estar paralelos, los talones y los dedos de los pies dirigidos hacia adelante. Si usted camina correctamente, tendrá la impresión de estar en una nube: equilibrado, liviano y aéreo.

## LA RESPIRACIÓN DE LOS HUESOS PARA UNA RELAJACIÓN TOTAL

Nos es necesaria una cierta tensión para vivir, porque la ausencia total de tensión significa la muerte. Sin embargo, en el plano médico, se admite que una tensión demasiado grande provoca la enfermedad y probablemente el cáncer inclusive. Después de muchos siglos los Taoístas comprendieron que el mejor medio de protegerse de la enfermedad, es hacer una relajación completa del cuerpo y de la mente por lo menos una vez al día. La relajación es muy importante para obtener una buena curación, porque puede impedir el bloqueo de la energía debido una tensión demasiado grande.



13. La respiración de los huesos - relajación total

Comience por acostarse de espaldas, los pies ligeramente separados, los brazos cerca del cuerpo, las palmas ligeramente dadas vuelta hacia arriba. Deje pesar su cuerpo, con todo su peso sobre el piso o sobre la cama antes que contraer los músculos para sostenerlo. Mantenga los ojos cerrados y regularice su respiración. Cuando inspire, imagine que el aire fresco y limpio, la energía y la vitalidad entran en usted y se extienden por todo su cuerpo. Cuando expire, imagine que todas las toxinas y el aire viciado abandonan su cuerpo. No subestime el poder de la imaginación. Las ideas son una realidad lo mismo que la mesa que ellas permitieron construir.

Ahora, mientras inspira, imagine que el aire entra por los dedos de los pies y sube a lo largo de los huesos de la pierna hasta su pecho. Mientras que expira, imagine que el aire vuelve a descender del pecho, a lo largo de la pierna y sale por los dedos de los pies. Repita este movimiento tres veces para cada pierna. Imagine entonces que el aire sube, por la mano y el brazo, hasta el pecho y la cabeza. En la expiración, siga el aire que vuelve a descender por el brazo y sale por la mano. Repita este movimiento tres veces para cada brazo. Cuando haya dominado cada movimiento individual, podrá asociar al mismo tiempo la respiración con los brazos y las piernas.

Cuando haya terminado el ejercicio de Respiración de los Huesos, su cuerpo y su mente estarán totalmente descansados y usted se sentirá reposados y listo para retomar su trabajo. Si no le es fácil acostarse (por ejemplo, cuando está en el trabajo o que viaja en ómnibus o en avión), entonces cierre los ojos y haga el ejercicio sentado, la columna vertebral lo más derecha posible, los brazos y las piernas en una posición cómoda y descansada.

## EL SUEÑO

La mejor posición para dormir es estar acostado de espaldas. Al principio, mucha gente tiene pesadillas cuando se pone en esta posición para dormir -sin embargo, las pesadillas deberían desaparecer después de algún tiempo. Luego, la mejor posición es acostarse sobre el costado derecho. Si usted se acuesta sobre el costado izquierdo, los pulmones, el estómago y el hígado se apoyarán sobre el corazón; este peso suplementario fatiga al corazón y puede ser un factor de alteración cardíaca. Evite dormir boca abajo. Eso provoca una presión demasiado grande sobre los pulmones, el corazón y los órganos internos, da hábitos de respiración superficial y muchas veces provoca una tensión y un dolor importantes en el cuello porque la cabeza y el cuello están torcidos.

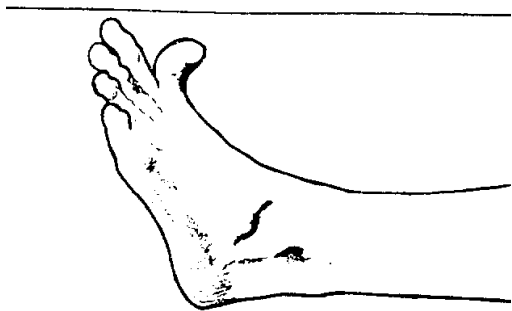
Trate de dormir en una pieza bien aireada con preferencia la cabeza al norte y los pies al sur para estar en el sentido de la corriente natural de la energía del universo. Evite dormir mucho. Eso vuelve al cuerpo perezoso y favorece la debilidad, así como la falta de sueño. Siete a ocho horas bastan para un individuo medio. Si necesita más horas, posiblemente es que su sistema está debilitado por malas condiciones de actividad, de régimen o de manera de vivir.

## MOVER LOS DEDOS DE LOS PIES Y ESTIRAR EL CUERPO

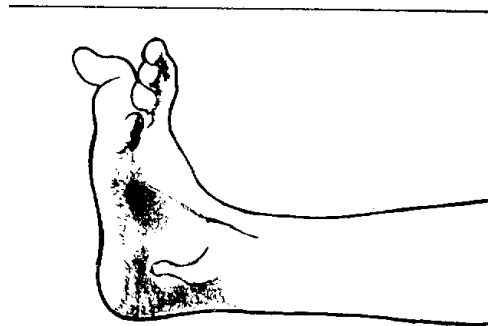
Durante el sueño, o por otra parte durante todo el período de inactividad prolongada, las toxinas se acumulan en los músculos a causa de la disminución de la circulación, lo que provoca la rigidez. Muchas veces se dice que la vejez comienza en los dedos de los pies, porque las personas de edad a menudo tienen una mala circulación y los pies fríos. Es preciso entonces estirarnos al levantarnos, para eliminar las toxinas y restablecer una buena circulación en los músculos y los tejidos del cuerpo. Eso nos ayuda a despertarnos más rápido y a ser más despiertos. Si usted observa los animales como los gatos, verá que lo primero que hacen cuando se despiertan es desperezarse. Ellos siguen una ley natural que nosotros también debemos seguir. Por lo tanto, a la mañana en el momento de levantarse, mientras todavía está en la cama, estire sus brazos, sus piernas, su espalda y sus pies.

La manera de hacerlo no tiene importancia, pero desperécese. Hágalo muy libremente, sin conformarse con una forma o un estilo panicular. Después de haberse desperezado, descanse un breve instante antes de levantarse.

Ahora debe mover los dedos de los pies y estimularlos. Mueva los dedos gordos de adelante hacia atrás muchas veces. Moviendo el dedo gordo, usted estimula todos los nervios del cuerpo. Todos los sistemas del cuerpo se reflejan en las terminaciones nerviosas de los pies.



14. Mover los dedos de los pies (1)

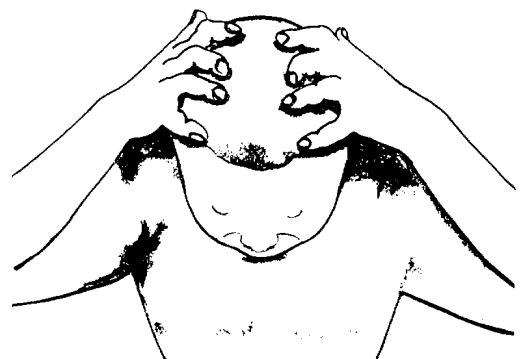


15. Mover los dedos de los pies (2)

Esto coincide con la ciencia llamada corrientemente del reflejo o “Reflexología”. Las ciencias emparentadas con la del reflejo y de la terapia de zona son conocidas y todavía aplicadas después de más de 6.000 años. Cuando se mueve los dedos de los pies, se ejercita y se estimula el hígado y se envía energía a las glándulas sexuales. Haciendo este ejercicio usted habrá estimulado de una sola vez el cuerpo entero por medio de los pies. Mueva los dedos de los pies 12 veces. Ocúpese en fijar toda su atención en los movimientos de los dedos de los pies, para que el ejercicio sea también una meditación. Eso aumentará el beneficio que sacará de este ejercicio.

## EL MASAJE DE LA CABEZA

### Primera Parte



16. Masaje de la cabeza -- belleza y forma

Apoye los dedos sobre los puntos de la cabeza como indica la imagen. No rasque estos puntos, sino simplemente masajee de adelante para atrás sin sacar los dedos de la cabeza. Es un excelente ejercicio para estimular la circulación del cuero cabelludo e impedir la caída del cabello porque los folículos pilosos son mas fortificados.

Fig. 2.

Masaje de la cabeza

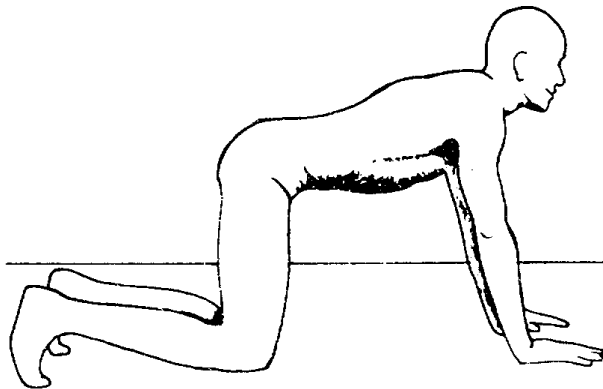


### Segunda Parte

Apoye los dedos sobre los puntos de la nuca para ayudar a suprimir la tensión y el cansancio del cuello y de la parte superior de la espalda. Apoye y frote al mismo tiempo. Este ejercicio maravilloso ayuda a eliminar los dolores de cabeza que se crean en el cuello, También es un excelente tónico cuando tiene dolor de cabeza y quiere sacárselo.

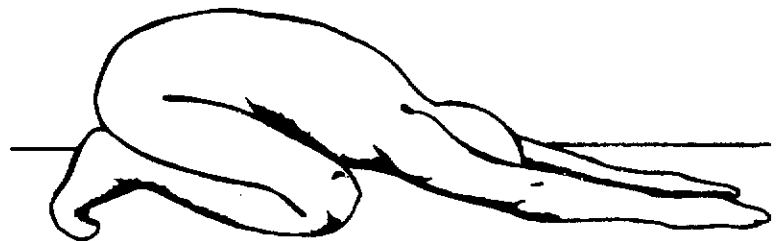
## LA RELAJACIÓN DE LOS ÓRGANOS INTERNOS

Los órganos internos de los animales de cuatro patas están suspendidos libremente en el abdomen, de ese modo están bien irrigados. Por el contrario, los órganos de un ser humano están apilados los unos sobre los otros cuando se paran. Debemos pues dar a estos órganos la ocasión de relajarse y de tener un poco de lugar para gozar de una buena circulación. Un a vez mas debemos seguir el ejemplo que nos dan los otros animales.



Comience esto por la mañana después de haber estirado el cuerpo y movido los dedos de los pies. Acomódese en su casa o sobre el piso de manera que los dedos de los pies, las piernas, las rodillas y las manos estén sobre el piso. Usted se mantendrá en posición de perro, la cabeza hacia adelante y el pecho paralelo al suelo. Espere un instante para permitir que la sangre circule libremente en el interior y alrededor de los órganos internos. Luego siéntese lentamente sobre los talones y baje la frente hasta el suelo. Los brazos estirados delante suyo. Cierre los ojos y quédese en esta posición durante algunos segundos, luego vuelva a la posición de rodillas. Posiblemente será necesario sincronizar su respiración con los movimientos del ejercicio, pero todos modos, mantenga siempre una respiración cómoda y natural. Repita el ejercicio 7 veces.

En este ejercicio la sangre retenida en el estómago y en los intestinos refuerza la digestión y la eliminación. El hecho de sentarse sobre los talones expulsa la sangre hacia el corazón, los pulmones y el cerebro. La sangre vuelve fácilmente al corazón de tal manera que tenga oportunidad de descansar. Durante un sueño profundo, el mar de sangre es reducido en la cabeza. Debemos comenzar por esta pose a la mañana para llevar la sangre al cerebro y sentirnos activos y llenos de vida.



Los que sufren de hipertensión no deben hacer este ejercicio hasta que su tensión arterial haya vuelto a la normalidad por la práctica de los otros Ejercicios Internos (Sírvese remitirse a los consejos para seguir en caso de hipen tensión). Esta postura tiene tendencia a traer mucha sangre al cere-

bro y aumenta la tensión arterial, tanto que podría ser peligroso para las personas que sufren de hipertensión. Sería prudente también que el individuo medio, sólo haga este ejercicio gradualmente. No se debe provocar una tal tensión en el cerebro bruscamente. Deje que las arterias, las venas y los capilares se adapten poco a poco al aumento del flujo sanguíneo que provoca este ejercicio. Al principio, haga el ejercicio una vez o dos, luego aumente progresivamente hasta alcanzar siete veces, al cabo de algunas semanas.

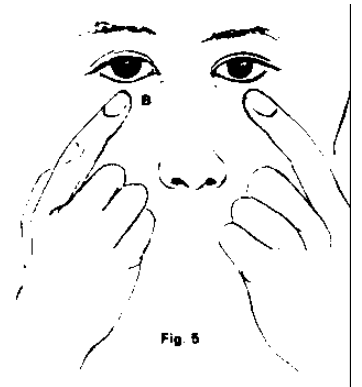
## CURAR Y FORTIFICAR LOS OJOS

Los ojos constituyen una abertura hacia el hígado. La medicina china explica que la gente que tiene problemas con los ojos sufre del hígado. A la inversa, la gente que tiene trastornos de hígado tendrá posiblemente alteraciones en los ojos. Gracias a una estimulación apropiada de los ojos y de la región inmediata, podemos fortificar tanto los ojos como el hígado, y curar muchos trastornos considerados irreversibles tales como cataratas, astigmatismo, miopía, glaucoma y los trastornos hepáticos. Los movimientos de los ojos dan también una idea de la inteligencia de un individuo. Las personas inteligentes tienen movimientos vivos y siempre están explorando su medio ambiente. Los movimientos lentos o la falta de movimientos de los ojos indica un nivel de inteligencia reprimido, lo que puede ser mejorado con la estimulación de los ojos.

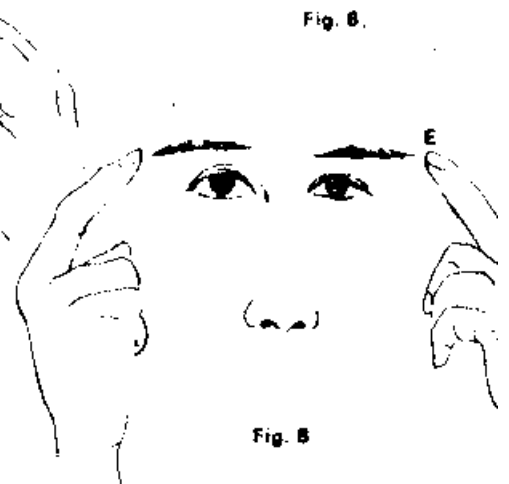
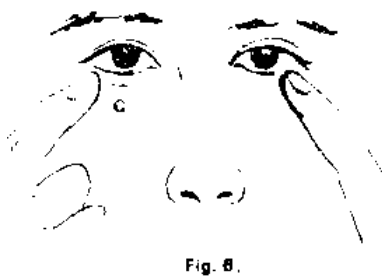


Hay puntos meridianos a lo largo de los huesos que rodean los ojos. Estos puntos, aberturas hacia los canales de energía que alimentan los ojos, deben ser estimulados para aumentar la corriente de energía y disipar los obstáculos que puedan surgir de cuando en cuando, a causa de la tensión ocular, del cansancio o de la exposición a un medio ambiente malo tal como el aire enrarecido.

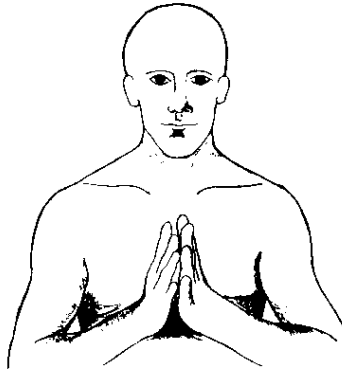
Para comenzar apoye con los dedos pulgares sobre el punto A de cada ojo. Ejercza una fuerte presión sobre estos puntos. Si siente un dolor, incluso apoyando fuertemente, eso significa que hay una debilidad en sus ojos. Si sus ojos están perfectamente, no habrá dolor. Apoye con fuerza durante diez segundos aproximadamente. Luego masajee los puntos con los pulgares, manteniendo una fuerte presión.



Después, utilice para apoyar en cada uno de los puntos B, C, D, E y F, y haga seguir cada presión de un masaje. El conjunto de los cinco puntos compone una unidad de ejercicio. Repita para hacer tres unidades. Luego,



con los dedos masajee los huesos alrededor de los ojos, en movimiento circular que parte del interior de cada ojo cerca de la nariz, sube a la nariz, pasa por las cejas hasta las sienes y llega nuevamente al punto de partida. Este masaje envía un suplemento de energía a los ojos y ayuda a reducir las arrugas de la piel alrededor de los ojos. (No es preciso masajear en el o sentido porque se corre el riesgo de debilitar los músculos del ojo y provocar la formación de arrugas).



19. Ejercicio de los ojos - fricción de las palmas



20. Ejercicio de los ojos - aplicación de las palmas

Masajee durante algunos segundos, luego frótese las manos enérgicamente y coloque las palmas de las manos sobre los ojos y sienta penetrar el calor en los ojos.

Si padece un trastorno grave en el ojo tal como cataratas o glaucoma, haga este ejercicio hasta veinte minutos por día hasta la mejoría. Si no, le bastará dedicar algunos minutos a este ejercicio para mantener los ojos en buen estado. Usted advertirá probablemente que alteraciones tales como la miopía

van a desaparecer poco a poco y que su vista será más clara y aguda.

Todas las veces que sus ojos se cansen, pare su actividad y haga el ejercicio. Es útil hacerlo por la mañana después de la relajación de los órganos internos. El ejercicio que fortifica el hígado debería realizarse simultáneamente con este ejercicio.

Para curar las alteraciones molestas o simplemente para conservar los ojos en buen estado, también se pueden practicar ejercicios suplementarios que fortifican los ojos y los músculos que lo rode-



Fig. 10. Movimiento de los ojos

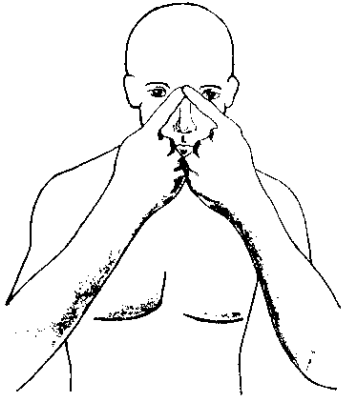
an. Examine los esquemas y manteniendo la cabeza derecha, eleve los ojos hacia el techo, luego bájelos hacia el piso. Repita este movimiento muchas veces. Los ojos deben moverse siempre lentamente. Después, dirija su mirada a cada lado de la cabeza. Luego mire de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba, siguiendo una diagonal. Haga girar los ojos, primero en el sentido de las agujas del reloj, luego en sentido contrario. Eso le llevará aproximadamente diez minutos haciéndolo lentamente. No olvide, después de éstos movimientos de ojos, frotar las palmas de las manos y aplicarlas sobre los ojos para hacer penetrar en ellos el calor y la energía.

Si practica estos ejercicios con perseverancia durante un cierto tiempo, no tendrá más necesidad de consultar a un Oftalmólogo, y al fin de cuentas podrá de desembarazarse de sus anteojos.

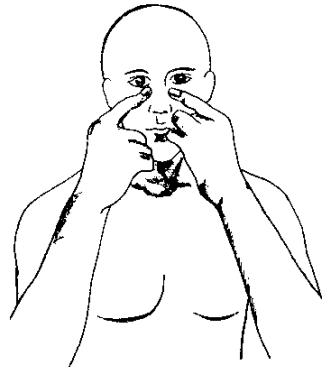
## EL EJERCICIO DE LA NARIZ. DE LOS PULMONES Y DE LOS SENOS MAXILARES

La nariz constituye la abertura hacia los pulmones. Síntomas tales como la alegría, el reuma y la sinusitis son las manifestaciones de una debilidad de los pulmones. Para fortificar los pulmones, es preciso practicar el ejercicio de la Grulla, lo que envía una corriente de energía que ayuda a mejorar

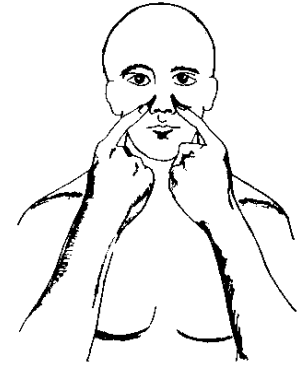
el estado de degeneración en el interior del pulmón. También podemos mantener los pulmones y los senos en buen estado estimulando algunos puntos alrededor de la nariz. Son puntos que se abren en los meridianos que aportan energía a la nariz y a la región que la rodea. Al estimular estos puntos, aseguramos el pasaje de una corriente de energía continua a través de la nariz y los senos.



21. Ejercicio de la nariz (1)



22. Ejercicio de la nariz (2)



23. Ejercicio de la nariz (3)

Con la punta del índice o del dedo mayor de cada mano, apoye con fuerza sobre los tres puntos como indican los gráficos. Comience por la base de la nariz y apoye sobre estos puntos a cada costado de la nariz durante diez segundos aproximadamente.

Luego masajee estos dos lugares con sus dedos y pase los puntos siguientes. Apoye en los puntos medio y luego masajee ejerciendo una buena presión. Por último, apoye sobre el punto que está a mitad de camino entre las cejas (el tercer ojo), con los dos dedos juntos, y masajee. Repita esta progresión 3 veces, comenzando siempre por los puntos inferiores y terminando por la presión del punto correspondiente al tercer ojo.

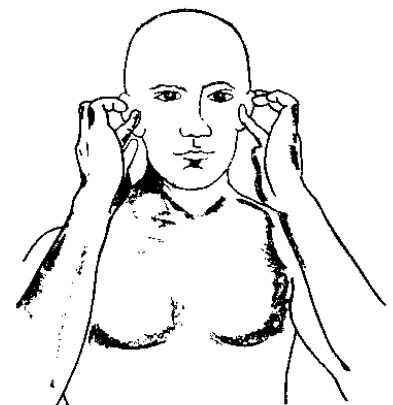
Luego, masajee con un movimiento regular y continuo, partiendo del punto más bajo, continuando con los segundo y tercer puntos hacia arriba por el medio de la frente. Repita este movimiento 3 veces.

Durante todo el ejercicio, la presión ejercida debe ser fuerte y penetrante. Muchas veces, cuando se empieza, los puntos son sensibles o ligeramente dolorosos. Es la prueba de una debilidad o de un bloqueo en el meridiano. Siga practicando este ejercicio todos los días y el dolor desaparecerá después de un cierto tiempo. Usted observará que contraerá menos resfríos, alergias y sinusitis. Practique este ejercicio por la mañana después del ejercicio de los ojos. Luego podrá retornarlo durante el día tantas veces como lo considere necesario para mejorar sus dificultades generales. Si usted se encuentra en una atmósfera muy contaminada, una obra de construcción por ejemplo, querrá hacer este ejercicio para expulsar la suciedad y estimular su nariz.

## TOCAR EL TAMBOR CELESTE

Ya sea durante el día o durante la noche, nuestro medio ambiente jamás descansa. Cuando usted duerme puede creer que no escucha nada, pero los oídos siempre reciben estímulos. Si alguien deja caer un objeto pesado cerca suyo, usted se despertará enseguida. La doctrina taoísta señala una manera de descansar los oídos. Este ejercicio se llama: "Tocar el Tambor Celeste".

Coloque el índice de cada mano cerca de la oreja y apoye sobre el trago, especie de saliente de cartílago, que se encuentra adelante, muy cerca del orificio del conducto auditivo, de manera tal que cierre el oído desde el exterior. Con el extremo del dedo mayor, golpee suavemente con la uña del índice. Si lo hace como se debe, escuchará un sonado metálico muy parecido al redoble



24. Ejercicio de los oídos

de un tambor. Usted debe golpear siguiendo un ritmo regular, lentamente, de 12 á 36 veces, Descanse, luego repita tres veces en total. Al principio, cuando cierre los oídos, antes de comenzar a golpear, escuchará un ruido semejante al que hace una caída de agua. ¡El oído todavía está activo! Un a vez que practique el ejercicio durante algunos días, el ruido de la caída de agua cesará después del ejercicio y será reemplazado por un gran silencio. Este ejercicio estimula y descansa el oído interno. Es muy importante mantener los oídos en buenas condiciones, y practicando este ejercicio, tendrá con toda seguridad un buen oído hasta la vejez. Muchas alteraciones de la audición tales como los zumbidos y la sordera parcial, pueden mejorarse o curarse practicando este ejercicio. En medicina china, las orejas son consideradas como la abertura hacia los riñones. También, si tiene trastornos auditivos, es una señal que le previene que tiene una debilidad en los riñones. Es muy importante pues practicar también el ejercicio que estimula los riñones simultáneamente con el ejercicio del oído.

Los oídos están comunicados con la glándula pineal que, como usted puede recordar, es el centro de la conciencia espiritual. El ejercicio del oído estimula la glándula pineal y ayuda a mantenerla en buenas condiciones y llena de energía. Después de este ejercicio se sentirá muy tranquilo.

Practique el ejercicio de estimulación del oído por la mañana luego del de la nariz. Durante el día podrá hacerlo tantas veces como lo desee. Los que tengan trastornos auditivos deberán hacer posiblemente este ejercicio varias veces por día hasta que su estado se mejore.

## EJERCICIOS DE LA BOCA, LENGUA, SALIVA Y CASTAÑEO DE LOS DIENTES

Además de las otras partes de la cara, debemos estimular también la boca, las encías y los dientes para conservarlos sanos y fuertes. Continuamente utilizamos la boca para hablar, comer y besar. Los ejercicios de la boca ayudan a mantener la firmeza de esta zona, y a impedir las caries y los problemas de encías tales como la gingivitis.

Primero, haga girar la lengua alrededor del interior de la boca y sobre las encías y los dientes. Debemos utilizar la lengua como lo haríamos con un cepillo de dientes.

Está comprobado que la lengua es la abertura hacia el corazón. Los sentimientos de odio, de amor, de compasión y de cólera residen en el corazón y son estimulados por la lengua. Cuando damos un beso con la lengua, la pasión abraza el corazón. Así este ejercicio, no solamente lava y limpia la boca y los dientes, sino que estimula también el corazón. Mientras hace girar la lengua alrededor de la boca, las glándulas salivales segregarán saliva. No la trague. deje que se junte hasta que tenga la boca llena de saliva.

Utilícela como un baño para la boca. Lave todo el interior de la boca, incluso las encías y los intersticios entre los dientes. Luego divida la saliva en tres partes iguales y trague cada parte separadamente y lentamente, hasta que la boca esté vacía. Los Chinos llaman eso “el agua celeste” y cuando la trague, siéntala mientras desciende al estómago. Usted puede comenzar a sentir la energía que la saliva aporta al estómago.

La traducción literal de este ejercicio es: “El Dragón rojo baila sobre el océano para crear el viento, la lluvia y las nubes”. El Dragón rojo es la lengua y el océano, la saliva. Esta saliva o agua celeste es sagrada para los Taoístas, es tratada con respeto por el poder que tiene como agua curativa natural. La saliva mata los microbios de la boca y puede ser utilizada como una especie de medicamento. También puede curar las infecciones. Si usted se corta, lleve el corte a la boca o bien cúbralo con un poco de saliva. La saliva lo limpiará y destruirá las bacterias o microbios, que de otra manera, podrían provocar una infección. Actualmente se sabe, y esto es interesante, que la saliva produce en el conjunto de los dientes una hormona particular que favorece la prevención de las caries.

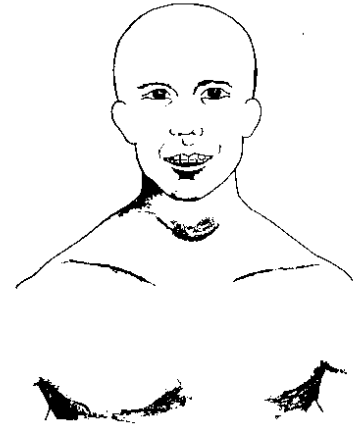
Además, la saliva es un factor importante en la digestión, porque con los dientes, constituye el primer nivel de descomposición de los alimentos antes que lleguen al estómago. Debe pues estimular sus glándulas salivales diariamente, y de este modo seguirán siendo activas hasta la vejez.



También debe proteger sus dientes de la caries porque si no puede masticar correctamente, no podrá digerir bien los alimentos. Como consecuencia, los elementos nutritivos de la comida no serán absorbidos como corresponde y esto que provocará una insuficiencia general del organismo. Cuando coma, mastique siempre la comida hasta desintegrarla. Eso permite a una cantidad suficiente de saliva impregnar la comida y comenzar a descomponerla. No olvide que usted no tiene dientes en el estómago.

Para ejercitar los dientes, debemos practicar el castañeteo de los dientes.

Haga castañetear sus dientes treinta y seis veces. Esto fortifica los dientes y las encías. Si lo hace por la mañana, eso le ayudará a despertarse, si lo hace durante el día, eso le ayudará a estar activo. Los dientes que se descarnan, como las articulaciones que se dislocan, son muchas veces un signo de envejecimiento. El hecho de castañetear los dientes, y apretarlos durante el día, permitirá fortalecer las articulaciones del cuerpo y conservar los (dientes en buen estado. El cuerpo tiene tendencia a aflojarse y ser vulnerable a los microbios y a las bacterias del exterior, durante las relaciones sexuales, el orgasmo y mientras se evacúa. Castañetear los dientes o apretarlos, en esos momentos, ayuda a proteger el cuerpo y a mantener sus defensas naturales.



También existen puntos, arriba y abajo de los labios, sobre los cuales se puede apoyar para estimular los meridianos que llevan energía a la boca, a los dientes y a las encías. Apoye firmemente y luego masajee para llevar energía en esa zona. Repita tres veces.

Estos cuatro ejercicios deben practicarse por la mañana, después del ejercicio del oído, luego de las comidas, y en otros momentos apropiados como se recomendó anteriormente.

## EL MASAJE DE LA CARA

Una vez que practique todos ejercicios que aportan energía a las diferentes partes del cuerpo, se debe estimular la piel y los músculos faciales.

Para comenzar frótese enérgicamente las palmas de las manos. Luego apoye las palmas en el rostro de modo que sienta el calor de las manos entrar en la piel y penetrar en los músculos. Demuestre imaginación y sienta cómo la energía es absorbida por las células en todo el rostro. Luego masajee todo el contorno de la cara efectuando un movimiento circular hacia el exterior. Con los dedos y las manos, suba a lo largo de la línea saliente de la nariz, pase sobre el tercer ojo, a través de la frente, hasta las sienes, descienda a lo largo de las mejillas, pase por el mentón y la boca, y vuelva a subir a lo largo de la nariz. Continúe masajeando tanto tiempo como se sienta bien. Usted puede detenerse de tiempo en tiempo para frotarse las manos y aportar al rostro más calor y energía. Haga este ejercicio cada vez que sus músculos faciales estén cansados. Esto previene las arrugas y da brillo a la vez.

## ESTIMULO DE LOS RIÑONES

Una vez estirado el cuerpo y los dedos de los pies, y realizados los ejercicios de la cara, colóquese en posición de sentado o parado. (Este ejercicio también puede hacerse acostado para aquellos que estén inmovilizados en la cama). Frótese enérgicamente las manos para que la energía penetre en las palmas y en los dedos.

Coloque las palmas en la parte inferior de la espalda. Mantenga la parte superior del cuerpo ligeramente inclinada hacia adelante. Imagine y sienta también la energía y el calor que pasan de las manos a la espalda y los riñones. Luego masajee la parte inferior de la espalda frotando de arriba hacia

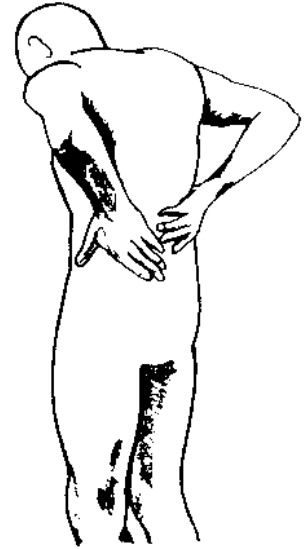
abajo y después en círculo a través de la espalda. A continuación, apriete los puños y golpee la parte inferior de la espalda con el dorso de las manos. Pegue en esta zona suavemente durante algunos segundos. Luego vuelva a comenzar, y realice el masaje y los golpecitos con sus puños tres veces. Este ejercicio debe hacerse por la mañana o cada vez que se sienta un dolor en la parte inferior de la espalda.



26. Ejercicio para los riñones (1)

El ejercicio estimula las glándulas suprarrenales y los riñones, que se encuentran justamente atrás, en la parte inferior de la espalda.

En esta parte de la espalda el dolor se produce muchas veces por una insuficiencia renal. Dos factores que favorecen la insuficiencia de los riñones son: beber demasiado líquido y permanecer parado durante períodos prolongados. La práctica de este ejercicio le dará fuerza, energía y salud a los riñones y a las glándulas suprarrenales, y por asociación, curará sus problemas de espalda y también fortificará sus ojos (porque los riñones se relacionan con los ojos). Esta postura también favorece la tersura y la belleza de la piel y permite sensaciones sexuales fuertes aportando energía al sistema glandular.

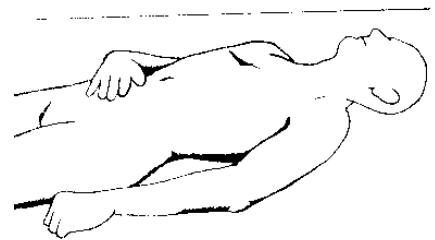


27. Ejercicio para los riñones (2)

## EJERCICIO PARA EL HÍGADO

Los riñones y el hígado son los dos principales filtros del cuerpo. Su tarea es eliminar las toxinas de la sangre y mantener un buen equilibrio ácido-base en el interior del cuerpo. También debemos practicar el ejercicio de los riñones para estimular y reforzar las glándulas suprarrenales y los riñones, y además hacer los ejercicios del hígado para mantener su buen funcionamiento.

Siéntese o acuéstese en una posición cómoda. (Una vez más recuerde la descripción de la mejor manera de estar sentado o parado). Coloque la palma de la mano derecha sobre el costado derecho del cuerpo de modo que descance en la base de la base de la caja torácica. Pase la mano sobre la parte anterior del pecho siguiendo la línea formada por las costillas inferiores. Suba hasta el esternón y luego descienda hacia el lado izquierdo del pecho. El masaje continuo de derecha a izquierda constituye un a vuelta. Repita el movimiento 36 veces. La mano debe ejercer una presión sobre la piel durante el masaje. El hígado se encuentra precisamente debajo la piel, bajo la caja torácica, en el costado derecho del cuerpo. La presión ejercida por el masaje de la mano sobre el pecho estimula la corriente de energía como así también la circulación de la sangre hasta el hígado.



28. Masaje del plexo solar

También usted puede utilizar la mano izquierda masajear el pecho, comenzando por el lado izquierdo siguiendo la línea formada por las costillas inferiores para llegar hasta el costado derecho. El estómago se encuentra justo debajo la piel, en el costado izquierdo del pecho, y así, este masaje mantiene una corriente de energía hasta el estómago. Haga este ejercicio 36 veces regularmente. Puede alternar las manos, comenzando por la mano derecha en la primera vuelta, y luego la mano izquierda para la segunda vuelta, y así sucesivamente hasta realizar 36 masajes cada mano.

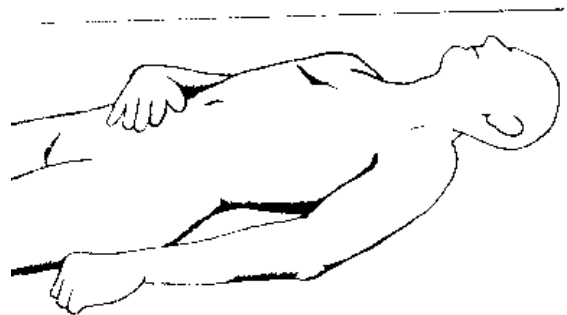
La práctica de los dos ejercicios favorece las relaciones entre los órganos de la digestión, el estómago y el hígado. Es preciso hacer pasar la energía de un órgano al otro para que trabajen juntos con regularidad. Durante este ejercicio, como en todos los ejercicios, usted debe concentrarse en lo que hace. Eso le ayudará si usted puede imaginarse la corriente de energía que atraviesa su pecho. Si mantiene la mente en su tarea, aumentará los beneficios que este ejercicio proporciona, y con facilidad integrará el cuerpo y la mente. Haga este ejercicio por la mañana, luego del ejercicio para estimular los riñones.

Hace poco, durante una ronda de conferencias, tuve la ocasión de hacer una demostración de este ejercicio. Propuse a mis oyentes hacerlo ellos mismos. En ese momento observé a una mujer que participaba gustosa, lo que era evidente. Algunas semanas después, esa misma mujer llamó por teléfono a mi oficina para preguntarme si podía tomar un avión y venir a verme. Cuando llegó -grande fue mi asombro- dijo que solamente realizó el viaje para agradecerme. “¿Por qué?”, pregunté. “Por el ejercicio del hígado”, respondió ella. “Toda mi vida tuve malestares hepáticos”. Cuando usted hizo la demostración del ejercicio, durante su conferencia, yo me dije “¿Qué puedo perder?” y comencé a hacer el ejercicio. Dos semanas más tarde, durante mi balance habitual, mi médico de familia me dijo que el estado de mi hígado había mejorado en un 60 por ciento -y él no comprendí a por qué-. “Es por eso que estoy aquí ¡simplemente para agradecerle!”.

## ENCENDER FUEGO EN EL HORNO

Del chino antiguo, la expresión “Ejercicio del Plexo” solar se traduce aproximadamente por “El fuego quema la Rueda”. La “Rueda” es el ombligo o plexo solar situado en la cavidad abdominal. Esta región del cuerpo contiene los intestinos, la vejiga, los riñones y las glándulas suprarrenales. Cuando se lo hace bien, este ejercicio crea una sensación de fuego que quema en la cavidad abdominal. Así, en medicina china tradicional se habla de la cavidad abdominal como del “horno”. El hecho de crear ese fuego ayudará a consumir y hacer desaparecer todas las enfermedades asociadas a esta región del cuerpo, incluso la diarrea, el estreñimiento, la inflamación de vientre, los divertículos, los tumores y otras deficiencias.

Acuéstese de espaldas. Con la palma de una u otra mano, masajee en el sentido de las agujas de un reloj, partiendo del ombligo y haciendo círculos cada vez más grandes. Luego cambie de dirección y masajee dibujando círculos cada vez más pequeños. Debe masajear hasta que el abdomen tenga calor. Es muy importante la concentración en lo que se hace durante el ejercicio. Piense en el calor que se crea. Sentirá mucho calor, pero es preciso continuar el ejercicio hasta que la zona del ombligo queme como el fuego. Si no siente el fuego es porque dedicó poco tiempo al ejercicio. Esto exige mucha concentración y paciencia. Piense menos en sus problemas y más en el ejercicio. Al principio le parecería quizá imposible hacer el ejercicio durante mucho tiempo para producir solamente una poca cantidad de calor. Sin embargo, con el entrenamiento, empezará a tener conciencia del calor que se forma hasta sentir que la energía quema en el abdomen.



28. Masaje del plexo solar

El colon atraviesa el abdomen del costado derecho al costado izquierdo. Frotando solamente en el sentido de las agujas de un reloj, todos los problemas de estreñimiento desaparecerán. Este movimiento ayuda a dispersar o a eliminar el contenido del colon. Lo mismo, masajeando únicamente en el sentido inverso de las agujas de un reloj, tendrá tendencia a hacer reabsorber al cuerpo los líquidos

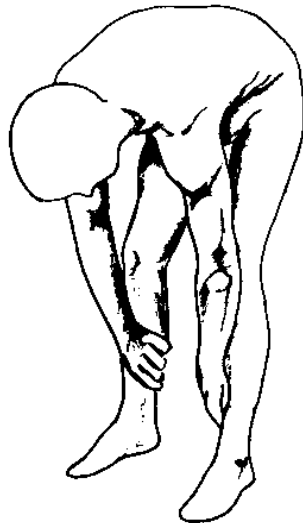
en exceso en el interior del colon, lo que le ayudará a sanar la diarrea. Si su sistema está en buenas condiciones, se masajeará el vientre en los sentidos tal como lo describimos antes.

Para hacer estos ejercicios, el mejor momento es el de la mañana, cuando usted está bien descansado y posee una buena reserva de energía. Si lo desea puede repetirlos por la noche.

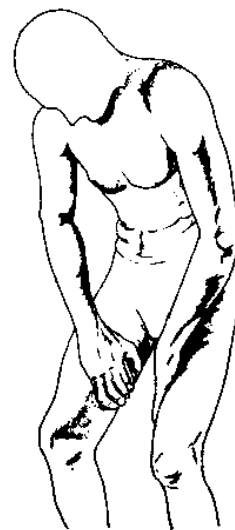
## EL MASAJE DE LOS BRAZOS Y DE LAS PIERNAS: EL MASAJE MERIDIANO

Los meridianos o canales de energía que gobiernan el hígado, el páncreas y los riñones crecen juntos en el interior de los muslos. Estos tres meridianos llevan energía a toda la parte superior del cuerpo. Masajeando correctamente estos canales, podemos estimular el cuerpo entero, incluso los órganos sexuales, porque estos meridianos atraviesan la pelvis subiendo en el cuerpo. Lo mismo, los meridianos de la vesícula biliar, la vejiga y el estómago, descienden hacia el interior de las piernas. Masajeando estos canales estimulamos los órganos y los tejidos asociados a estos meridianos.

Masajeando la parte interior de las piernas hacia arriba, estimulamos la circulación de la sangre en la parte inferior del cuerpo. La gente, cuya profesión la obliga a permanecer sentada o parada todo el día, tiene tendencia a los calambres y a las varices en las piernas. Sucede que la sangre se estanca en los pies y en las piernas, lo que impide una buena circulación. Estimulando los meridianos de las piernas, podemos mejorar la circulación de la sangre, y prevenir de ese modo las insuficiencias ulteriores en las piernas. Lo mismo, masajeando la parte exterior de las piernas hacia abajo puede curar o prevenir las alteraciones tales como la hipertensión arterial, la retención de agua y el exceso de peso (todas estas deficiencias están asociadas a los meridianos de la vesícula biliar, de la vejiga y del estómago). La afecciones de los tendones y la artritis pueden mejorarse o al menos aliviarse.



29. Masaje de las piernas - meridianos ascendentes (1)



30. Masaje de las piernas - meridianos ascendentes (2)

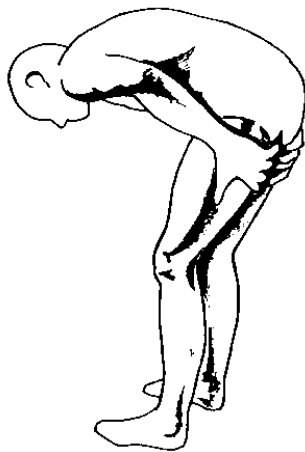
## EL MASAJE HACIA ARRIBA

Haga el ejercicio parado. (También puede hacerlo sentado o acostado). Para comenzar, coloque las palmas de las manos sobre los tobillos, en el costado interior. Luego suba lentamente a lo largo de la pierna, por el interior de la rodilla, a lo largo del muslo hasta la ingle. Después repita el ejercicio, esta vez partiendo desde los talones y masajeados 12 veces en total. Constantemente haga presión con las manos de manera que sienta un ligero calor durante el masaje. Respire normalmente el

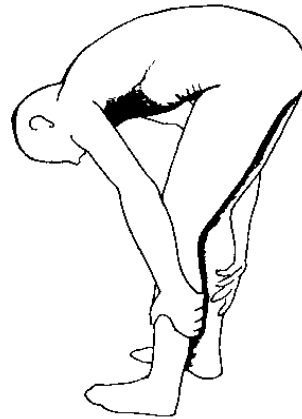
ejercicio. También puede practicar este ejercicio concentrándose solamente en la zona que va de la rodilla a la ingle. Es la parte más importante del ejercicio.

## EL MASAJE HACIA LA PARTE INFERIOR

Haga el ejercicio parado. (Si es necesario, puede también hacerlo sentado o acostado). El estar parado favorece el estiramiento de los tendones de la rodilla y de la pantorrilla, y aporta energía a los dedos de los pies. Para comenzar, coloque la palma de las manos sobre la parte exterior de los muslos. Luego, con un movimiento continuo, masajee descendiendo a lo largo del muslo, la parte exterior de la rodilla y de la pantorrilla hasta el tobillo. Repita el masaje 12 veces. Este movimiento expulsa la energía del cuerpo -es por eso que mejora las insuficiencias tales como la obesidad, la retención de agua y la hipertensión. No es recomendable hacerlo por la mañana porque en ese momento es mejor hacer entrar la energía en el cuerpo practicando únicamente el masaje hacia la parte superior. Al hacer este ejercicio respire normalmente...

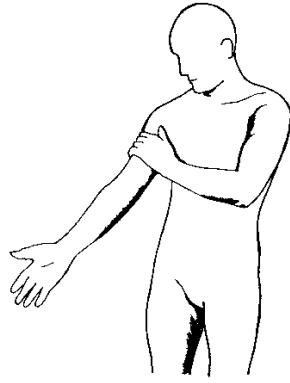


31. Masaje de las piernas - meridianos descendentes (1)

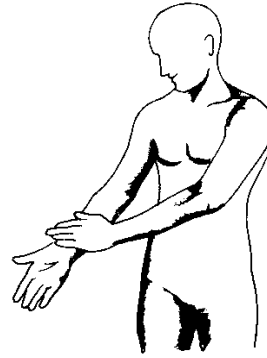


32. Masaje de las piernas - meridianos descendentes (2)

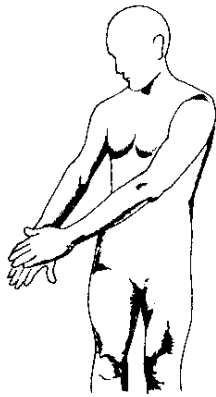
Como para el masaje de las piernas, usted puede masajear los brazos para estimular los meridianos del corazón, los pulmones y el constrictor del corazón, que descienden a lo largo del lado interno del brazo, así como los meridianos del triple centro (sistema endocrino), el intestino grueso y el intestino delgado, que suben hacia el lado externo del brazo hasta los hombros. Coloque la palma de la mano izquierda sobre el lado interno del hombro derecho y, con un movimiento continuo, descienda masajeador por el interior del codo hasta la punta de los dedos. Lleve la palma de la mano izquierda a los dedos y, continuando el masaje, suba por el dorso de la mano, por el codo, hasta el hombro. Repita este movimiento doce veces. Luego cambie de lado, masajee el brazo izquierdo con la mano derecha realizando un movimiento descendente sobre el lado interno del brazo y un movimiento ascendente sobre el lado externo. También repítalo 12 veces.



33. Masaje de los brazos - meridianos descendentes (1)



34. Masaje de los brazos - meridianos descendentes (2)



35. Masaje de los brazos - meridianos ascendentes (1)



36. Masaje de los brazos - meridianos ascendentes (2)

## LA REDUCCIÓN DE PESO

Ser obeso es peligroso para la salud. Eso no significa que está mal ser obeso, sino simplemente que va en contra de las leyes naturales de la curación. Si usted comprende cuán nociva para la salud es la obesidad, no tendrá ganas de ser obeso. La sangre que normalmente se envía a la cabeza y al cerebro, permanece en la cavidad abdominal para ayudar a los órganos digestivos en su trabajo suplementario. El corazón tiene más trabajo (y a causa de esta tensión excesiva alcanza un grado de debilidad crítico que corre el riesgo de fallar debido a la infiltración cargada de lípidos o grasas), la sangre circula con más lentitud en las venas y las arterias, lo que provoca la hipertensión arterial. Se dice que si su vientre es más grande que su pecho, puede comprar un ataúd y preparar su entierro. La obesidad provoca la fatiga y la pereza físicas y mentales, es por eso que el organismo está completamente agotado. Generalmente se sienten dolores en la parte inferior de la espalda porque la columna esta sobrecargada de peso. El ejercicio de reducción del peso contribuye a recuperar un peso razonable y ayuda a devolver a la espalda la fuerza y la salud. Al hacer este ejercicio, recuerde que no es necesario forzar o ir más allá de sus límites. Trate de adquirir paciencia y perseverancia durante el entrenamiento. Piense en términos de meses antes que de días y podrá reducir su excesivo peso y tonificar su cuerpo para alcanzar un nivel normal de salud.



37. Reducción del peso 38. Reducción del peso (2)

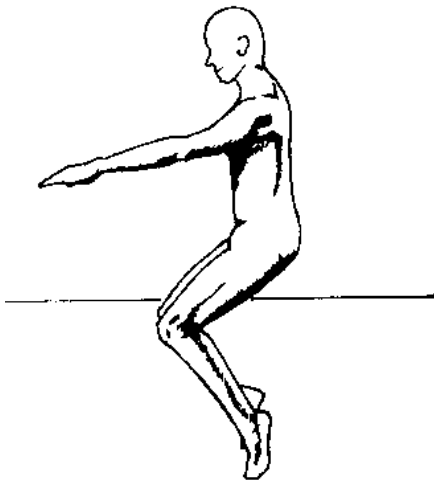
## Primera Parte

Primero párese contra una pared de modo que los talones, as nalgas, la parte superior de la espalda y la cabeza descansen contra la pared. Inspirando por la nariz, estire el cuerpo hacia arriba, y entre el vientre dentro de lo posible, de manera que el pecho se infle ampliamente. Los brazos cuelgan a los costados. Debería tener la impresión que sus hombros se ensanchan y se apoyan en el muro. Ahora espire por la boca tan rápido como pueda. Espire a fondo y saque el vientre. El cuerpo entero se encogerá automáticamente en el momento de la espiración si usted lo hace bien.

Repita esta serie de inspiración-espiración de 7 a 12 veces. Con una práctica constante usted notará que los músculos del abdomen y del cuerpo se encogerán y se volverán tónicos y fuertes. El exceso de grasa y de agua en los músculos será eliminado, y el vientre se volverá plano.

## Segunda Parte

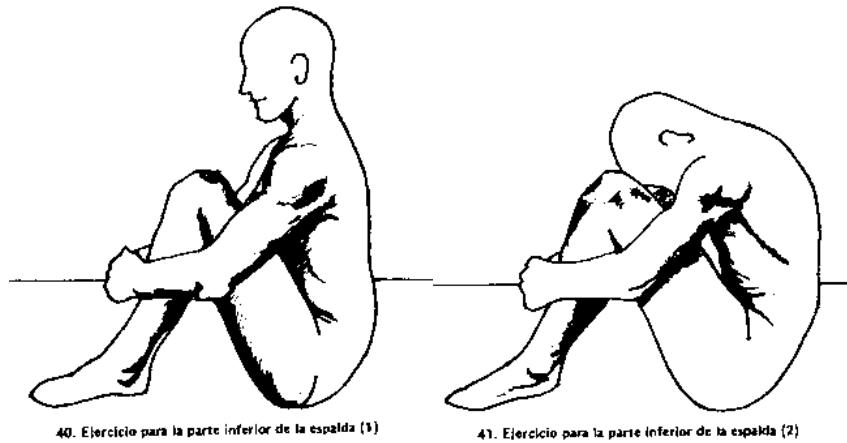
Aléjese de la pared y eleve los talones del piso, tanto como pueda, manteniéndose sobre la punta de los pies. Conserve bien derecha la columna vertebral, pliegue ligeramente las rodillas como si quisiera poner los muslos paralelos al piso y bájese lentamente como sí se sentara en una silla. Los brazos harán un ángulo de 45° con el cuerpo. Respire regularmente y mantenga la pose de diez a veinte segundos, o más si es posible. Al principio le será imposible mantener derecha la espalda y los talones muy arriba. Con paciencia y entrenamiento, podrá mantener los talones perpendiculares al piso, los muslos paralelos y la espalda derecha. Esta postura refuerza y tonifica los músculos, las pantorrillas y los talones. Permite tener buenos músculos abdominales, aumenta la circulación en las piernas y en el cuerno, y al mismo tiempo fortifica la espalda y los nervios del cuerpo. También estimula los meridianos de la vejiga, de la vesícula biliar y del estómago. Estos meridianos se encuentran en las piernas, y así, esto permite disminuir la retención de agua y el exceso de peso, y hace bajar la tensión arterial. Practique siempre las dos partes del ejercicio en una sola sesión ya que las dos se equilibran y se complementan.



39. Reduccion del peso (3)

## LA PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA

El dolor en sí no es una enfermedad sino más bien signo de que existe una insuficiencia o que se está desarrollando. El dolor lumbar no es una excepción, los lumbagos, las lordosis, las hernias de disco y otros problemas de espalda, limitan los movimientos y provocan un dolor inútil. El ejercicio de la parte inferior de la espalda tiene como objeto fortificar la columna vertebral, los músculos de la zona del abdomen, las vértebras, el coxis y los riñones. Cuando se lo hace diariamente, permite curar los problemas de la parte inferior de la espalda.



40. Ejercicio para la parte inferior de la espalda (1)

41. Ejercicio para la parte inferior de la espalda (2)

Colóquese en posición de sentado, llevando las rodillas contra el pecho. Ponga los brazos alrededor de las rodillas y trate de atrapar los codos con las manos. Inspirando, enderece la columna vertebral y levante la cabeza, el mentón entrado. Luego, expirando, curve la espalda para que el bajo vientre forme como un ovillo, como si fuera a rodar para atrás. Acerque la cabeza a las rodillas. Repita este movimiento de enderezamiento y de flexión 7 veces. Siete es el número de la creación y este ejercicio favorece la creación de una espalda nueva. Haga todos los movimientos lentamente, concentrándose a fondo en la parte inferior de la espalda.

También se puede hacer el ejercicio acostado de espaldas. Con una mano, sienta el hueco formado en la parte inferior de la espalda. Pase la mano por debajo del coxis y trate de tocar el piso con la cavidad de los riñones. Cuando lo logró, vuelva a la posición inicial, aflojando la espalda, y empiece otra vez. Repita este movimiento 7 veces por sesión.



42. Ejercicio para la parte inferior de la espalda (3)

## CURAR EL ESTÓMAGO

Siéntese cómodamente, en una silla preferentemente, los pies bien apoyados contra el piso, los muslos paralelos al piso y la columna vertebral bien derecha. Coloque la palma de la mano izquierda sobre el estómago. Inspirando, separe lentamente la palma de la mano derecha del pecho.





43. Curar el estómago (1)



44. Curar el estómago (2)

Debe concentrar su atención en la parte inferior de la palma. Mientras lleva el brazo y la mano hacia adelante imagine que empuja un objeto pesado con la parte inferior de la palma. Mientras lleva el brazo y la mano hacia adelante imagine que empuja un objeto pesado con la parte inferior de la palma. Los ojos deben seguir el movimiento de la mano derecha con mucha atención durante todo el ejercicio. Luego, espirando, lleve lentamente la mano derecha al pecho. Cada vez que practique este ejercicio haga este movimiento de ida y vuelta de la mano 7 veces.

Este ejercicio permite curar los males del estómago, las úlceras, la acidez, las inflamaciones y el cáncer de estómago. Permite desviar la atención del estómago. Mientras aleja la mano del pecho, concentre su atención o imagínese la energía mala del cuerpo que sale del estómago. Se crea un círculo de energía: mientras que la nueva energía entra en el estómago por la mano izquierda, la energía disminuida sale por la mano derecha. Para que sea eficaz, este ejercicio exige una profunda meditación en lo que se hace. Debe ser realizado lentamente, con una sincronización total de la respiración, de la mente y del movimiento de la mano.

## EJERCICIO PARA EL CORAZÓN

Acuéstese sobre una superficie dura para que únicamente el costado izquierdo del cuerpo toque esta superficie. (Este ejercicio sólo puede hacerse acostado sobre el lado izquierdo). Extienda el brazo izquierdo a lo largo del cuerpo, la mano hacia la rodilla izquierda. El cuerpo reposa sobre el brazo izquierdo, que con fuerza aprieta el pecho y la región del corazón. La pierna izquierda extendida y la rodilla derecha ligeramente flexionada. El brazo derecho apoyado suavemente sobre el piso, delante del cuerpo, la mano un poco más arriba de la cabeza. Deje que la cabeza y la cara descansen en el piso. El brazo izquierdo debe ejercer una buena presión sobre el corazón para que éste se mantenga oprimido durante todo el ejercicio. Esto impide que el corazón reaccione con mucha fuerza. Ahora cierre los ojos y espire lentamente todo el aire de los pulmones. Mientras que el aire abandona el cuerpo, imagine o evoque en su mente la imagen de la enfermedad, de la debilidad y del dolor alejándose del corazón. Luego, mientras inspira lentamente, imagine que una energía limpia y fresca entra en el corazón para fortificarlo y revitalizarlo.



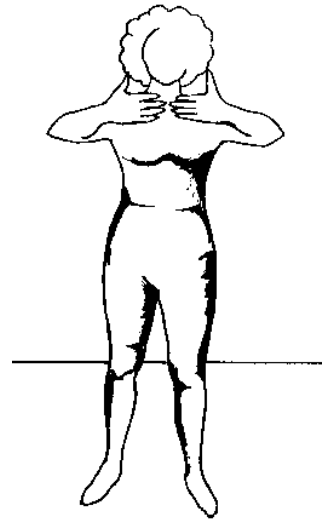
45. Ejercicio para el corazón

Al inspirar, usted puede imaginar blanca o un vapor caliente penetra en el corazón, invadiendo cada uno de sus recovecos. Al expirar, piense que la debilidad y la enfermedad salen del corazón con el vapor. Es preciso que limpie el corazón. Durante todo el tiempo la inspiración y la espiración deben ser lentas y solamente practicadas por la nariz.

Este ejercicio cura las enfermedades y las insuficiencias del corazón. Sin embargo, para que el ejercicio sea eficaz, usted debe concentrarse con todo el poder de su mente. Si se da cuenta que divagó, vuelva a comenzar. Por cada sesión repita la inspiración-expiración 7 veces. El ejercicio para el corazón puede practicarse por la mañana, al mediodía y por la noche, depende de la gravedad de la alteración. Si tiene débil el corazón, hágalo una vez por día. Si padece de palpitaciones o angina de pecho, hágalo al menos dos veces por día. Si tuvo una crisis cardíaca, es preciso hacer el ejercicio al menos tres veces por día. También se puede practicar este ejercicio como medida preventiva para mantener un corazón en buenas condiciones.

#### ESTIMULAR EL CORAZÓN

El ejercicio para estimular el corazón puede practicarse simultáneamente con el ejercicio para el corazón o independientemente de él. Manténgase de pie o sentado, en una posición cómoda, los brazos flexionados, las manos delante del pecho a la altura de los hombros. Los extremos de los dedos de cada mano casi se tocan pero es preciso dejar un espacio entre las dos manos. Fije los ojos en la punta de los dedos o bien ciérrelos suavemente. Trate de sentir una corriente de energía pasar entre los dedos, de una mano a la otra. Mantenga los brazos delante suyo tanto tiempo como pueda sin sentirse incómodo, y concéntrese en la corriente de energía. Deje descansar sus brazos durante algunos minutos, luego repita el ejercicio 3 veces en total.



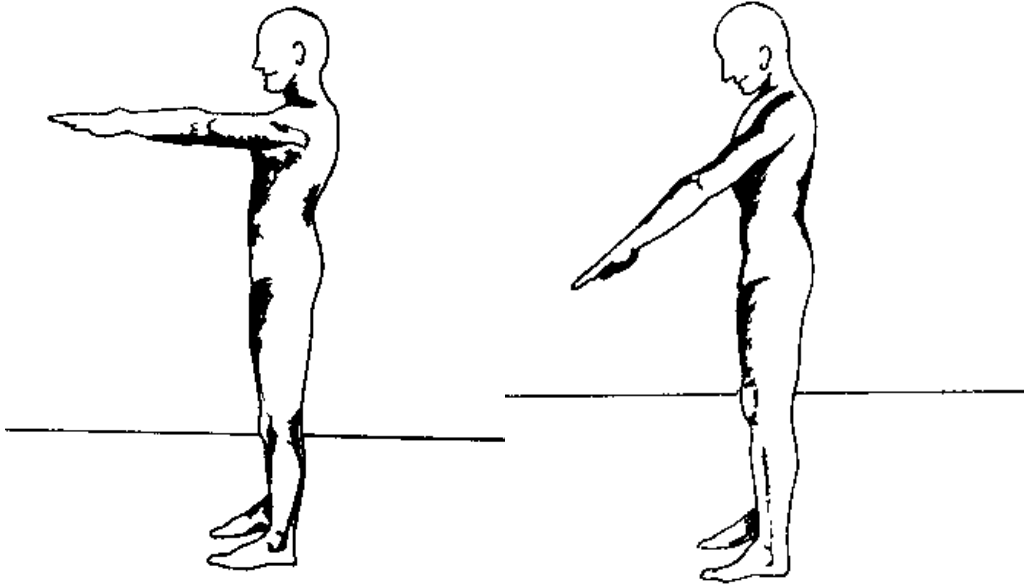
46. Estímulo para el corazón

Este ejercicio crea una corriente de energía que entra por los dedos de la mano derecha, atraviesa el pecho y penetra en el corazón, luego vuelve a salir del costado izquierdo por el brazo, la mano y los dedos. Atravesando el corazón la energía fortalece el tejido cardíaco y los vasos circundantes. Si al principio es incapaz de percibir la corriente de energía, dé pruebas de paciencia, y continúe practicando el ejercicio. Pronto comenzará a sentir una sensación de picazón en la punta de los dedos. Con entrenamiento podrá experimentar todo el circuito de la energía que atraviesa el brazo, el cuerpo y el corazón. Entonces sabrá que usted forma un corazón sólido.

#### EL ABDOMEN

Comience este ejercicio en posición de parado. Los brazos extendidos hacia adelante, ligeramente más arriba del pecho. Inspire profundamente de manera que los pulmones se llenen de aire y que el pecho se infle. Ahora comience a espirar lentamente, utilizando solamente los músculos abdominales

para expulsar el aire de los pulmones. Durante la espiración, baje lentamente los brazos a los costados y contraiga todo lo posible los músculos abdominales. Al hacer una nueva inspiración, coloque los brazos delante suyo. Repita el ejercicio 7 veces en total.



47. Fortalecimiento del cinto abdominal (1)

48. Fortalecimiento del cinto abdominal (2)

Este ejercicio fortifica los intestinos, el colon y los órganos internos del abdomen. Fortalece los músculos del vientre y permite curar las alteraciones tales como el estreñimiento, y la diarrea. También mejora la manera de pararse y fortalece la columna vertebral.

## LOS PULMONES

Para comenzar párese, la espalda bien derecha, el mentón ligeramente entrado, la cabeza derecha (como si la nuca se estirara hacia arriba), los pies separados conservando la amplitud de los hombros y paralelos entre ellos. Ahora espire vaciando bien sus pulmones y mantenga las manos cruzadas detrás de la espalda. Inspire lentamente inflando los pulmones y separando las manos (que están detrás suyo) de su espalda. Mantenga el mentón entrado y solamente respire con el pecho mientras hace el ejercicio. Al espirar, suelte las manos y lleve los brazos delante suyo. Continúe elevando los brazos llevando las manos sobre la cabeza luego detrás de la espalda y vuelva adelante para formar un gran círculo. Durante toda la rotación los dedos deben estar tensos. Después cruce los dedos detrás de la espalda y repita el ejercicio con la inspiración. Hágalo 7 veces.

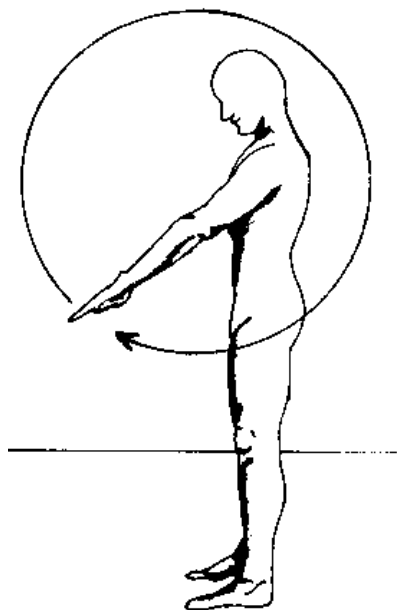
Mientras inspira aire en sus pulmones, piense en la energía nueva que viene a vivificar los tejidos pulmonares. Al espirar, imagine que todos los microbios, el aire viciado y las toxinas abandonan los pulmones. Este ejercicio permite curar cualquier insuficiencia pulmonar, incluso un simple resfrío. Fortifica todo el sistema respiratorio, incluso la piel (que muchas veces se la llama el “tercer pulmón”).



49. Estímulo para los pulmones (1)



50. Estímulo para los pulmones (2)



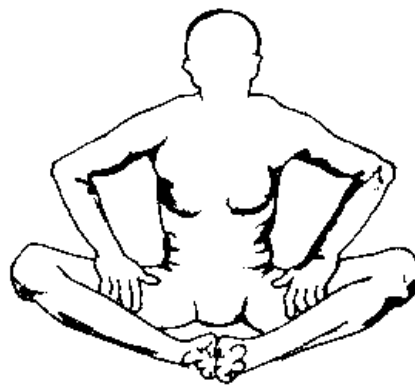
51. Para estimular los pulmones (3)

## LAS GLÁNDULAS SEXUALES Y LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO

Los primeros síntomas de vejez que a menudo se sienten son el frío o entumecimiento de las piernas y de los pies debido a una mala circulación de la sangre en las extremidades, la rigidez de las articulaciones y la falta de energía sexual.



52. Ejercicio para las glándulas sexuales (1)



53. Ejercicio para las glándulas sexuales (2)

El objeto de este ejercicio es remediar todo eso y otros problemas de degeneración de la parte inferior del tronco, devolviendo así la juventud al cuerpo. La postura aumenta la circulación en los dedos de los pies, los pies y las piernas, como así también en todos los órganos del abdomen. Flexibiliza la pelvis y las articulaciones de las rodillas y de los tobillos, fortifica los nervios en toda la parte inferior del tronco y estimula los meridianos de los riñones, del hígado, del bazo y del páncreas que suben por el costado interno de las piernas y pasan a los órganos sexuales.

Actúa curando las insuficiencias sexuales tales como la impotencia, la eyaculación precoz, como así también las alteraciones menstruales de la mujer tales como los dolores de la regla y hemorragias. También es un ejercicio excelente para la mujer embarazada porque abre la pelvis y favorece el parto.

Siéntese en el piso y flexione las piernas separando las rodillas para que las plantas de los pies se toquen delante suyo. Primero frótese las plantas de los pies una contra otra hasta que entren en calor,

luego déjelas en contacto una con otra. Luego masajee los dedos de los pies con los dedos para estimular la circulación en los pies. Después, con los pies juntos, acercar todo lo posible los talones a la pelvis. Haga descender las rodillas hacia el piso apoyando los codos sobre los muslos teniendo con las manos los dedos de los pies. No haga fuerza sobre las rodillas; solamente deje que los músculos se relajen mientras empuja hacia abajo. Luego, con la palma de las manos, masajee el interior de los muslos, pasando después por las rodillas, y subiendo hasta la pelvis. Esto estimulará los meridianos del hígado, de los riñones y del bazo y del páncreas. Repita este masaje 7 veces. Al terminar golpee suavemente con los puños la parte interna de los muslos. Esto estimulará la circulación de la sangre y de la energía en las piernas y los órganos sexuales. Continúe el ejercicio tanto como se sienta bien.

## EL ALIVIO DEL DOLOR

Este ejercicio muy simple permite aliviar el dolor en la parte superior de la espalda, el hombro o el cuello, y puede ser practicado toda vez que se experimente una molestia en la columna vertebral.

Siéntese en una posición correcta. Si el dolor que siente está localizado en la parte superior derecha de la espalda, deje que el brazo derecho descansa inmóvil sobre los muslos. (por supuesto que usted cambiará de brazo si el dolor se localiza en el costado izquierdo). Extienda el brazo izquierdo delante del pecho, los dedos tensos. Fije los ojos en los dedos de la mano izquierda y comience a levantarla lentamente de costado. Continúe respirando normalmente, y levante el brazo lo más alto posible. Luego baje lentamente el brazo izquierdo y llévelo a la posición inicial. Haga este movimiento 7 veces. El ejercicio ayuda a desviar la atención del dolor sentido en la parte superior del tronco y aporta energía que cura la zona dolorida. Durante todo el ejercicio, fije su atención en la mano levantada. Si su mente se dispersa, vuélvala a su mano. Si quiere sincronizar la respiración con el movimiento de la mano, inspire mientras el brazo se eleva y espire mientras lo baja.



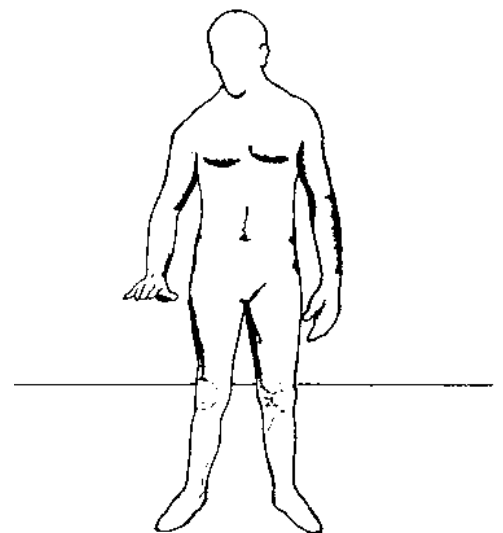
54. Ejercicio para aliviar el dolor

## LAS MANOS, LOS BRAZOS Y LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

### Primera Parte

Este ejercicio es parecido a los que se practican en el Tai Chi, el Kung Fu y el Karate. La postura desarrolla la fuerza de los brazos y de las manos, tonifica los músculos y los nervios de los brazos, aumenta la circulación de la sangre y estimula los meridianos del corazón, los pulmones y el constrictor del corazón, que se encuentran en los brazos. El secreto de este ejercicio radica en que aumenta la energía de los brazos, ni siquiera la masa muscular. Gracias a la concentración en la corriente de energía en el interior de los brazos y de las manos, sus brazos serán fuertes, y de este modo, se cansarán menos cuando desarrolle tareas manuales. Este ejercicio permite curar las insuficiencias que pueden afectar a los brazos, tales como la artritis, la afección a los tendones y el "codo del tenista" (tenis elbow o inflamación de la zona del húmero).

Este ejercicio se puede hacer sentado, parado o acostado.



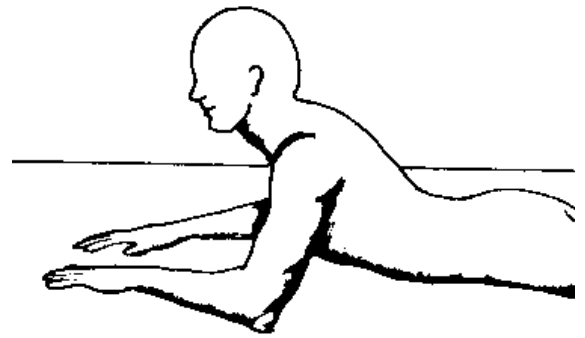
55. Ejercicio para las manos y los brazos

Para comenzar, su mano derecha se encuentra cerca de la axila derecha, la palma dada vuelta hacia adelante. Aleje lentamente la mano del pecho y extienda completamente el brazo empujando con la parte inferior de la palma. Mantenga los dedos flojos y respirando normalmente, trate de sentir que arroja al aire ¡tíos del cuerpo. Repita este movimiento siete veces, luego haga el ejercicio con la mano izquierda.

Al hacer el ejercicio de presión del brazo y de la mano, procure no forzar nunca los movimientos. La presión debe ser suave y debe tener la impresión que las manos son puro terciopelo, tibias y llenas de energía, firmes pero suaves. Concéntrese siempre a fondo en lo que hace, caso contrario no podrá estimular la energía para que pase bien a lo largo de los brazos, del puño y de la mano.

## Segunda Parte

Como el anterior, este ejercicio tiene por objeto estimular y fortificar los brazos y las manos. Son ejercicios sutiles pero muy dinámicos que fácilmente se pueden ignorar, pero que, cuando se los practica dan resultados muy beneficiosos. El ejercicio del Brazo ayuda a curar las alteraciones que se refieren a los hombros, a los brazos y a las manos y actúa suprimiendo el dolor causado por el “codo del tenista” (o “tenis elbow”, los tendones y la artritis. Haga este ejercicio cuando le duelan los miembros superiores, y continúe con el tratamiento hasta que haya recuperado la movilidad completa de la parte afectada.



56. Ejercicio para las manos, los brazos y la parte superior del cuerpo.

Acuéstese en el suelo boca abajo y coloque la palma de las manos en el piso, ligeramente delante de los hombros, conservando una separación igual al ancho de éstos. Los antebrazos y los codos deben quedar en el piso durante todo el ejercicio. Mantenga el pecho y la cabeza levantados por encima del suelo y respire normalmente. Deje las piernas flojas y mantenga una presión ligera pero continua en los brazos. Ahora imagine que avanza con el brazo, completamente como un soldado que atravesaría un campo arrastrándose sobre el vientre. En realidad, usted no mueve absolutamente para nada los brazos -simplemente ejercitará su imaginación. Manténgase en esta postura durante varios segundos con una atención profunda y concentrada. Luego descance su mente y gire la cabeza para mirar el talón del pie derecho. Al inspirar, imagine que el aire entra por ese pie. sube a lo largo de la pierna y atraviesa el cuerpo para llegar hasta su brazo derecho y volver a bajar hasta los dedos. Después al espirar, haga subir el aire a lo largo del brazo, luego hágalo descender a lo largo de la pierna derecha para que abandone al cuerpo por el pie derecho. Gire enseguida la cabeza para el otro lado y recupere la respiración utilizando el pie, la pierna y el brazo del costado derecho, para seguir el aire a través del cuerpo. Repita el ejercicio 7 veces en total cada vez que lo practique.

Gracias a la respiración y a la profunda concentración, usted estimulará los meridianos localizados en los brazos y en las piernas que aportan energía a los miembros superiores. Con la práctica de este ejercicio, usted aumentará no solamente la corriente de energía hacia la parte superior del cuerpo, sino que aumentará también la circulación de la sangre. Para que el ejercicio sea eficaz debe concentrarse mucho durante ese lapso. Si durante el transcurso del mismo se da cuenta que su mente se dispersó, vuelva a empezar todo. Al principio, será incapaz de descubrir la energía que atraviesa el cuerpo, pero con entrenamiento llegará a sentir que la energía entra en el pie, sube a lo largo de la pierna y penetra en el brazo y en la mano. El influjo de energía curará cualquier herida o enfermedad que pueda tener en los brazos o en los hombros.

#### 4. LAS MEDITACIONES y LA RESPIRACIÓN TAOÍSTA

Además de los ejercicios físicos y culturales, los antiguos taoístas descubrieron métodos indiscutibles de meditación y de respiración tales como la Meditación Meridiana y los ejercicios de respiración que purifica al cerebro; utilizaron estos métodos para aumentar la energía en el cuerpo, para asegurar la circulación libre y constante de la energía a lo largo de los meridianos, y para facilitar un medio de observación para los estados de debilidad y enfermedades internas. También descubrieron ejercicios prácticos de meditación tales como la “Contemplación del Sol” y el de “Contemplación de la Estrella Polar”, que utilizaban concentrando la energía en una dirección dada, hacia una meta específica tal como un nuevo trabajo o la seguridad económica o bien para cultivar la paz del espíritu.

Los Taoístas perfeccionaron también meditaciones y técnicas de respiración relativas a la transmutación del flujo de energía generatriz. En lugar de liberarla para servir a la procreación o desperdiciarla, se la retiene en el cuerno, para purificarla y luego transmutarla en vitalidad positiva, restableciendo en nosotros el espíritu original que existía antes de nuestro nacimiento, y que existe ahora en nosotros alrededor nuestro. Estas técnicas, llamadas: Respiración Inmortal, El Pequeño Círculo Celeste y el Gran Círculo Celeste son una serie de métodos exhaustivos cuyo objetivo, para el que las practica, es crear en él (o ella) una transformación alquimista para llevarlo a un estado final de realización de sí mismo y de inmortalidad.

En este capítulo incluimos cuatro de estas técnicas de base. Remitirnos al estudiante formal al libro de Ku K’Uan Lu “El yoga taoísta. Alquimia e Inmortalidad” para un estudio más profundo de la Respiración Inmortal.

Los ejercicios taoístas, que comprenden las técnicas físicas, meditativas, contemplativas y de Respiración Inmortal tienen por objeto la unificación de la mente y del cuerpo con la plenitud ulterior del hombre hasta su estado natural de iluminación y de inmortalidad. El primer grado en los Ejercicios Internos anima a aquel que los practica a hacer algo, a emprender una acción, ya sea a través de una tarea específicamente física, visual o de concentración. Sin embargo, el objetivo de los antiguos Taoístas era permitir a cada hombre ir más allá de la acción hasta el Tao, o el estado de no ligarse a acción alguna. La práctica de la respiración y de los aspectos meditativos de los Ejercicios Internos conduce a la realización de este segundo grado -el de la no acción.

Se piensa que la realización del Tao se hace en tres fases.

- a. La primera fase es el estado de la acción individual llamada *cu-wei* (signos chinos). Comprendiendo que en cada acción existe la no acción y que en cada estado de no acción existe la acción.
- b. Llegamos al segundo grado de comprensión llamado en signo *wu-wei* (signos chinos), lo que literalmente significa, no acción... acción pero en la no acción. Sin embargo, para que la entrada en el Tao pueda producirse se debe trascender el Yo individual, el ego, y entrar en el tercer estado.
- c. El tercer estado de acción natural llamado *wu-bu-wei* (signos chinos) en donde el actuar y el no actuar se producen simultáneamente en un estado más allá del yo. En esta fase se trasciende incluso el Tao tal como lo conocemos a creemos conocerlo –la descripción que tenemos del mundo o la manera que tenemos de pensar en lo que sea, nunca es el hecho real en su totalidad.

*El Tao que puede ser expresado no es el Tao eterno.*

*El nombre que puede ser nombrado no es el nombre eterno.*

*Lo que no tiene nombre es el comienzo del Cielo y de la Tierra.*

*A quien se nombra es la madre de las mil cosas.*

*Para siempre sin deseo, se puede ver el misterio  
Para siempre deseoso, se pueden ver las manifestaciones.  
Estos dos proceden de la misma fuente pero en su nombre;  
Esto aparece como oscuridad.  
Oscuridad en la oscuridad.  
Puerta de todos los misterios.*

*Tao-Teh- Ching I*

En realidad estas tres frases son inseparables. Las podemos representar como las tres partes de una moneda, las dos caras y el contorno. Al practicar los Ejercicios Internos, el hombre se prepara para esta transformación final que se produce en un estado más allá del tiempo y del espacio, en el cual cada hombre concibe claramente su verdadero lugar en el universo.

*En la búsqueda del saber, se aprende algo cada día.  
En la búsqueda del Tao, se abandona algo cada día.  
Se hace cada vez menos.  
Hasta alcanzar la inacción.  
Cuando nada está hecho, nada queda incompleto.  
El mundo es gobernado dejando libre curso de la naturaleza.  
No puede ser gobernado interviniendo.*

*Tao-Teh-Ching XLVIII*

## LA MEDITACIÓN MERIDIANA

Utilizando las vías de la energía que existen en el cuerpo, la Meditación Meridiana permite a quien la practique volver la mirada hacia el interior de su propio cuerpo y descubrir los estados de debilidad como si ella (o él) los viera claramente con los ojos. Cuando adquiera experiencia en esta disciplina, nadie estará mejor preparado que usted para hacer el diagnóstico de su propio estado de salud física.

Las máquinas y las técnicas de análisis de nuestra época (rayos X, análisis de sangre, análisis de orina, etc.) son útiles para el diagnóstico de ciertas enfermedades pero existen muchas insuficiencias que éstas son incapaces de descubrir, tales como los problemas de nervios y de energía que imperceptiblemente debilitan los órganos y los tejidos, y conducen luego a complicaciones de orden médico. La debilidad “es” el primer paso hacia la enfermedad. Si no tenemos ninguna insuficiencia nos será imposible contraer una enfermedad seria. Gracias a la técnica de la Meditación Meridiana, podemos penetrar en nuestros propios canales de energía y aliviarnos nosotros mismos. Luego cuando descubrimos un problema tal como un bloqueo de energía, podemos utilizar las diferentes maneras disponibles para curar, tales como los Ejercicios Interiores, las plantas, la acupuntura, la meditación y, sólo cuando es preciso, la cirugía.

Muchas veces se puede utilizar la Meditación Meridiana para descubrir el origen de una insuficiencia localizada en un principio en otro punto del cuerpo.

Un ejemplo típico me lo demostró: durante un cierto tiempo fui atormentado por una tos seca y rebelde que irritaba las mucosas de la garganta lo que me hacía mal cuando hablaba. Al comienzo creí que eso provenía de los pulmones y tomé las plantas convenientes para tratar lo que yo creía que era el origen de mis molestias. Cuando vi que la irritación no pasaba, supuse que la causa estaba en otra parte. Practicando la Meditación Meridiana, constaté que el origen del problema no estaba en



los pulmones sino en mí corazón, el órgano que sostiene a los pulmones. Una vez que utilicé otra clase de plantas para tratar al corazón, la tos comenzó a disminuir al otro día.

También se puede practicar la Meditación Meridiana como técnica preventiva. Esta da un método para descubrir los estados de debilidad antes de que se transformen en enfermedades serias. Por ejemplo, lleva mucho tiempo para que el cáncer se manifieste en su forma exterior. La observación interior que se adquiere por la Meditación Meridiana permite obstaculizarlo desde el principio. De ese modo este método de autodiagnóstico ayuda a un individuo a ver todos los indicios antes que una enfermedad gane a su cuerpo.

También la Meditación Meridiana es un sistema de curación de uno mismo. Meditando en los puntos localizados al interior del cuerpo donde la energía está bloqueada, es posible restablecer una libre corriente de energía en ese punto. También podemos enseñar a los otros a curarse. Nuestro cuerpo es un microcosmo del universo. Comprendiendo este sistema limitado e intimando con él, podemos conocer el macrocosmo universal fuera de nosotros mismos. Una vez que tengamos la capacidad para viajar libremente a través de la red de energía en el interior de nuestro propio cuerpo, también podremos viajar en la red de energía en el exterior de nuestro cuerpo, y así, si es nuestro deseo, viajar allí donde se encuentra otra persona aún si está muy lejos.

“La energía no está limitada por el espacio o el tiempo”. Comprendiendo nuestros propios modelos de movimiento de la energía podemos, en caso de urgencia, enviar nuestra energía para ayudar a alguien a curarse.

La Meditación Meridiana es utilizada como método, de desarrollo a la vez físico y espiritual desde hace millones de años. Se supone que el filósofo y sabio venerado Lao-Tzeu (o Lao Tsé), vivió de 160 a 500 años. Practicó fielmente la Meditación Meridiana y la recomendó firmemente a sus discípulos. Su dominio puede llevar de seis meses a diez años, pero vale la pena dedicar el tiempo y ser constante para aprender este método de observación interior.

La Meditación Meridiana se aprende en tres fases:

- a) El Masaje de la Vuelta al Mundo.
- b) Se utiliza su imaginación.
- c) Se siente la energía que circula.

El “Masaje de la Vuelta al Mundo” estimula la energía a lo largo de todos los meridianos principales, afectando por esto, al mismo tiempo, la energía en todas las zonas adyacentes a los meridianos. La aplicación de esta técnica le permitirá conocer simultáneamente las vías de los principales meridianos -lo que es una necesidad absoluta para el que quiere triunfar- y comprobar íntimamente los efectos extraordinarios de este método de simple masaje.

Con el pulgar o bien con la punta del índice o del dedo mayor, masajee suavemente los principales meridianos en toda su extensión en el sentido de la corriente de energía. Se recomienda masajear los meridianos en el orden indicado en el croquis y no al azar. La razón es evidente; el objetivo del Masaje Meridiano es estimular y crear un círculo ininterrumpido de la energía que circula en el cuerpo, y eso sólo puede obtenerse masajeando los meridianos en el orden indicado. Se puede utilizar aceite de bebé, lociones para masaje, jugo de jengibre, etc., para lubricar la superficie de la piel, aunque no es necesario para aplicar la técnica con éxito. (Ver diagramas al final)

Una vez completamente familiarizado con las vías seguidas por los doce meridianos principales y con la corriente de energía en el interior del cuerpo que resulta del masaje precedente, puede utilizar la imaginación para seguir la energía a lo largo de los meridianos. Primero lo correcto es encontrar una posición cómoda, acostado o sentado. Es preferible sentarse en un almohadón mullido; mantenga la espalda bien derecha para que el coxis y la columna vertebral estén alineados a la altura del pecho. Sin embargo, los hombros y la espalda deben estar relajados, para que los hombros toquen automáticamente su posición natural, ligeramente hacia adelante. Eso permite una expansión máxi-

ma de los pulmones. Coloque las manos sobre las piernas, los pulgares flexionados en el interior de las palmas. Haga el vacío en su mente y fije su atención en el meridiano del pulmón. Posiblemente querrá seguir con los dedos el trayecto del meridiano del pulmón, como en el Masaje Meridiano, prestando una atención muy particular a la sensación subjetiva que resulta de este paso. Luego mantenga las manos sobre las piernas y utilice su imaginación para seguir las vías de los meridianos tales como las ha estudiado. Imagine que una corriente de energía desciende en su brazo a lo largo del meridiano del pulmón. Repita este paso para el meridiano del intestino grueso luego los meridianos siguientes en el orden apropiado. Luego de algunas sesiones empiece a percibir la corriente de energía a lo largo de los meridianos.

Más tarde, estas dos primeras técnicas permitirán al que las practique seguir incluso las mínimas fluctuaciones de la energía en el circuito de los meridianos. Al fin podrá dirigir voluntariamente la corriente de energía a lo largo de cualquier meridiano. El ser conciente de la circulación de la energía en el cuerpo permitirá mantener el equilibrio de la energía en cualquier circunstancia. La enfermedad sólo puede habitar un cuerpo si la corriente de energía es perturbada a lo largo de los meridianos. Al principio del entrenamiento, y de cuando en cuando, usted descubrirá un bloqueo de la energía allí donde será difícil seguir la energía en un meridiano particular. Por ejemplo, puede sentir que la corriente de energía desciende a lo largo del brazo en el meridiano del pulmón, pero es posible que se detenga cuando usted llegue al codo. Usted sabrá pues que tiene un bloqueo cualquiera. Vuelva a comenzar en la parte superior del brazo y siga la corriente. Si nuevamente se bloquea, intente hasta sentir que la corriente de energía circula libremente. Eso puede exigirle varios intentos, o incluso puede llevarle semanas para atravesar esa zona. Sin embargo, cuando sienta verdaderamente que la energía circula regular y libremente, sabrá que efectivamente previno o curó una insuficiencia o una enfermedad en su cuerpo. Si luego de varios intentos la energía no circula bien durante una sesión, pase a los otros meridianos. Después, ya sea cuando termine, ya sea en otra sesión, usted puede volver al lugar donde la energía está bloqueada.

Preste siempre atención en lo que hace. Si la mente se dispersa, vuelva a comenzar desde el principio. Tenga paciencia y no trate de acelerar el proceso. Primero piense en la dirección que toma la energía y no interrumpa el curso de su pensamiento. Con el tiempo, llegará a sentir la corriente de energía. Pero debemos aprender a dirigirnos al mundo interior antes de aprender a dirigirnos al universo. Practicando de este modo la meditación, aprenderá a unificar la mente y el cuerpo en su microcosmo personal. Tendrá entonces posibilidad de “conocer” el macrocosmo universal que se extiende más allá de sus límites físicos aparentes. La mente, el microcosmo y el macrocosmo se unificarán, haciendo incomprensible el proverbio “Soy lo que soy”.

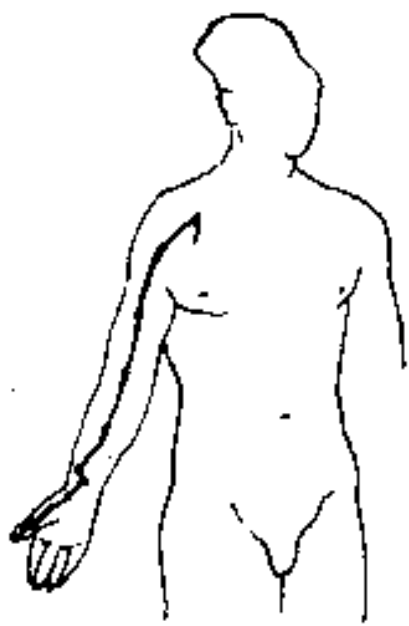


Fig. 11. Meridiano del pulmón

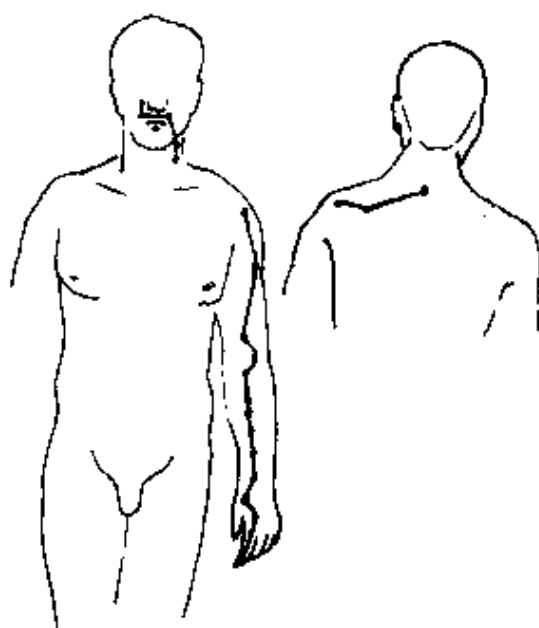


Fig. 12. Meridiano del intestino grueso



Fig. 13. Meridiano del estómago

180



Fig. 14. Meridiano del bazo y del páncreas

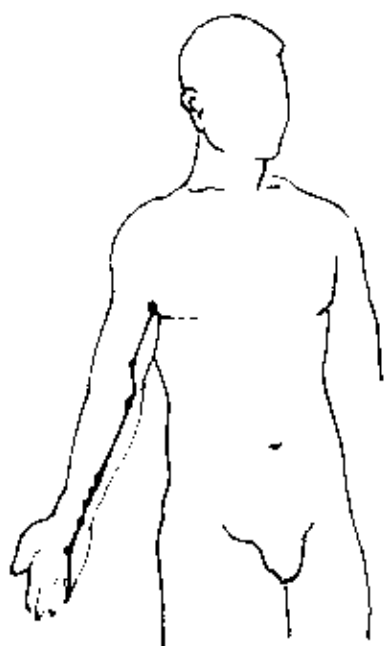


Fig. 15. Meridiano del corazón



Fig. 16. Meridiano del intestino delgado

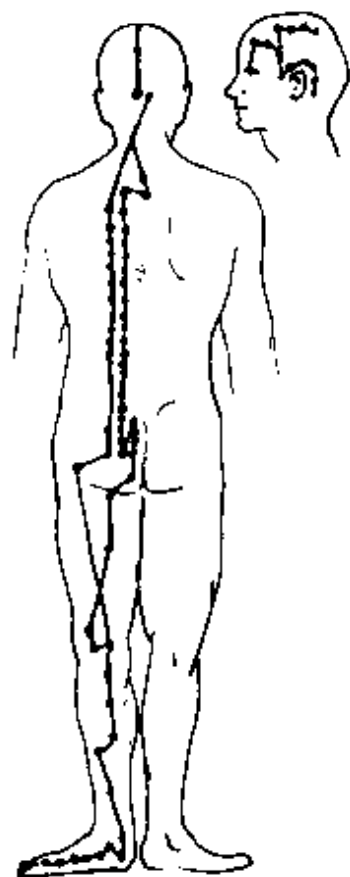


Fig. 17. Meridiano de la vejiga



Fig. 18. Meridiano de los riñones

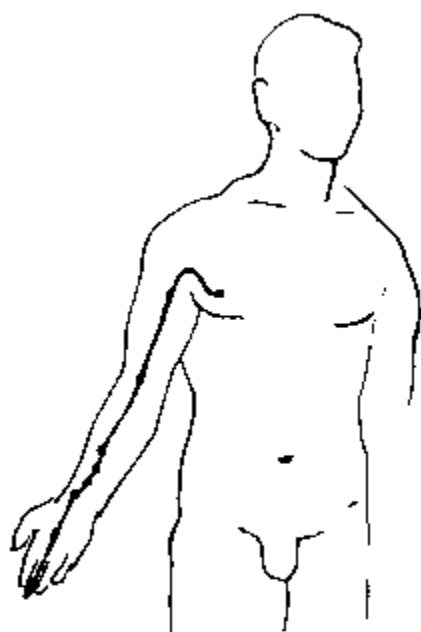


Fig. 19. Meridiano del constrictor del corazón (pericardio)



Fig. 20. Meridiano del triple centro

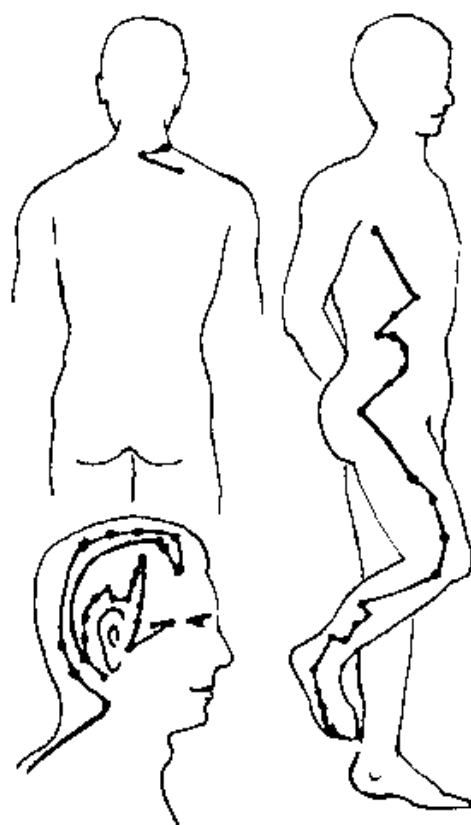


Fig. 21. Meridiano de la vesícula biliar

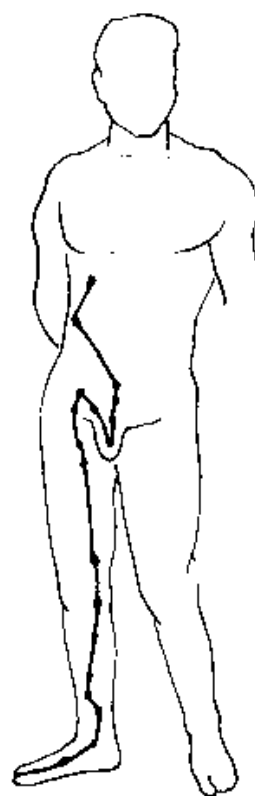


Fig. 22. Meridiano del hígado



Fig. 23. Trayecto a seguir por la corriente de energía

## LOS EJERCICIOS DE CONTEMPLACIÓN CON FIN PRACTICO

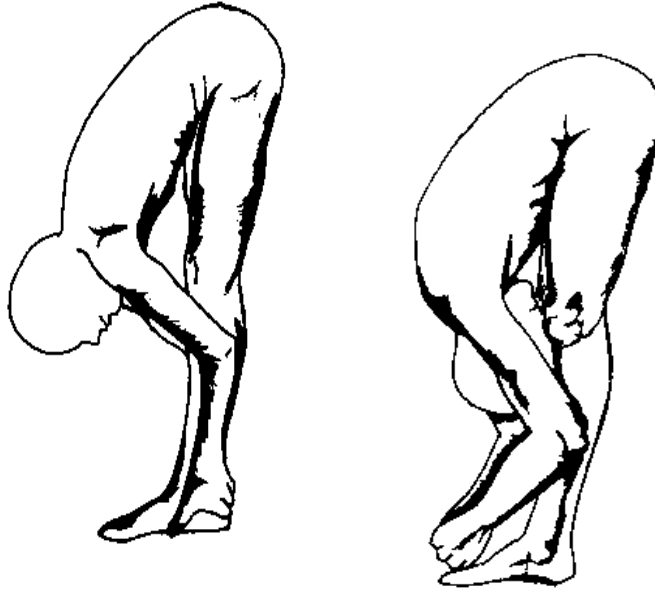
Una persona puede practicar la meditación de la Estrella Polar, la Contemplación de la Vela, de la Luna o del Sol con un fin práctico, como así también para curarse. Se puede necesitar un trabajo, dinero, inteligencia o amor. Por ejemplo, si una persona quiere encontrar un trabajo nuevo, podría imaginar que la luz que entra en su cabeza "es" ese nuevo trabajo. Pondría todos sus deseos y esperanzas en la meditación. No es necesario saber con exactitud lo que será el nuevo trabajo. Si usted es capaz de realizar correctamente la meditación y de sentir que la luz dorada atraviesa todo su cuerpo entonces ya tendrá el nuevo trabajo, e incluso si todavía no lo tiene.

De la misma manera se puede obtener dinero, inteligencia, felicidad, amor o todo lo que se necesite. Es un ejercicio muy práctico y muy útil. Como para todos los Ejercicios Internos y las técnicas de respiración y de meditación, se debe realizar la experiencia para comprender y apreciar sus efectos simples pero profundos. Los antiguos Taoístas eran gente dotada de sentido práctico. Si una cosa andaba bien, la utilizaban, de lo contrario la rechazaban. ¡Y este método de los Ejercicios Internos existe desde hace más de 6.000 años!

## LA CONTEMPLACIÓN DEL SOL

El sol representa una fuerza positiva estimulante que podemos utilizar para purificar nuestro cuerpo y nuestra mente. El sol hace que nuestra piel produzca la vitamina D, nutriente necesario para nuestra salud. Desde hace muchos siglos se utiliza la asociación de aire puro y sol como tónico para muchas afecciones benignas. La Contemplación del Sol combina en un solo ejercicio los beneficios de la respiración apropiada y de las técnicas de visualización con la expansión de la salud aportada por el sol. Actúa lavando el cuerpo exterior e interiormente, liberándolo de la enfermedad y de los microbios devolviéndole una impresión de salud rebotante. Normalmente nos lavamos la boca y los dientes así como el resto del cuerpo cuando hacemos el aseo, pero verdaderamente nunca pensamos

en limpiar a fondo el recto y el ano. Esta negligencia puede provocar la proliferación de los microbios en la naciente del ano y permitir la instalación de trastornos tales como las hemorroides, los pólipos o el cáncer de colon o de ano. El sol es una fuente de energía gratuita, siempre presente en la cual podemos bañarnos para liberarnos de todas las enfermedades y debilidades y restablecer nuestra energía a un nivel apropiado.



57. La Contemplación del Sol (1)

58. La Contemplación del Sol (2)

Gire de modo que la columna vertebral esté Frente al sol, luego inclínese hacia adelante para que la luz del sol pueda entrar en el ano. (Para obtener un mejor resultado debe practicarse el ejercicio desnudo). Haga el ejercicio de contracción del ano y, espirando, imagine que todos los microbios, las enfermedades y las debilidades del cuerpo salen por el ano. Después, al inspirar, imagine que la luz y toda la energía del sol entran y llenan el abdomen, la columna vertebral, la cabeza y el cuerpo entero. Sienta el calor del sol sobre su cuerpo e imagine que lo esteriliza, lo cura, lo limpia y lo renueva. Utilice su imaginación y su respiración como ejercicio de contemplación. Haga el ejercicio completo 7 veces en total, realizando cada movimiento muy lentamente y con suavidad. También puede acostarse para practicar este ejercicio pero asegúrese que los órganos sexuales y el ano estén bañados por el sol.

No es necesario hacer este ejercicio afuera. Cuando vivía en San Francisco, la calle era tan angosta que veía la casa de enfrente. Todas las mañanas observaba a mi vecino chino en su cama. El sol matinal entraba por su ventana y él permanecía acostado aproximadamente una hora de espalda al sol. Observé este ritual durante cinco años antes de conocer la Contemplación del Sol ¡y de darme cuenta de lo que cada mañana hacía este hombre desde hace años!

## LA CONTEMPLACIÓN DE LA ESTRELLA POLAR

La Estrella Polar es la guía celeste y durante siglos los viajeros la tomaron como punto de referencia para saber dónde se encontraban y asegurarse que no desviaban su ruta. Se la representó como el Rey, el Emperador o el lugar más elevado, y se la llamó especialmente “la Rosa Púrpura” a causa de su magnífica aura púrpura. Es completamente apropiado que los chinos la utilicen después de siglos en un ejercicio de contemplación para curar.

Para comenzar siéntese frente a la Estrella Polar, que gracias a la Osa Mayor se puede localizar. Utilice su imaginación y sienta que la luz de la Estrella Polar lo alcanza en el extremo de la cabeza en un lugar llamado “el encuentro de todos los puntos”. Ese punto se encuentra en la cabeza, a la misma distancia entre las orejas. Imagine que la energía de “la Rosa Púrpura” encuentra su energía en ese punto y que esa zona de su cabeza se transforma en un fuego dorado. Usted tendrá la impresión que los meridianos de su cuerpo se vuelven transparentes y dorados. Imagine que la luz dorada penetra en su cuerpo y desciende hasta los dedos de los pies.

A menudo es difícil practicar este ejercicio porque usted debe concentrarse en lo que hace para que resulte. Si su atención se pierde o si es interrumpido, vuelva a empezar. No obstante nunca se obligue a meditar. Si no puede realizarla con éxito, no la haga y empiece otro día. Con el tiempo lo logrará. Cuando pueda realizar la meditación y sentir que la luz dorada penetra en usted, descubrirá posiblemente que algunos lugares de su cuerpo están oscuros cuando todo el resto está bañado por una luz dorada. La zona oscura de su cuerpo indica que en su cuerpo hay una enfermedad. Deje que la luz de la Estrella Polar bañe esa zona oscura hasta que se vuelva transparente. Entonces estará cargado de energía y sus enfermedades estarán curadas.

No tiene importancia que sólo utilice su imaginación para practicar este ejercicio -es positivo. “Como piense, así será”. Usted verá que eso ayuda a que el cuerpo descanse, se cure y se fortifique. Cada vez que tenga una enfermedad haga el ejercicio para que desaparezca lavándola literalmente con la luz dorada. El mejor momento para hacer esta meditación, es la noche cuando se puede ver claramente la Estrella Polar. Pero también puede hacerla durante el día imaginando simplemente que la estrella está allí encima suyo. No obstante, al practicar este ejercicio, colóquese siempre mirando al Norte. Eso facilitará a su cuerpo recibir la energía electromagnética que viene de la estrella. También se dará cuenta que la mejor posición para su cama es la ubicada hacia el Norte. De esta manera usted estará en el mismo sentido de las líneas naturales de energía que rodean al planeta Tierra.

## LA CONTEMPLACIÓN DE LA VELA, DEL SOL Y DE LA LUNA

Si usted es incapaz de localizar la Estrella Polar, podrá practicar el ejercicio con una vela. Encienda una vela en una pieza oscura y siéntese delante. Cierre los ojos e imagine que saca la luz dorada de la llama para hacerla entrar en su cabeza. Puede hacer lo mismo con el Sol o con la Luna como fuente de luz dorada que quiere que su cuerpo absorba. Imagine siempre que saca la luz para hacerla entrar en su cabeza y que la propaga por todo el cuerpo.

## LA RESPIRACIÓN DE PURIFICACIÓN DEL CEREBRO

Los ejercicios de Purificación del Cerebro utilizan las técnicas de respiración de la Tortuga, del Ciervo y de la Grulla para formar la base sobre la cual reposa la Respiración Inmortal. Sin cimientos sólidos es imposible construir una casa segura que esté protegida de los vientos de la enfermedad y de las actitudes mentales negativas. También, antes de empezar toda técnica de respiración, es necesario dominar bien la asociación de los ejercicios del Ciervo, de la Grulla y de la Tortuga.

Es importante aprender a relajar no solamente el cuerpo sino también la mente. Nuestra mente abriga un considerable número de problemas inútiles que provocan una tensión exagerada y pueden conducir a enfermedades agudas o crónicas. Para curarse, la Respiración de Purificación del Cerebro es una técnica de base que actúa haciendo desaparecer el estrés de nuestra mente. Los pensamientos negativos son grandes obstáculos que impiden la curación en nuestro sistema. El Taoísmo sostiene que una idea o un pensamiento “es” la realidad. Así un pensamiento negativo alimenta una condición negativa en el interior del cuerpo físico. Practicando los ejercicios de Purificación del Cerebro inventamos una herramienta para vaciar la mente de todos los pensamientos inútiles y conducirla a un estado de equilibrio. Si la mente está completamente equilibrada, también lo estará el cuerpo. Si se siente enfermo es por falta de equilibrio, incluso si se siente bien, está bien por una falta de equili-



brio. En el Taoísmo se espera que el individuo no sienta nada al extremo, simplemente “actuar naturalmente permaneciendo en un nivel medio”. Debemos ser conscientes de nuestro estado natural, y hacer el vacío a tal punto, que no exista más ni positivo ni negativo, ni odio ni amor, justo la abertura del corazón. De ese modo somos algo grande o absolutamente nada, en paz con nosotros mismos.

*Libérese de todo.*

*Que la mente descanse en paz.*

*Que las diez mil cosas se eleven y vuelvan a caer mientras que el Yo observa su regreso.*

*Ellas crecen y prosperan y luego regresan a la fuente.*

*El regreso a la fuente es la quietud, que es la naturaleza de las cosas.*

*La naturaleza de las cosas es inmutable.*

*La inmutabilidad es la iluminación.*

*Desconocerlo conduce al desastre.*

*Conocer lo inmutable, es abrazar todas las cosas.*

*Abrazar todas las cosas, es ser justo.*

*Ser justo, es obrar como un rey.*

*Obrar como un rey, es alcanzar lo universal.*

*Alcanzar lo universal, es ser uno con el Tao.*

*Ser uno con el Tao es ser eterno.*

*Y aunque el cuerpo muera, el Tao no morirá jamás.*

*Tao-Teh-Ching XVI*

## LA PURIFICACIÓN DEL CEREBRO (I)

El ejercicio de respiración de la Purificación del Cerebro I comienza en la posición de sentado de la Tortuga. La espalda bien derecha y las manos reposan ligeramente sobre las rodillas. Apriete bien los pulgares en las manos cerradas. De ese modo retendrá la energía en sus manos para que vuelva a los brazos. Durante todo el ejercicio mantenga los ojos cerrados.



59. Purificación del Cerebro - I (1)



60. Purificación del Cerebro - II (2)

Ahora espire todo el aire de sus pulmones (sin forzar) conservando la posición de la Tortuga, la cabeza para atrás como en la segunda posición de la Tortuga y comience a inspirar lentamente. Con su mirada interior imagine que el soplo que penetra en las cavidades internas de su cuerpo transporta con él un vapor hirviente, fuego o un humo blanco, y que lentamente comienza a elevarse desde el abdomen hasta la cabeza. Imagine que la cabeza se llena completamente de esta visión de manera que se vuelve enteramente blanca. Procure no pensar en nada, no ver o no imaginar nada más que el humo blanco, el vapor o el fuego que llenó su cabeza.

Cuando termine de inspirar (sin esforzarse), enderece la cabeza y empiece a espirar en la primera posición de la Tortuga. Libere su cuerpo del humo blanco, del vapor o del fuego hasta vaciar su cabeza. Imagine que el aliento abandona el cuerpo, que lleva con él todos sus problemas, sus tensiones, sus pensamientos superfluo, sus defectos tales como la deshonestidad, la cólera, la depresión y los males de su mente y de su cuerpo. Imagine también que el humo que abandona su cabeza es reemplazado por un magnífico cielo azul, claro y límpido que no deja ningún lugar a los problemas o a los pensamientos confusos. Luego repita la respiración completa tantas veces como pueda sin que le cause molestia. No obstante intente mantener un mínimo de 7 inspiraciones y 7 espiraciones en cada sesión.

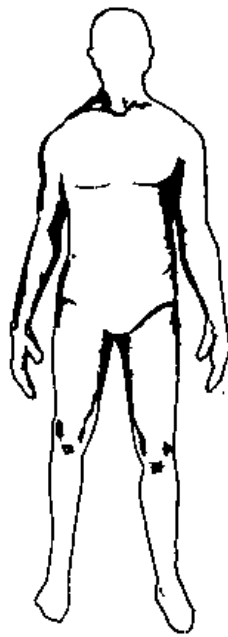
Al principio, tal vez encuentre dificultoso coordinar la respiración con las visiones. Pero con voluntad y motivación en el entrenamiento, llegará a “ver” claramente que el humo blanco entra en su cabeza y vuelve a salir. Incluso, al comienzo, quizá no pueda imaginarse el cielo azul, pero con paciencia y entrenamiento, podrá hacer en su mirada interior un bello color azul intenso. Entonces habrá logrado una cura muy grande en su interior. El color azul favorecerá la purificación de la mente. Si su mente está clara, el ochenta por ciento de sus problemas serán eliminados.

Es preciso recordar que se debe contraer los músculos del ano durante el ejercicio de Purificación del Cerebro porque eso mantendrá la energía en las partes superiores del cuerpo y permitirá que la energía y la visión del humo se eleven a lo largo de la columna vertebral para llegar al cerebro.

Los pensamientos negativos constituyen grandes obstáculos que impiden que nuestro cuerpo se cure. El ejercicio de Purificación del Cerebro favorece el entrenamiento de la mente para que se libere y ayuda a colocarla en un plano de inmortalidad. Practicar este ejercicio de respiración será como atrapar un tren que pasa. El tren es uno mismo, y este ejercicio permitirá a quien lo practique comprender mejor su verdadera naturaleza. Ayudará al individuo a armonizar con las leyes naturales del universo y a preparar la mente para la etapa siguiente de la Respiración Inmortal. Permitirá alejar de la mente los conceptos limitados de las ideas falsas y de la muerte, y nos conducirá junto al Tao donde no hay “tendencias” o ideas repetidas, deseos, enfermedades, solamente hay paz total.

## LA PURIFICACIÓN DEL CEREBRO (II)

El ejercicio de respiración de Purificación del Cerebro (II) se practica parado (también puede practicarse acostado o de espaldas), los pies ligeramente separados pero paralelos entre ellos. Los brazos a los costados del cuerpo, las manos flojas, los dedos estirados y la cabeza derecha como en la primera posición del ejercicio de la Tortuga.



61. Purificación del Cerebro - II (1)



62. Purificación del Cerebro - I: (2)

Para comenzar, espire para vaciar completamente los pulmones. Luego lleve la cabeza para atrás y empiece a inspirar lentamente. Al inspirar eleve los brazos tirantes a cada lado del cuerpo para llevar las manos sobre la cabeza, las palmas una sobre otra. (No exagere ninguno de estos movimientos. Si no logra tocar sus manos con facilidad, simplemente levántelas lo más alto posible y quédese allí). Al levantar los brazos sobre la cabeza, imagine que la energía activa (Yang) del universo entra en sus pulmones, su cuerpo y su mente. En su mirada interior puede inventar la visión de un humo blanco, de un fuego o de un vapor que llena el cuerpo y la mente como en el ejercicio de la respiración de la Purificación del Cerebro I. Después de una buena inspiración, manteniendo los brazos sobre la cabeza, retenga el aliento, contraiga los músculos del ano y quédese en esta postura tanto tiempo como pueda sin cansarse. Imagine que el humo blanco sube e invade cada recoveco de su mente de modo que no puede ni ver ni pensar en nada más que en una nube blanca en su interior. Sienta la energía que circula en su cuerpo y en su mente, sabiendo que empieza a liberarlo de todos sus pensamientos negativos.

Luego, expirando lentamente, baje la cabeza hacia adelante, separe las manos y acerque los brazos rígidos al cuerpo. Mientras sus manos dibujan un arco hacia abajo, trate de imaginar la energía pasiva (Yin) de la tierra, entrando en sus brazos por los dedos. Este ejercicio es un símbolo que significa que se abraza el universo entero, de modo que se realiza un sentimiento de unidad por la reunión de la energía pasiva de la tierra a la energía activa del cielo. Continuando con la expiración, imagine que el humo blanco sale del cuerpo y es reemplazado por un bello cielo azul en su cabeza; una vez que termine la expiración repita el conjunto del ejercicio, respiración y movimiento de brazos, como mínimo 7 veces o hasta que decida parar.

El hecho de practicar este ejercicio afuera, al sol, para que el aire puro entre en el cuerpo, distrae. Al realizar los movimientos de los brazos, imagine que usted se estira para tocar las nubes y el cielo y que el bello color azul llena su mente. Además de ayudar a equilibrar la energía, este ejercicio aporta una buena extensión de la espalda, de los hombros, de los brazos y alivia la tensión y el cansancio del cuerpo manteniendo la mente activa. Es bueno practicar el ejercicio de Purificación del

Cerebro II en cualquier momento) del día cuando se sienta cansado, por ejemplo por la mañana cuando se levanta, en la oficina o por la noche después del trabajo.

## 5. LA RESPIRACIÓN INMORTAL – EL PEQUEÑO CIRCULO CELESTE

Las siete glándulas del cuerpo humano (corresponden a los centros sutiles de la energía o "chakras") están encargadas de controlar todas las funciones del cuerpo. Comprenden las glándulas sexuales, las suprarrenales, el páncreas, el timo, la tiroides, la hipófisis y la glándula pineal. Estas siete glándulas se equilibran mutuamente y están relacionadas unas con otras. Ellas estimulan, recargan la energía del cuerpo y ayudan a circular; se puede compararlas con generadores o transformadores eléctricos o depósitos de reserva de energía en el cuerpo humano. Cuando las siete casas están llenas de vida (energía) y funcionan perfectamente, el cuerpo en entero estará entonces en un estado perfecto o espiritual.

Antes de comenzar la Respiración Inmortal, es preciso haber adquirido una habilidad suficiente en la práctica de los Ejercicios Internos para que el cuerpo esté en un estado de salud equilibrado sin ninguna enfermedad grave o crónica. Es imposible practicar las últimas fases de los ejercicios de respiración si hay bloqueos en los canales meridianos. La Meditación Meridiana y los otros Ejercicios Internos son una condición previa para liberar los meridianos y preparar el cuerpo para recibir la Respiración inmortal.

El cuerpo humano es un sistema eléctrico. Puede transportar una carga de electricidad cuya fuerza varía según la resistencia de los nervios y de las glándulas en esa misma corriente. La carga de electricidad que el cuerpo puede controlar será mayor que la fortaleza física del cuerpo. La Respiración Inmortal introduce en el cuerpo un nivel de energía muy elevado, y si el cuerpo no es bastante fuerte para controlarla, los nervios y las glándulas corren el riesgo de "quemarse" por sobrecarga de energía. Se dice que mucha gente que padece un estado mental malo, es así únicamente porque es incapaz de controlar su nivel de energía en el interior del cuerpo. Lamentablemente, si uno se somete durante mucho tiempo a un nivel excesivo de energía, corre el riesgo de producir daños irreversibles en el cuerpo. No cometa pues el error de tomar a la ligera la Respiración Inmortal. No obstante, si siguió concientemente las diferentes etapas de los Ejercicios Internos, si practicó los ejercicios de la Grulla, de la Tortuga y del Ciervo para llegar a su perfecta realización, si dominó la Meditación Meridiana de modo que puede sentir netamente que la energía circula en todo su cuerpo y que no tiene bloqueos en sus canales meridianos, y por último, si sus deseos y sus motivaciones son claras y puras entonces usted está en condiciones de empezar la Respiración Inmortal.

Es la última fase del sistema taoísta de los Ejercicios Internos. El dominio de la Respiración Inmortal exige de un año a una vida entera de práctica constante. Gracias a la práctica de este ejercicio, la energía del cuerpo aumenta hasta que cada una de las siete casas funciona al máximo de sus posibilidades. En ese punto, la conciencia espiritual está plenamente despierta y el individuo (él o ella) se eleva hasta el nivel del Hsien, o individuo sabio e inmortal, el que conoce los secretos del universo porque continuamente está en ese nivel, donde se despierta el verdadero Yo y se comprende el Tao. El o ella realizó la unión total en él mismo, o en ella misma, y de ese modo conoció su verdadero lugar en el orden universal de la vida. ¿No es acaso el verdadero deseo que duerme en el corazón de todos los hombres?

*Mis palabras son fáciles de comprender y fáciles de realizar.*

*Sin embargo ningún hombre bajo el cielo las conoce y las practica.*

*Mis palabras tienen principios antiguos.*

*Mis acciones son disciplinadas.*

*Porque los hombres no comprenden, nada conocen de mí.*

*Los que me conocen no son muy numerosos.*

*Mis detractores son venerados.*

*Pero el sabio lleva ropas burdas y guarda la joya en su corazón.*

*Tao-Thé-Ching LXX*

## EL PEQUEÑO CÍRCULO CELESTE

Colóquese en posición de sentado, la columna vertebral y la cabeza derechas. Apriete los pulgares en el interior de los dedos y coloque ligeramente las manos sobre las piernas. Inspire lentamente (sin forzar la respiración en ningún momento).



Fig. 23. Postura sentada (1)



Al inspirar haga entrar el aire por la nariz y hágalo descender por el meridiano Jen-Mo hasta la cavidad abdominal (el horno) donde será animado (transformado) y estimulado. Una vez que inspiró profundamente contraiga el esfínter anal y entre el mentón en el pecho para bloquearlo. Estos dos movimientos impiden que la energía se escape de la cavidad abdominal y ayudan a estimular más la energía mientras activa las glándulas sexuales. Asimismo, los vasos sanguíneos tienden a cerrarse cuando se retiene el aire, aumentando de ese modo la tensión arterial. El bloqueo del mentón ayuda a invertir este proceso y a recobrar el equilibrio del cuerpo.

Reteniendo el aire y manteniendo bloqueado el ano y entrado el mentón imagine a la energía en la caldera (abdomen) y sienta que sube poco a poco a lo largo de la columna vertebral o meridiano Tu-Mo. A medida que circula hacia arriba, atraviesa sucesivamente las siete casas (glándulas), entrando primero en las glándulas sexuales donde describe un movimiento circular en espiral, luego sube y atraviesa las otras seis casas, efectuando cada vez un movimiento de rueda (ver Figura 24). En cada casa las rotaciones estimulan y transforman la energía a un nivel más elevado antes de pasar a la casa siguiente. De esa manera cada una de las glándulas sirve de transformador y de generador para la energía del cuerpo.

Una vez que la energía llegue a la glándula pineal, déjela circular en esta glándula durante un momento, luego afloje el ano y el mentón y espire lentamente. Repita el Pequeño Círculo Celeste.

Al principio sólo retendrá la respiración durante siete segundos, un segundo para cada glándula. A medida que progrese en la respiración logrará retenerla mucho tiempo más. Cuando retenga su aliento durante períodos más largos, haga dos lazos o más alrededor de las casas para cada período durante el cual usted retiene su respiración.



Fig. 24. El Pequeño Círculo Celeste

Lo que daría el orden siguiente: Inspire el aire hasta el abdomen por el meridiano Jen-Mo; retenga la respiración y bloquee el ano y el mentón; haga subir la energía por el meridiano Tu-Mo, pasando por las glándulas sexuales, las suprarrenales, el páncreas, el timo, la tiroides, la hipófisis y la glándula pineal, luego hágala descender por el Jen-Mo, y así sucesivamente hasta que sienta necesidad de expulsar el aire. Con entrenamiento se puede retener el aire de algunos minutos a varias horas sin necesidad de respirar. Cuando las siete casas fueron suficientemente estimuladas, la necesidad de respirar desaparece y se funciona en un estado de inmortalidad sin aliento.

Este tipo de respiración es llamado a menudo “la rueda automática de la ley”. Cuando se empieza a practicar este tipo de respiración se debe emplear la fuerza de voluntad para iniciar el ciclo. Sin embargo, llega un momento en que la respiración es automática y se proseguirá involuntariamente. Así, una vez que se comience el proceso, de alguna manera se puede decir que se estimula solo, y que es irreversible y escapa a su control.

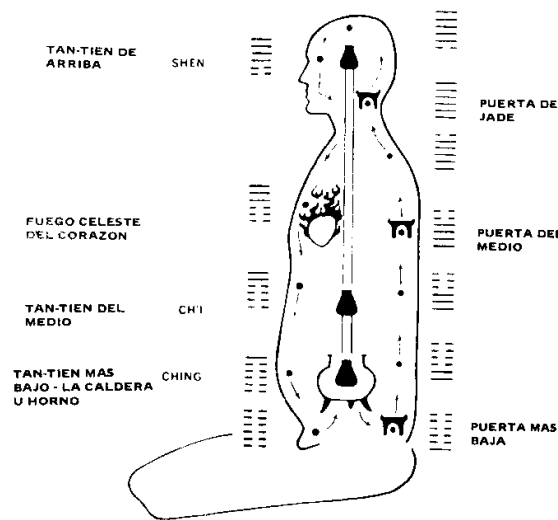


Fig. 25. El Fuego de la Vida Eterna

De esta manera, el nivel final de iluminación no viene de algo que usted hace sino justamente viene a usted.

## EL GRAN CÍRCULO CELESTE

El Gran Círculo Celeste, como el Pequeño Círculo Celeste, utiliza la respiración y las siete casas de base (las glándulas) del cuerpo. La diferencia entre las dos técnicas, reside en que el Gran Círculo Celeste permite que la energía circule en los meridianos de las piernas y de los brazos además de la cavidad central del cuerpo.

Empiece en posición de sentado, la columna vertebral y la cabeza bien derechas. Inspire y deje que el aire recorra el meridiano Jen-Mo en la parte delantera hasta la caldera abdominal (abdomen) donde será animado y estimulado. Una vez que inspire profundamente, efectúe el bloqueo del mentón y del ano, retenga la respiración, y deje que la energía circule atravesando las siete casas (como se indica en el Pequeño Círculo Celeste). Cuando la energía llegue a la glándula pineal déjela descender a lo largo del meridiano Jen-Mo hasta las piernas por los meridianos del estómago, de la vejiga y de la vesícula biliar que se encuentra en el lado externo de las piernas. Una vez que la energía alcance los dedos de los pies, hágala subir por los meridianos del bazo, de los riñones y del hígado, que se encuentran en el lado interno de las piernas. Haga que la energía suba a lo largo del meridiano Tu-Mo en la columna vertebral, luego déjela que descienda a lo largo de los brazos por los meridianos de los pulmones, del corazón y del constrictor del corazón localizados en la cara interna de cada brazo. Cuando la energía alcance la punta de los dedos, déjela subir por los meridianos del in-

testino grueso, del intestino delgado y del “triple” y llévela al meridiano Jen-Mo hasta la caldera abdominal. Eso constituye un Gran Círculo Celeste. Ahora puede espirar o seguir practicando el ciclo de la respiración hasta que necesite espirar.

Empiece el ejercicio manteniendo la respiración durante siete segundos haciendo circular la energía en su cuerpo. Una vez que haya adquirido más capacidad, aumente hasta cinco minutos o más el máximo de rotaciones posibles del gran círculo, terminando siempre con la respiración en la caldera abdominal. Con el tiempo, quizás alcance el punto en donde no se siente más la necesidad de inspirar o de expirar. En este nivel las células del cuerpo fueron transmutadas por un proceso de alquimia, lo que les permite existir por la sola energía que circula en todo el universo antes que por la necesidad de oxígeno que experimentan ahora. Es en este punto que las leyes “normales” del tiempo y del espacio no relacionan mas al individuo con su cuerpo o con la tierra, de donde emana todo saber, toda comprensión y toda paz. De este modo, la ley del Tao está cumplida.

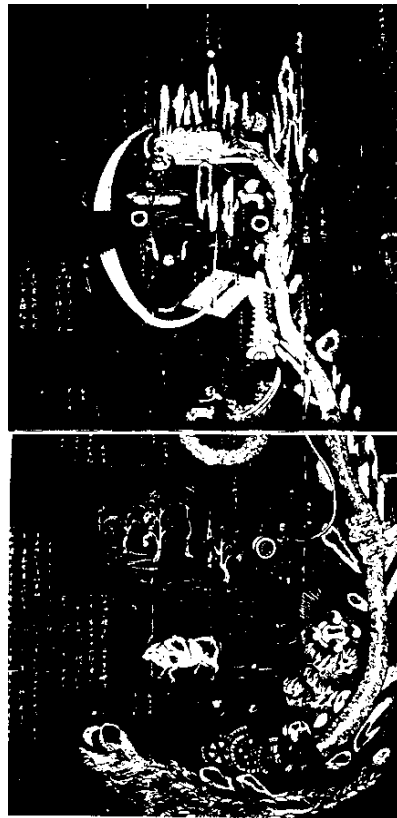


Diagrama del Cuerpo Sutil representando la alquimia interna



## 6. LAS PRESCRIPCIONES TAOÍSTAS PARA CURAR

Los Ejercicios de Estimulación Interna pueden dividirse en cuatro categorías distintas:

- I. Ejercicios para conservar general y regularmente la salud.
- II. Ejercicios específicos para curar órganos particulares o algunas partes del cuerpo.
- III. Ejercicios de respiración.
- IV. Técnicas de contemplación.

Además existen prescripciones para curar que asocian varias técnicas de los Ejercicios Internos y que se siguen para tratar una enfermedad o una insuficiencia específica.

Los ejercicios para la conservación general y regular de la salud deben practicarse diariamente durante tres meses como mínimo. Luego se debe continuar con el ejercicio del Ciervo, de la Grulla y de la Tortuga todos los días y alternar con los otros ejercicios días o semanas de modo que se logre un nivel máximo de salud para el cuerpo. Esto llevará de tres meses a un año para sentir la mejoría de la salud, mejoría que estos ejercicios aportarán a quien los practique. Al cabo de tres meses aproximadamente, se debería sentir la corriente de energía en el cuerpo durante la práctica de los ejercicios. Una vez que se perciba esa sutil corriente de energía o fuerza de vida (Chi o Qi) en el interior del cuerpo, será tiempo de empezar con la práctica de las técnicas de la Meditación Meridiana. Hay que calcular de uno a diez años para aprender correctamente los ejercicios de contemplación.

Demuestre paciencia durante el entrenamiento y será recompensado. Practicar los Ejercicios Internos Taoístas, es como aventurarse en una gruta oscura y descubrir allí un tesoro, abandonado desde hace tiempo, que espera ser encontrado. A la luz del sol este tesoro brillará de todos los costados. El tesoro es su salud y los Taoístas piensan que una perfecta salud es para nosotros un derecho de nacimiento.

De vez en cuando, notará que posiblemente atraviesa períodos en que se siente incapaz para practicar sus ejercicios (a causa del lugar en que se encuentra, crisis familiares o políticas, etc.) Si realmente tiene interés en practicar los Ejercicios Internos y se da cuenta de los beneficios que acumuló hasta el presente, tenga confianza, usted volverá a los ejercicios y los retomará donde los dejó. Los Ejercicios Internos deben practicarse durante toda la vida. Sin embargo, no tendrá importancia el hecho de que los abandone por poco tiempo, ya que los ejercicios se practican en el conjunto de su vida.

Algunas personas, al empezar los Ejercicios Internos, pueden tener una constitución débil o bien alteraciones crónicas desarrolladas con el transcurso de los años. Incluso si se practican los ejercicios, ya sea a causa de un régimen malo o de un exceso de tensión en la vida diaria, o a causa de una herida, se corre el riesgo de contraer enfermedades o de tener molestias de salud tales como una afección al corazón, la obesidad o los dolores lumbares. El sistema de los Ejercicios Internos comprende así técnicas destinadas a resolver los problemas específicos del cuerpo. Prescriptas en un plano individual, deben seguirse hasta que la enfermedad, el dolor o la insuficiencia hayan desaparecido por completo. Hay que practicarlas simultáneamente con los otros ejercicios generales para conservar la salud.

Este capítulo comprende también prescripciones para curar o una asociación de varios Ejercicios Internos que, al practicados juntos, favorecen el proceso natural de algunos malestares o enfermedades tales como las jaquecas, la hipertensión o la hemorroides.

PLAN DE MANTENIMIENTO GENERAL DE LA SALUD

*Por la mañana al despertar:*

- Mueva los dedos de los pies y estire el cuerpo
- Relajación de los órganos internos
- Masaje de la cabeza
- Curar y fortificar los ojos
- La nariz, los pulmones y los senos maxilares
- Tocar el Tambor Celeste
- Ejercicios de la boca
- Masaje de la cara
- Estimulación de los riñones
- Ejercicio para el hígado
- Encender fuego en el horno
- Masaje de los brazos y de las piernas
- El Ciervo
- La Grulla
- La Tortuga

## EL MANTENIMIENTO REGULAR DE LA SALUD

Para hacer diariamente durante toda la vida:

- El Ciervo
- La Grulla
- La Tortuga
- Meditación

Comience a practicar la meditación cuando sienta la corriente de energía sutil en el cuerpo:

- Meditación Meridiana

Sólo cuando domine la Meditación Meridiana puede empezar a practicar:

- técnicas de Respiración Inmortal.

## EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE CURACIÓN

Se pueden practicar asociándolos con los ejercicios de mantenimiento general de la salud o justamente para curar insuficiencias específicas:

- Ejercicios para reducir el peso
- Ejercicio para fortalecer la parte inferior de la espalda
- Ejercicio para curar los males estomacales
- Ejercicio para el corazón
- Ejercicio para estimular el corazón
- Ejercicio para fortalecer el abdomen
- Ejercicio para estimular los pulmones
- Ejercicio para estimular las piernas y las glándulas sexuales
- Ejercicio para aliviar el dolor
- Ejercicio de presión de la mano y del brazo
- Ejercicio de los brazos
- Ejercicio de contemplación del sol
- Ejercicio de los ojos

- Relajación de los órganos internos
- Ejercicio de relajación completa y de respiración de los huesos

*Los Ejercicios de Respiración Meditativa comprenden:*

- El ejercicio de la Grulla
- La Purificación del Cerebro (I)
- La Purificación del Cerebro (II)
- La Respiración Inmortal
- El Pequeño Círculo Celeste
- El Gran Círculo Celeste

## LAS PRESCRIPCIONES PARA CURAR

- *La artritis, el reuma, la afección a los tendones:*
  - La Tortuga
  - La Grulla
  - El Ciervo
  - Los ejercicios para estimular los brazos y las piernas
  - La presión de las manos (para la afección a los tendones o la artritis en los brazos o en las manos)
- *Tennis-elbow:*
  - La Tortuga
  - Ejercicio para aliviar el dolor
  - Masaje de los brazos (sobre todo hacia la parte inferior, a lo largo del meridiano del pulmón)
  - Masaje del abdomen en el sentido de las agujas de un reloj <elimina los bloqueos del cuerpo)
- *Cáncer (prevención) :*
  - La Grulla, la Tortuga y el Ciervo
  - Ejercicio para estimular los brazos
  - Masaje de los músculos del hombro (relaja la tensión y libera los meridianos bloqueados)
- *Cáncer de huesos:*
  - Ejercicio para los riñones
  - Ejercicio de la parte inferior de la espalda
  - Ejercicio del páncreas y del hígado
- *Celulitis:*
  - Ejercicio para estimular las piernas (masajee solamente el costado externo hacia abajo)
  - Ejercicio para las glándulas sexuales y las piernas
- *Resfrío común (estornudo, tos, sinusitis):*
  - Relajación de los órganos internos (lleva la sangre a la cabeza y a los pulmones para combatir el catarro nasal)
  - Ejercicio de presión en la nariz <para los senos maxilares)
  - Presión de los puntos localizados atrás de la cabeza <para los dolores de cabeza y la tensión)

- Para la tos presione a cada lado de la garganta en el meridiano del estómago Primero puede toser, pero más tarde la tos cesará.
- Masaje del brazo (hacia abajo, a lo largo del meridiano del pulmón para aliviar temporalmente síntomas del resfrío y de la congestión de los pulmones).
- *Constipación:*
  - Respiración de la Grulla
  - Masaje abdominal (en el sentido de las agujas de un reloj para la evacuación). Presione con fuerza el intestino grueso y gire en el sentido de las agujas de un reloj.
- *Diabetes:*
  - Masaje del hígado o del páncreas
  - Ejercicio para estimular las piernas (sobre toda hacia arriba en el lado interno de la pierna para llevar la energía al cuerpo>
  - Ejercicio del Ciervo
  - (Para aliviar la sed provocada por la diabetes, beba “el agua celeste”).
- *Diarrea:*
  - Ejercicio del Ciervo
  - Ejercicio para estimular las piernas en su fase interna masajeando solamente hacia arriba
  - Masaje abdominal en el sentido contrario de las agujas de un reloj.
- *Mareos (Vértigos, desequilibrio nervioso):*
  - Respiración de los huesos
  - Ejercicio del oído
  - Purificación del Cerebro U
  - Tortuga, Grulla
- *Enfisema:*
  - Ver asma.
- *Trastornos visuales (glaucoma, catarata, miopía, presbicia, etc.) :*
  - Ejercicios de los ojos.
- *Enfermedades de la mujer:*
  - Ejercicio del Ciervo con masaje del pecho
  - Ejercicio para los riñones
  - Ejercicios para estimular las piernas sólo en la parte interna
  - Masaje abdominal (en los dos sentidos)
- *Dolores de cabeza:*
  - Respiración de los huesos
  - Ejercicio de los ojos
  - Ejercicio de la nariz
  - La Grulla parada
  - La Purificación del Cerebro II
  - Masaje de los puntos localizados detrás de la cabeza (sobre todo los puntos dolorosos)
- *Insuficiencias auditivas:*

- Ejercicio del oído
- *Insuficiencias cardíacas:*
  - Ejercicio para el corazón
- *Insuficiencias hepáticas:*
  - Ejercicio para el hígado
- *Hemorroides:*
  - Ejercicio del Ciervo (Contracción del esfínter anal) Contemplación del Sol
- *Impotencia (eyaculación precoz) :*
  - El Ciervo
  - Purificación del Cerebro 1
  - Estimulación de las glándulas sexuales.
- *Insomnio:*
  - Mover los dedos de los pies
  - Respiración de la Grulla
  - Respiración de los huesos
  - Masaje abdominal (en los dos sentidos)
- *Insuficiencias renales:*
  - Ejercicio para los riñones
  - El Ciervo
  - Estimulación de las piernas (hacia arriba en la parte interna solamente)
- *Insuficiencias menstruales:*
  - Ver enfermedades de la mujer
- *Alteraciones nerviosas (embotamiento y parálisis):*
  - Ver también insuficiencias hepáticas:
  - Ejercicios de la Grulla, del Ciervo y de la Tortuga
  - Ejercicio para el hígado
  - Masajee la zona en cuestión hasta que tenga calor empleando la visión interior para aportar sangre nueva y energía.
- *Obesidad:*
  - Ejercicio para reducir el peso
  - Masaje abdominal
- *Hiperacidez gástrica:*
  - La Grulla
  - Ejercicio para el hígado (calma y equilibra el estómago)
- *Neumonía:*
  - Respiración de la Grulla (muy lentamente para favorecer el reposo de los pulmones)
  - Masaje hacia abajo a lo largo del meridiano del pulmón (para un alivio temporario)

- *Insuficiencias de próstata:*
  - Ejercicio del Ciervo
- *Para descansar:*
  - El Ciervo, la Grulla y la Tortuga
  - Respiración de los huesos
  - Relajación de los órganos internos
  - Ejercicios de los ojos
- *Ciática:*
  - Ejercicio para estimular las piernas
  - Ejercicio de la parte inferior de la espalda
  - Ejercicio para las glándulas sexuales y las piernas
- *Trastornos de estómago (úlceras, dolores, vómitos) . Ver también diarrea:*
  - La Grulla
  - Trastornos de estómago (náusea proveniente de la hipoglucemia):
  - Ejercicio para el hígado
  - Masaje del páncreas
- *Tennis elbow*
  - Ver artritis
- *Dientes y encías:*
  - Castañeteo de los dientes
  - Ejercicio para las encías
- *Amigdalitis, angina:*
  - La Tortuga
  - Masaje de la garganta
- *Tuberculosis:*
  - La Grulla
- *Complicaciones de la tos:*
  - Masajee la parte interna de los brazos hacia abajo Masaje de la garganta
- *Sudación excesiva:*
  - Mueva los dedos de los pies (calmante)
- *Complicaciones de la diarrea:*
  - Masaje abdominal en el sentido contrario de las agujas de un reloj
  - Ejercicios de la Grulla y el Ciervo
- *Úlceras :*
  - Ver insuficiencias de estómago y alteraciones nerviosas
- *Vómitos:*
  - Ejercicios de la Grulla

- Ejercicios para el estomago.

## 7. EN RESUMEN

Cuando uno piensa integrar el sistema de los Ejercicios Internos a su vida cotidiana, es importante tener en mente el antiguo proverbio Taoísta que simplemente dice: “Si hace ejercicios externos, debe practicar los Ejercicios Internos”. Los ejercicios externos desgastan energía sin reponerla y por consiguiente sentimos la necesidad de descansar después de una actividad física intensa. Por otra parte, los Ejercicios Internos actúan conservando y reconstituyendo nuestra energía. El proverbio continúa de este modo: “Si practica Ejercicios Internos, puede olvidar la práctica de los ejercicios externos” porque se retira un beneficio completo de la práctica de los Ejercicios Internos.

Esto no quiere decir que no se debe practicar ejercicios externos como el tenis, la carrera o el golf. Los Taoístas reconocen únicamente el hecho de que los ejercicios externos, por si mismos, son incompletos y necesitan ser equilibrados con estas técnicas muy simples para compensar la pérdida de energía que provocan.

Los Ejercicios Internos estimulan, ejercitan y fortalecen los órganos y los tejidos internos para que sean fuertes y sanos. Una vez que el cuerpo y la mente se fortalecen interiormente, no corremos el riesgo de enfermarnos. Lo que maravilla de los Ejercicios Internos, es que son muy fáciles de practicar. Poco importa el lugar donde se encuentra o la hora que es, siempre es posible practicar estas técnicas simples.

Cuando se levante, practique el ejercicio de los ojos; cuando ande en el auto, practique el ejercicio del Ciervo contrayendo los esfínteres. Nada podría ser más simple o más fácil de hacer; eso no requiere ningún equipo especial y ¡nadie tiene necesidad de saber lo que está haciendo!

Además, los Ejercicios Internos mejoran el sistema circulatorio sin aumentar el ritmo cardíaco. Todos los ejercicios se realizan lentamente, sin esfuerzo. El corazón es como un motor que tiene una esperanza de vida bien determinada. Desde aproximadamente después de la segunda semana de nuestra concepción hasta la muerte, nuestro corazón no deja de latir. Podemos decir que el número de nuestras pulsaciones indica la duración de nuestra vida. No es preciso que el corazón se desgaste en forma prematura. Uno de los principios fundamentales de los Ejercicios Internos es que el ritmo cardíaco no aumente durante la práctica de los ejercicios y en realidad, gracias a esta práctica, el ritmo cardíaco disminuye. Así podemos aumentar nuestra esperanza de vida como lo deseaban los antiguos Taoístas.

Muchas veces los que practican los ejercicios externos están entrenados en un ciclo imperceptible y destructor, Los ejercicios externos hacen trabajar el sistema muscular. El ejercicio intenso estimula a menudo el apetito, y el que se entrena termina por comer más que en otro momento. Todo va bien hasta que termina el entrenamiento, pero entonces, todos los músculos que se habían desarrollado se debilitan. Eso no ocurre cuando se practican los Ejercicios Internos. Éstos obran controlando el volumen y la firmeza de los músculos y de los otros tejidos sin estimular el apetito. En realidad muchos advirtieron que el ejercicio de la Tortuga disminuye efectivamente su apetito.

Los antiguos Taoístas reconocieron que los Ejercicios Internos seguían leyes naturales para alcanzar su objetivo final. Para practicar esos ejercicios la voluntad no es necesaria, porque no se tiene ningún interés en que sucedan cosas imposibles, uno se dedica solamente a hacer lo que es posible. Practicando los Ejercicios Internos uno se olvida de sí mismo y el yo disminuye mientras que la conciencia espiritual o lo divino en sí alcanza su pleno desarrollo.

Hay cuatro reinos en el mundo.

- a) El primero, el reino vegetal cuyo objetivo es existir y crecer; las plantas no tienen conciencia.
- b) El segundo, el reino animal, tiene conciencia y alma, pero le falta la conciencia espiritual cuyo objetivo es reproducirse.



- c) El tercero, el reino del hombre, tiene conciencia, alma y conciencia espiritual. Si nos preguntamos por qué el hombre tiene la religión, nos damos cuenta que no está satisfecho con su situación tal como es. No parece que los animales se preocupen por su situación, el hombre sí. Este último tiene un objetivo más elevado que el simple hecho de existir. La ambición por los bienes materiales ilustra este objetivo — quiere más de lo que posee. También nosotros tenemos deseos de mejorarnos. ¿Por qué? Porque tenemos necesidad espiritual de progresar para entrar en el reino de Dios, el cuarto reino de este universo.
- d) En el cuarto reino, el reino de Dios, el reino de este universo -para ser inmortal-, los antiguos Taoístas reconocieron esta impulsión primordial de la humanidad, y, gracias a su conocimiento de Las leyes naturales, perfeccionaron este sistema de los Ejercicios Internos, por el cual -gracias a un entrenamiento diario- el hombre podría cumplir su derecho de nacimiento, su yo divino. El sistema de los Ejercicios Internos tiene por objeto brindar a cada uno de nosotros la oportunidad de unificar el cuerpo a la mente y el yo espiritual. Sólo entonces podremos realizar el Tao, nuestra inmortalidad verdadera y entrar en el reino de Dios.