Practicas Taoistas para Mujeres

CÓMO DESARROLLAR LA BELLEZA INTERIOR Y RESPLANDOR EXTERIOR

Jutta Kellenberger-Reichert

CÓMO DESARROLLAR LA BELLEZA INTERIOR Y EL RESPLANDOR EXTERIOR

Prácticas de energía para la auto-sanación
y el empoderamiento femenino

Jutta Kellenberger-Reichert

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Página
Introducción	5
Resumen de la Práctica	11
Relaciones	18
Miedos y Preocupaciones	25
¿Qué es el Chi?	36
El Significado de Chi Kung	39
Chi Kung Camisa de Hierro	40
Chi Kung para la Realización Espiritual	42
Preparar el Cuerpo para la Meditación de la Sonrisa Interior o los Seis Sonidos Curativos	43
Teoría de la Sonrisa Interior	46
Práctica Simple de la Sonrisa Interior	50
Los Seis Sonidos Curativos	59
Teoría de los Seis Sonidos Curativos	66
Práctica de los Seis Sonidos Curativos	68
Teoría de la Órbita Microcósmica	75
La Órbita Microcósmica	77
¿Qué es el Chi Nei Tsang?	82
Beneficios de la Respiración Ovárica	85
Teoría de la Respiración Ovárica	89
Práctica de Respiración Ovárica. Girar la Rueda	93
Masaje de Mama	97
Beneficios de la Práctica con un Huevo de Energía	99
Historia del Ejercicio del Huevo de Energía	102
Preparación para la Práctica del Huevo de Energía	104
Cómo practicar con el Huevo de Energía	106
Encontrar un Maestro	109
Unas Palabras de Precaución	111
Para tu Inspiración	112
Recursos	113

AGRADECIMIENTOS

Mi más sincero agradecimiento y eterna gratitud al Maestro Mantak Chia, fundador del Tao Curativo Universal -*Universal Healing Tao System (UHT)*-, por darme su apoyo incondicional y confianza durante todos los años de mi transformación personal. Su inquebrantable fe y mi práctica regular, son las inspiraciones para este libro.

Gratitud infinita a los alumnos que enseñé en el pasado y también a aquellos que enseñaré en el futuro. Su ilusión, apoyo y confianza han sido, son y me resultarán siempre inestimables.

Un agradecimiento muy especial a todos instructores del Tao Curativo Universal y profesionales alrededor del mundo, a los que he conocido en el pasado y a los me quedan por conocer, por su compromiso de recorrer el camino y difundir la enseñanza.

Gracias a Walter, el hombre con el que paso la mayor parte de mi vida, que ha estado ahí siempre que lo he necesitado, apoyándome incansablemente.

Quiero agradecer a Morakot Piyakesin por sus buenas ideas y su ayuda activa al principio del proyecto de este libro, y a Jabu Munalula por su inspiración y perspicaces contribuciones.

Quiero agradecer especialmente a Janie Lim y a Julia Valenzuela por sus valiosas recomendaciones y trabajo editorial, a Ángel Álvarez por el diseño y la maquetación y a Jorge Guedón por revisar y corregir la presente edición del libro.

Un agradecimiento especial para Claire Frachebourg por crear la cubierta del libro y los dibujos originales que ilustran las prácticas energéticas taoístas.

INTRODUCCIÓN

Tardé bastante tiempo en sentarme a escribir este libro. Contemplé durante mucho tiempo cómo escribirlo de una manera que realmente te mueva y que te contagie de una motivación verdadera por probar esta práctica antigua.

¿Buscas claridad, sentido y propósito en la vida? ¿Te gustaría cultivar la auto-sanación? ¿Quieres aprender cómo mantener la salud y la felicidad y desarrollar tu yo superior, tu alma y espíritu?

¿Deseas transformar las frustraciones, la tensión y el miedo en vitalidad y una vida plena para que puedas realizar tus sueños y deseos?

Las prácticas que se describen en este libro ofrecen un conjunto completo de herramientas personalizadas que te permitirán alcanzar tus metas. Tanto si eres una absoluta principiante en el cultivo de la energía y la espiritualidad, como si eres una buscadora de la verdad de nivel intermedio, ya tienes dentro de ti los recursos para alcanzar tus metas.

Percibimos el mundo a través de nuestros cinco sentidos y lo experimentamos a través de nuestros órganos sensoriales: ojos, nariz, boca, orejas y lengua. Estas cinco entradas sensoriales nos conectan con el mundo exterior y crean sentimientos y emociones que tienen un gran impacto en nuestras vidas, tanto de manera positiva como negativa.

Cuando cenamos en un restaurante nuevo, recibimos nuevos estímulos a través de los sentidos y de inmediato evaluamos la experiencia. Si nos gusta el diseño interior, nos sentimos cómodos o hasta agradablemente sorprendidos. También

podríamos notar determinado aroma u olor que proviene de la cocina y que se active la sensación de hambre en nuestro estómago. Cuando la comida tiene buen aspecto, huele bien y sabe delicioso, nos sentimos contentos. Recomendaremos esta buena experiencia a nuestros amigos o compañeros de trabajo.

En tu interior se encuentran todos los recursos necesarios para alcanzar tus metas

Cuando vemos la televisión, las imágenes, sonidos y palabras activan nuestras emociones, dependiendo de lo que vemos. Cada interacción con el exterior crea sentimientos y emociones.

Hay otro sentido que podemos usar para vivir nuestra vida. Nosotros lo llamamos el sexto sentido. El sexto sentido es el sentimiento de saber sin saber. Nos damos cuenta de una situación mediante el uso de este instinto especial, por ejemplo, cuando "sabemos" que encontraremos estacionamiento justo enfrente de la tienda a la que nos dirigimos.

En nuestra sociedad, obtenemos conocimientos en la escuela y, a través de esta educación, aprendemos a mejorar nuestro nivel de vida general. Con todo este conocimiento, desarrollamos nuestra vida para obtener un estándar alto y nos volvemos más eficientes con cualquier tarea que practiquemos. Si no estamos equilibrados emocionalmente, la vida se hace bastante estresante y para calmarnos, nos aferramos a todo tipo de malos hábitos como fumar, beber, drogas y muchos otros vicios.

Aparte de algunos patrones básicos de comportamiento y normas sociales aprendidas en la escuela, nuestro patrón emocional depende de cómo las emociones se expresan o se reprimen en nuestras familias y en las personas con las que crecimos. Tal vez tus padres nunca te han besado o abrazado tiernamente. ¿Cómo vas a hacerlo tú más adelante en la vida? Quizá creciste con creencias morales muy limitantes, como que es sucio y pecaminoso mirar, tocar o sentir tu vagina o tus pechos.

Nos extralimitamos y a menudo adoramos a dioses falsos o esperamos demasiado de los demás. Esto es causa de nuestra angustia emocional, que es el resultado de demasiados malos recuerdos, de muchos sentimientos heridos.

¿Te sientes a veces estresada y agotada, sola, sin autoestima, sin nadie que te ame?

¿Te das cuenta de que siempre estás intentando llegar a otro lugar diferente de donde te encuentras? ¿Son tus esfuerzos solo un medio para llegar a un objetivo? ¿Se encuentra tu plenitud siempre a la vuelta de la esquina o confinada a placeres de duración breve, tales como el sexo, la comida, la bebida, las drogas, o las emociones y la excitación? ¿Estás siempre enfocada en lograr y alcanzar o persiguiendo alternativamente alguna nueva emoción o placer?

¿Crees que si compras más cosas estarás más satisfecha y serás lo suficientemente buena o psicológicamente completa? ¿Esperas que un hombre le dé sentido a tu vida? ¿Es esto lo que realmente quieres y lo que te hace feliz?

Tal vez te vuelves consciente de que este estilo de vida te está llevando más y más lejos de ti misma, te resta energía vital y te sientes agotada y drenada.

La vida se hace terrible y te enferma. Te causa sufrimiento. Muchas personas viven con temor y se sienten como una bala perdida, esperando que el cáncer irrumpa en sus vidas, como hizo en la vida de sus madres, hermanas o tías. No ven que sus constituciones débiles son el resultado de una combinación de razones mentales, físicas, emocionales y espirituales.

Me gustaría llegar a mujeres de todas las edades interesadas en desarrollar la Belleza Interior y el Resplandor Exterior.

Esta Belleza Interior y Resplandor Exterior es el requisito previo para la salud y la felicidad plena, aunque no sea una garantía de por vida concedida por el universo. Sin embargo, se puede lograr mediante el desarrollo de la conciencia y de la atención al cuerpo y a la mente.

La Belleza Interior nos permite transformar y equilibrar nuestras emociones. El Resplandor Exterior es la manifestación externa de esta Belleza Interior cuando interaccionamos con el medio que nos rodea.

Una vida equilibrada es una vida buena. La Naturaleza trata de encontrar el equilibrio en todo lo que hacemos. Nuestra vida debe tener un equilibrio Yin/Yang para mantener un estado saludable. Cuando vivimos la existencia de una manera demasiado emocional, acortamos nuestra vida.

A mí me atrajo la Práctica por muchos de los motivos mencionados. Crecí sin autoestima y con una gran sensación de inseguridad. Estos profundos sentimientos de no ser "correcta" o "lo suficientemente buena" permanecieron conmigo durante mucho tiempo, y sólo a través de las prácticas de los Seis Sonidos Curativos y la Sonrisa Interior, fui capaz de tomar conciencia de ellos y transformarlos.

Me volví introvertida en mi dinámica familiar. Mis padres peleaban mucho y crecí con miedo, que se manifestó como un bulto en el estómago. Quedé aislada, sin nadie con quien compartir mi profundo temor e inseguridad. Debido a esto, me sentí atraída hacia el misticismo y todo lo que no se podía explicar con palabras. En aquel momento, no entendía nada de emociones, simplemente, me sentía muy incómoda con mi familia.

La Belleza Interior es la suma de plenitud emocional y vitalidad interior y se manifiesta como Resplandor Exterior

Años más tarde, leí el libro del Maestro Mantak Chia sobre cómo abrir la Órbita Microcósmica. Estaba muy motivada en intentar sentir la energía moviéndose por una órbita de mi cuerpo. Tuve que forzarme a sentarme y hacer la práctica según el libro y ¡realmente sentí una energía moviéndose dentro de mí! Fue una experiencia transformadora. Recuerdo que estaba muy feliz por primera vez en mucho tiempo. Más tarde, cuando asistí a mi primer curso con el Maestro Mantak Chia, la manera en la que enseñaba el cultivo taoísta de la energía transformó mi vida en todos los aspectos, físicamente, mentalmente y espiritualmente.

Fueron muchos los años de sacrificio y práctica dedicada a curarme a mí misma no sólo físicamente sino también emocionalmente y espiritualmente, y entonces pude aprovechar mi energía femenina y aumentar mi fuerza original.

Como resultado, mis luchas interiores se han disuelto y transformado.

La vida es diversión. Me gusta ayudar a otros en sus propios caminos de transformación y auto-sanación. Me encanta la enseñanza taoísta del cultivo de energía e intercambiar mis pensamientos con personas de ideas afines. Entiendo que sin las dificultades que experimenté no sería quien soy ahora, y estoy agradecida por cada parte de mi vida. Aspiro a seguir mejorándome a través de la práctica continua y el aprendizaje.

RESUMEN DE LA PRÁCTICA

En la práctica del cultivo de la energía taoísta vemos la vida de esta manera: la vida de cada ser humano, aquí, en el planeta tierra, comenzó con la unión de un espermatozoide con un ovario, y tu alma se sintió atraído por esta energía creada por tu padre y tu madre cuando hicieron el amor. De esta relación, nació la primera célula, que se dividió en dos células, luego en cuatro, ocho, dieciséis…, y así, sucesivamente.

En nueve meses, nuestras células se han dividido tantas veces que han formado un cuerpo completo, con todos los órganos y sentidos, y nacemos a esta vida. Vinimos de la "nada" y nos manifestamos en una forma física. Nuestro cuerpo está formado por trillones de células, y no hay ninguna función de los órganos que no esté reflejada en una célula individual. Cada célula eucariota (células con núcleo), posee un equivalente funcional de nuestro sistema nervioso, sistema digestivo, respiratorio, excretor, circulatorio, estructura muscular y esquelética, sistemas glandulares y sistema de reproducción. Cada célula es un ser inteligente que podría sobrevivir por sí mismo. Los científicos descubrieron que las células extraídas de un cuerpo pueden multiplicarse hasta llegar a ser culturas enteras. Igual que ocurre con los seres humanos, las células también registran miles de estímulos de su entorno. Las células del cuerpo también son capaces de aprender de su entorno, almacenar memorias celulares y transmitir información a otras células.

Estos descubrimientos científicos apoyan los miles de años de conocimiento de los maestros taoístas. Durante el embarazo, el feto y, más tarde, el recién nacido, recibe estímulos y percibe todos los acontecimientos de su entorno, especialmente los sentimientos de la madre. Esto

eventualmente se convierte en nuestra constitución emocional y forma nuestra reacción a nuestro entorno.

Esto se convierte en nuestro patrón emocional. Al crecer, estudiamos muchas cosas, pero experimentamos la vida con nuestra impronta emocional. Además, constantemente recibimos nuevos estímulos de nuestro entorno, incluyendo a nuestros familiares, amigos, maestros, la televisión, el cine, todos los medios de comunicación y redes sociales, personas de nuestro alrededor… Las personas que viven sus vidas inconscientemente, sin ningún tipo de cuidado o atención, se convierten en un canal. Son una invitación abierta para que el patrón de la mente colectiva actúe a través de ellos. Así es como las estructuras predominantes de la sociedad, tradiciones, religiones y roles sexuales de las mujeres, se pasan a través del vientre, sin filtrar, de generación en generación.

Desde la claridad eterna y simple de los antiguos maestros espirituales, imparto un mensaje simple pero profundo: hay una manera de salir del sufrimiento y llegar a la paz y a la felicidad en esta vida.

Las prácticas de energía Taoístas te enseñan cómo desarrollar la Belleza Interna y el Resplandor Externo para conectarse con una misma a un nivel celular y transformar tu cuerpo físico, emocional y espiritual. En el Tao decimos que nuestro cuerpo físico es el centro de todas nuestras calamidades y se refleja en todos los otros órganos, como el cuerpo emocional y el cuerpo espiritual. Creemos que en el momento del nacimiento el alma se divide en nueve aspectos principales, de los cuales cinco habitan en nuestros órganos principales (corazón, bazo, pulmones, riñones e hígado).

Cuando nacemos estamos vacíos o somos como una hoja en blanco y nuestra alma/espíritu es como un bebé. Cuando

llegamos a este mundo tenemos que aprender todo. Nuestra alma contiene las experiencias de nuestra genealogía, fue atraída por nuestros padres. Nosotros, como adultos somos el producto final de experiencias pasadas de nuestro linaje, además de las experiencias pasadas fruto del ambiente en que vivimos.

Las prácticas energéticas taoístas enseñan cómo desarrollar la Belleza Interior

Cuando sentimos la necesidad de iniciarnos en una "práctica espiritual", viene del deseo de nuestra alma de mejorar esta vida. Es algo más allá de la enseñanza general, más allá de nuestro sistema de creencias culturales. A menudo no podemos nombrar este anhelo, ya que es abstracto. Podemos llegar a ser conscientes de este deseo durante una crisis personal, después de un accidente, una enfermedad que amenaza la vida o después de un período de estilo de vida poco saludable. Pero también podemos nacer con el deseo de desarrollarnos espiritualmente, para llegar a la iluminación.

*La **PRIMERA ILUMINACIÓN** es cuando entendemos que tenemos un alma y que nunca muere. Nuestra alma es energía en nuestro cuerpo físico y la energía no puede ser destruida, sólo puede ser transformada.*

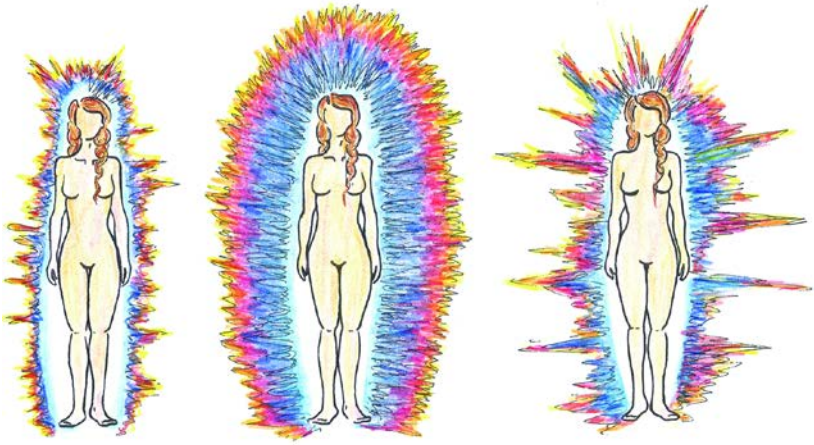
*La **SEGUNDA ILUMINACIÓN** es cuando entendemos que nuestra alma necesita ser entrenada.*

*La **TERCERA ILUMINACIÓN** es cuando queremos cuidar y educar nuestra alma a través de desarrollar más la conciencia.*

*La **CUARTA ILUMINACIÓN** es cuando queremos encontrar un sistema que nos pueda proporcionar suficiente energía para alimentar y entrenar a nuestra alma.*

*La **QUINTA ILUMINACIÓN** es cuando entendemos que nadie puede controlar nuestra alma.*

A través de la iluminación de la conciencia, nos damos cuenta de que las emociones negativas nos enferman.



Cada uno de nosotros es como un universo. En el Tao se dice que somos microcosmos en el macrocosmos. El Tao es el sistema más unificado que existe en este planeta. Los cinco elementos en el cultivo de la energía Tao también se encuentran en la medicina tradicional china, en el Feng Shui, en la Geomancia, la Astrología y en la Nutrición Taoísta. Es un sistema muy unificado, complejo y extenso, y se tardaría más de una vida entera en dominarlo por completo.

Un aspecto del cultivo de la Energía Taoísta es la transformación de la energía emocional (Chi) a lo positivo a partir de lo negativo, para encontrar un equilibrio.

Otro aspecto igualmente importante es el cultivo de Chi. Cultivar e incrementar nuestro nivel de energía actual (Chi) es el poder creativo más curativo y constructivo para cualquier tarea que queremos lograr.

No te preocupes por tu situación actual y empieza a enfocarte en tu transformación. A veces, tenemos que caer profundamente antes de poder ver la luz. Aún si no te has caído hasta ahora, pero piensas que podrías mejorarte a ti misma, todavía puedes aprender a cultivar tu energía femenina para la auto-curación y la manifestación de sus sueños.

¿Por qué no somos realmente felices? ¿Qué nos aleja de la Belleza Interior y del Resplandor Exterior? La respuesta es que somos muy emocionales.

Las emociones son el mayor obstáculo en nuestra vida. Somos seres muy emocionales. Nuestras emociones originan nuestro comportamiento y esto es todo lo que importa. A menudo, pensamos que si el mundo a nuestro alrededor fuese más positivo sería posible sentir amor y felicidad. Todas deseamos ser amadas y apreciadas, sin embargo, si queremos ser amadas tenemos que ser amables. ¿Y cómo podemos convertirnos en dignas de ser amadas? Nos volvemos dignas cuando nos amamos a nosotras mismas.

Tal vez piensas que es muy egoísta la práctica del amor a una misma. A muchas no les importa agotarse a sí mismas entregando su tiempo y energía a los demás. Hacen esto para sentirse queridas y valoradas, pero puede pasar que acaben estando negativas, enfermas y cansadas... e, incluso, que se

encuentren solas después de todo lo que han hecho para complacer a otros.

Para entender el Tao, hay una bonita historia que puede compararse con el cultivo del Chi: Un agricultor planta un árbol frutal. Al siguiente invierno hace mucho frío, y los aldeanos visitan al granjero y le piden cortar el arbolito para hacer fuego y calentar a los aldeanos. Pero el agricultor no les permite cortar el árbol. Después de algunos años, el árbol ha crecido y está en plena floración. Otra vez los habitantes del pueblo vienen y le preguntan si pueden coger las flores. De nuevo, el agricultor no les permite cosechar el árbol. Al final de la temporada, las flores se han convertido en fruta dulce y ahora el agricultor invita a los aldeanos a recoger y comer la fruta.

Una vez que podamos cultivar el Chi y aprendamos a recargar nuestra batería del Tan Tien inferior (el Tan Tien se encuentra detrás del ombligo frente a los riñones) cuando nos sintamos drenadas, entonces podemos cosechar los frutos de nuestros árboles.

Nos volvemos dignas cuando nos amamos a nosotras mismas.

¿Qué es lo más preciado que tenemos para amar y cuidar? Lo más preciado que tenemos son nuestros órganos principales, simplemente porque sin ellos no podemos vivir. Podemos vivir con un brazo o una pierna pero no podemos vivir sin un corazón, los pulmones, los riñones, el hígado, el bazo, el estómago o el páncreas.

Nuestra energía es mucho más extensa que nuestro cuerpo físico y para conseguir transformarnos necesitamos conectar con nuestra energía emocional. Para estar conscientes de nuestras emociones seguimos un patrón estructurado y practicamos cada día. Quiero animaros a sentaros y aplicar las

simples pero transformadoras prácticas de la meditación de la Sonrisa Interior y los Seis Sonidos Curativos.

Cuando nos amamos a nosotras mismas también nos preocupamos por nosotras mismas. Amarse a una misma involucra todos los aspectos de la vida.

- Disfruta de comer fresco y sano, alimentos sin contaminación.
- Proponte ir a la cama antes de medianoche, porque la mejor regeneración se lleva a cabo antes de la medianoche.
- Usa productos naturales para tu piel y el cabello.
- Ejercita tu cuerpo.
- Respira aire fresco.
- Bebe suficiente agua limpia y natural.
- Disfruta de estar en buena compañía con personas afines a ti que te motiven, te alienten, te inspiren y te mejoren.

Nuestra energía es mucho más extensa que nuestro cuerpo físico

Somos microcosmos en el macrocosmos

RELACIONES

Los seres humanos somos seres sociales, y las relaciones son un aspecto muy importante de nuestra vida. ¿Cómo sería la vida si no pudiésemos comunicarnos, compartir y disfrutar de estar con otras personas?

Relacionarse con los demás es tan importante como la comida que comemos y el aire que respiramos. Así como seleccionamos alimentos, seleccionamos también a la gente con la que queremos pasar el tiempo. Ya que no sólo somos materia física, sino también seres de energía, atraemos a otros seres a nuestro espacio. El modo en cómo interactuamos con otros a través del lenguaje corporal y la comunicación es el proceso de aprendizaje más importante.

Por ejemplo, cuando encuentras un trabajo en una empresa. Al principio, estás entusiasmada, pues todo es nuevo y el trabajo es lo que has estado buscando. Con el tiempo, sin embargo, ves que uno de los empleados va constantemente en contra ti y te sientes poco aceptada y maltratada. Esto te hace sentir vulnerable y estar nerviosa. O tal vez te des cuenta de que tu trabajo actual no es lo que esperabas. Es entonces cuando tenemos que aprender a transformar nuestras emociones y encontrar los aspectos positivos. Porque cuando transformamos nuestras emociones también se transforma nuestro entorno.

Otra relación importante que tenemos es la de nuestra familia. Aunque puede parecer que no elegimos nuestras relaciones con nuestra familia, según la atracción de la energía, nuestras almas eligen a nuestros padres en el momento de la concepción. Su energía nos atrajo. Los espermatozoides

vinieron a través del orgasmo y la eyaculación y esta energía atrajo nuestra alma.

En épocas anteriores, teníamos familias estructuradas estrictamente y sociedades con poco espacio para la libertad de elección personal. Nacíamos en nuestra familia y nuestros destinos estaban ligados a ellos hasta el final de nuestras vidas. Nos casaban con una familia, con poca o ninguna voz, no importaba cuánto sufríamos. Las creencias religiosas desempeñaban un papel importante en este modelo. Todo lo que podías hacer era orar y pedirle a Dios una vida mejor en el más allá. No había ninguna tolerancia para la individualidad, la libertad de elección o el libre pensamiento. Después de todo el sufrimiento aquí en la tierra se te prometía una vida eterna en el cielo. Nadie ha vuelto del cielo asegurándonos que después de sufrir esta forma física somos recompensados con el paraíso en el cielo.

Ahora hemos entrado en una nueva era, la Era de Acuario. Estamos expuestos a una nueva y diferente energía desde el Universo.

En el Taoísmo, esta época se explica por el desplazamiento del eje de la Tierra hacía otra estrella. En los últimos 5.000 años, la Estrella del Norte, por un lado, y la Cruz del Sur, por el otro lado, han estado estirando del eje de la Tierra. El Sol atrae la Tierra. Con estas dos fuerzas (con la Estrella del Norte y la Cruz del Sur tirando del eje de la Tierra hacia fuera y con el Sol tirando hacía dentro), la Tierra se mantiene en órbita alrededor del Sol. La influencia energética de la Estrella del Norte ejercía una energía Yang en nuestro planeta. Ahora mismo el eje terrestre se está moviendo hacia Vega, la cual irradia una energía más Yin a nuestro planeta y sus habitantes. Durante este período de transición, el eje de la Tierra se

balancea entre la Estrella del Norte y la de Vega. El hielo en el Polo Norte se está derritiendo y el norte magnético está cambiando como resultado de esta transición. Esto causa mayores movimientos en la corteza de la Tierra, llevándonos a sufrir tsunamis, terremotos y aumento de emisión volcánica.

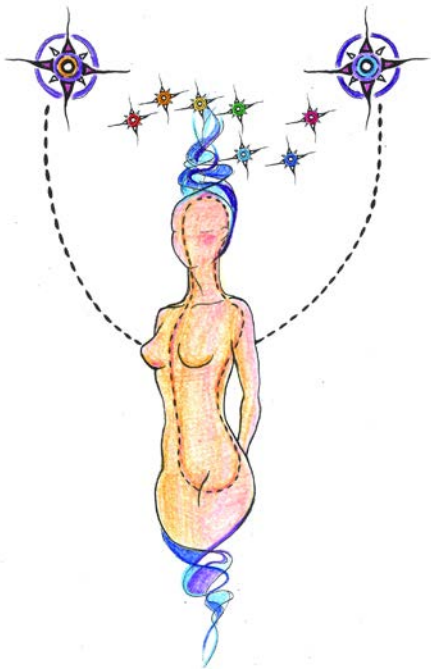
La diferente energía del universo tiene una fuerte influencia en la manera en la que pensamos y experimentamos la vida.

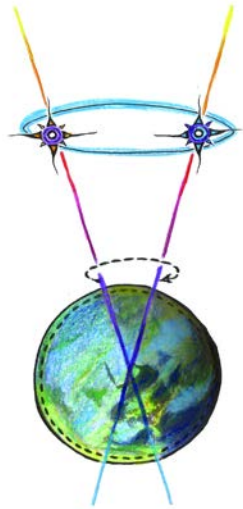
Transformar diariamente nuestras emociones negativas en emociones positivas es una práctica crucial en este tiempo especial, ya que la fuerte energía del universo también puede provocar un impacto negativo en nosotros.

Todas las experiencias en la Tierra son para enseñarnos el significado del amor. Todas las relaciones en la tierra están para enseñarnos el significado del amor. Se han publicado muchos libros en los últimos años sobre la espiritualidad, el desarrollo personal, vivir según tu verdadero ser y así sucesivamente y tal vez se pregunten: ¿cómo se puede vivir una vida equilibrada y espiritual en medio de todos los retos emocionales de tu alrededor?

La respuesta a cómo vivir una vida equilibrada entre todas las distintas relaciones está en la transformación de nuestro ser y nuestro pensamiento.

Tenemos que aprender a perdonar, olvidar y soltar. A fin de cuentas, no hay nada más importante que aumentar nuestra capacidad de amar incondicionalmente. Sólo cuando podamos transformar nuestras emociones negativas podremos vivir en paz y deshacernos de las emociones negativas que nos enferman.





No podemos esperar que otras personas cambien su forma de ser. El único control que tenemos está en nuestras propias emociones, y el acto de transformar nuestras emociones requiere práctica.

Sin una práctica especial y una dedicación, nada se puede transformar y viviremos nuestras vidas de acuerdo a nuestro destino. Sólo a través de la transformación consciente de nuestra negatividad a energía positiva encontraremos el equilibrio y sucederá la transformación. Transforma tus pensamientos y cambia tu mundo. Al lograr este pequeño cambio, alcanzas la realización de tu ser más grande.

Esta sabiduría emocional se consigue a través de la práctica de la meditación de los Seis Sonidos Curativos. Se aprende a

conectar con tus órganos y transformar, a un nivel celular, la ira en bondad, el miedo en ternura, la preocupación en confianza, la arrogancia en amor y la tristeza en valor.

Esto no significa que tengamos que soportar relaciones que nos perjudiquen o en las que no nos sintamos conectados o en familias donde no haya armonía.

Ahora en occidente nos hemos individualizado, no sólo porque la energía universal haya cambiado, sino también porque las mujeres están más educadas que en las generaciones anteriores y tienen sus propios ingresos, lo cual nos hace más independientes.

Nos damos cuenta de que tenemos opciones y que podemos vivir nuestra vida de acuerdo con nuestros deseos. Ahora la pregunta es: ¿Estamos contentas con nuestras elecciones? Cuando profundizamos en nuestro interior, ¿qué sentimos?

Aun así, antes de tomar cualquier decisión, debes considerar los aspectos positivos de cualquier relación. Mira todas las cosas buenas que recibes a través del trabajo, la pareja, la amistad, etc.; antes de tomar una decisión final, piensa en todos los aspectos positivos. A veces también es necesario buscar el momento adecuado para el siguiente movimiento y si actuamos demasiado rápido o demasiado lentos podríamos acabar arrepintiéndonos.

El objetivo más importante en cualquier situación es aprender a perdonar, olvidar y soltar, y encontrar nuestra paz interior. Somos los creadores de nuestras vidas y nuestros pensamientos tienen un impacto mucho mayor de lo que pensamos.

Algunas mujeres siempre crean la experiencia de ser rechazadas en sus relaciones. La pareja muestra cada vez menos interés y, finalmente, no quiere conectar más. O acabamos teniendo continuas peleas sobre cosas insignificantes y simplemente no sabemos cómo cambiar la relación hasta que el otro ni siquiera intenta conectar más con nosotros y nos sintamos solas.

Tal vez piensas, "He entregado todo mi amor y mi tiempo a este hombre y ahora simplemente ya no me llama o se ha alejado."

Para tener buenas relaciones es necesario transformar los pensamientos y las emociones negativas

Si nos entretenemos demasiado tiempo con el sentimiento negativo de abandono, multiplicamos este sentimiento de tristeza, o de estar sola cada, vez que pensamos en él. Es como hacer una fotocopia de la sensación negativa todos los días y copiarlo en cada célula de nuestro cuerpo. No tenemos autoestima y tendremos muy pocas posibilidades de encontrar otro hombre adecuado porque hacemos de nuestro antiguo amor la persona ideal en nuestra vida y hacemos que sea imposible que ningún otro amor se acerque a ese ideal perdido. Es imposible que alguien esté a la altura de un ideal. No sólo hemos perdido nuestra autoestima, sino que podemos enfermar por toda la negatividad que sentimos día tras día.

Más adelante, están planteadas las mejores maneras de transformar esta tensión emocional.

Nadie es perfecto y a menudo mienten, habitualmente para evitar la confrontación o quizá porque piensan que cuando cambien la realidad podrán beneficiarse de ti. A veces una persona miente para que la veas bajo una mejor luz. Eso significa que esta persona se siente inferior e intenta ocultar algo por miedo, para evitar tu reacción, o por miedo a que puedas desconectarte de ella.

MIEDOS Y PREOCUPACIONES

El primer mensaje importante es que no hay persona que no pueda ser sustituida. Todo lo que necesitas es concentrarte en lo que quieres desde lo profundo de ti. Recuerda que eres la creadora de tu vida.

Otro gran impacto en nuestro equilibrio interno es cuando descubrimos que nuestro ser querido, nuestro mejor amigo, un compañero, o nuestro superior en nuestro trabajo ha estado engañándote o mintiéndote. Tal vez haya estado contándonos una historia y lo creímos y ahora tenemos pruebas de que era una mentira. Esto es muy duro de tragar, sin embargo, tienes que aceptarlo porque en ese momento no sabías que era una mentira.

El que te miente es quien realmente tiene un problema mucho más grande porque se está mintiendo a sí mismo. Él sabe que te está diciendo una mentira y esto es un verdadero problema para esa persona a un nivel espiritual, ya que es auto engaño.

Tienes que aprender a perdonar, olvidar y soltar y aprenderte la explicación de los Seis Sonidos Curativos y la meditación de la Sonrisa Interior.

Vamos a hablar de las emociones. En el Tao no hay emociones buenas o malas. Solo vemos las emociones como positivas o negativas. Las emociones son solo una energía y no puedes decir que la energía negativa es mala y la positiva es buena.

Por ejemplo, estás en una relación y estás muy apegada a tu pareja. Tal vez tu pareja no siente lo mismo hacia ti, acaba la relación y te sientes muy triste, frustrada y deprimida. Si la ruptura te golpea de repente, por supuesto toma tiempo para

superar esta tragedia. Sin embargo, con más frecuencia las mujeres se consumen con pensamientos negativos como: "Me gustaba tanto…, y ahora me ha dejado“, “¡No entiendo por qué!”, “Éramos tan felices juntos…”. Por pensar en esto una y otra vez, puedes perder tu autoestima. Tal vez experimentas sentimientos como: "Nadie me ama; todo el mundo que me rodea está feliz en una relación pero yo no consigo encontrar un buen partido". Estás atrapada emocionalmente y esto puede aplicarse a cualquier otra causa o interrupción en tu vida. Por ejemplo, quizás quieras un bebé y no consigues tener un bebé.

Ya que te has sentido atraída a leer este libro y has leído hasta aquí, supongo que estás buscando una manera de transformar tus patrones emocionales destructivos definitivamente. La mejor técnica para mí es aprender a perdonar, olvidar y soltar. Perdónate a ti misma por tus defectos, tu autoestima baja o tus expectativas excesivamente altas. Sintonízate con las emociones positivas dentro de ti y hazte sentir bien dentro de los cinco órganos principales.

Una vez que puedas sentir que esta transformación ha tenido lugar, será más fácil poder perdonar, olvidar y dejar de lado a las personas que parecen haber causado tu infelicidad.

Aprende a perdonar, olvidar y soltar

La mayoría de la profunda infelicidad resulta de heridas emocionales pasadas y de la inseguridad y el miedo de que puedan repetirse.

Nacemos con dos manos y un cerebro para resolver problemas en nuestra vida. Cuando resolvemos un problema, nos convertimos en más conocedores, y cuando hemos resuelto muchos problemas, nos volvemos sabios. El Sistema del Tao nos da herramientas con las que podemos trabajar para resolver nuestros problemas. No tenemos que retirarnos a las montañas o convertirnos en un ermitaño; una vez que experimentamos la transformación de la energía que tiene lugar dentro de nosotros mismos, esto nos transforma la vida. Este es un proceso alquímico, que transforma la ira en bondad, la preocupación en confianza, la tristeza en valentía, el miedo en dulzura y el odio en amor.

Nacemos a través del cordón umbilical y en el Tao creemos que todos nuestros órganos se relacionan energéticamente con ese centro: el ombligo. Es nuestro centro energético, donde guardamos el Chi. Tan Tien significa "campo de Chi". El centro más bajo en nuestro cuerpo lo llamamos Tan Tien inferior. El Tan Tien inferior está detrás del ombligo, frente a los riñones. Este Tan Tien es como una batería que se puede cargar de energía. En realidad, el Tan Tien inferior es un espacio grande, una vez que aprendas a meterte más profundamente dentro de él... es interminable. Es un espacio vacío y oscuro, y cuanto más puedas practicar esta profundización y recargarlo, más curación se lleva a cabo.

Estudia detenidamente el completo gráfico de los elementos conectados a los órganos y sus emociones, cualidades, funciones, etc. respectivas (ver pág. 28), y practica los Sonidos Curativos asociados a cada órgano más el sonido del Triple Calentador.

Elemento	Madera	Fuego	Tierra	Metal	Agua
Organo Yin	Hígado	Corazón	Bazo /Páncreas	Plumones	Riñones
Organo Yang	Vesícula Biliar	Intestino Delgado	Estómago	Intestino Grueso	Vejiga
Emociones Positivas	Bondad	Amor, Alegría, Respeto	Justicia, Apertura	Rectitud, Coraje	Ternura
Emociones Negativas	Ira	Odio, Impaciencia	Preocupación, Ansiedad	Tristeza, Depresión	Temor
Planeta	Jupiter	Marte	Saturno	Venus	Mercurio
Dirección	Este	Sur	Centro	Oeste	Norte
Cualidadde Energia	Crecimiento, Desarrollo	Expansión, Generación de Radiación	Establización	Contracción	Conservación Colecta
Ciclo de Crecimeinto	Germinación, Crecimiento de Flores	Floración, Crecimiento Frutal	Maduración, Recolecta	Caída de Semillas	Inactivo
Temporada	Primavera	Verano	Estío	Otoño	Invierno
Pasaje en la Tierra	Infancia	Juventud	Adulto	Vejez	Muerto
Sonido Corporal	Grito	Risa	Canto	Lloro	Gemido
Sabor	Agrio	Amargo	Dulce	Picante, Aromático	Salado
Nutre a los:	Nerves, Tendons	Vasos Sanguineos, Sistema Vascular	Musclos, Carne, Fascia	Piel	Huesos, Dientes
Se abre a y controla	Ojos	Lengua	Labios, Boca	Nariz	Ojos
Temperatura	Cálido y Húmedo	Calor	Templado	Frio y Seco	Frio
Produce	Lagrimas	Sudor	Saliva	Mucosa	Orina
Olor Corporal	Rancio,	Quemado, Chamuscado	Fragrante	Fétido, Carnoso	Podrido
Expandea	Uñas	Color Facial	Labios	Pelo Corporal	Pelo de la Cabeza
Color	Verde	Rojo	Amarillo, Marrón	Blanco	Negro,Azul, Oscuro
Sonido	Shhhhhhh	Hawwwwww	Whoooooo (Guteral)	Sssssss	Chooooo

Puedes utilizar el sonido del hígado cuando sientas enfado, frustración, envidia o celos. Céntrate en tu lado derecho debajo de las costillas y practica el sonido. A continuación, siente y respírale a tu hígado. Si todavía sientes la misma ira, repite el sonido con el movimiento de la mano hasta que la emoción negativa que experimentas disminuya. Ahora, te sintonizas con el sentimiento de bondad y generosidad y repite estas virtudes en tu hígado hasta que te sientas bondadosa y generosa.

Cuando nos relacionamos con los demás, con frecuencia nuestras acciones y reacciones no provienen de un elevado lugar de conciencia, sino que vienen de un lugar de desconocimiento, un lugar de miedo e inseguridad.

Al final del día, practica los Seis Sonidos Curativos. Recuerda el día y las conversaciones que has tenido con todo el mundo con el que te encontraste. Empezarás a darte cuenta de muchas cosas cuando recuerdes sus conversaciones y transformes tu patrón emocional. La próxima vez, te prepararás y responderás de manera diferente. Serás capaz de cambiar tu elección de palabras para no provocar una respuesta explosiva de tu pareja. Practica este ejercicio por la tarde regularmente, ya que el patrón puede ser tan profundo en nosotros que no se transforme de inmediato. A veces, una voz interior te avisará, cuando estés en una conversación emocional, de no hablar sobre un determinado tema que perjudica a tu pareja, ya que puede dejar de hablarte durante días o saltar con otra acusación que te lastimará. Tienes que aprender a escuchar esta advertencia y morderte la lengua y no hablar de una forma que hiera los sentimientos de tu pareja. Necesitas practicar y desarrollar un nuevo patrón que te haga ser mejor oyente.

Una vez que domines tus emociones, incluso cuando otras personas te hieran, podrás observar el sentimiento herido dentro de ti y que no te importe. Ya no te importa y a veces incluso puedes aprender de ello. Tal vez la persona tenía razón, y tal vez no tenías que haber hecho o dicho lo que hiciste o dijiste. Cuando dominas tus emociones a través de la práctica de los Seis Sonidos Curativos, maduras y te haces amable y aceptas las diferentes cosas irreflexivas y dañinas que hace la gente.

Es importante cambiar tu perspectiva en una situación, especialmente en las relaciones, y llegar a la comprensión que no hay bueno y malo. Se trata de cómo tratamos la energía presente y la equilibramos dentro de nosotros mismos.

Los Seis Sonidos Curativos te permiten dominar y transformar tus emociones

Cuando puedes sentir tus emociones y aprendes a transformarlas, entonces puedes ajustarte a ti misma y alcanzar tu meta, sabiendo lo que quieres. Cuanto más te aferras a la energía negativa, más penetra en tu sistema. Incluso si no lo comunicas, aferrarse a las emociones negativas te enferma. No es suficiente cuando tratas de no pensar en lo negativo o huir de ello, tenemos que transformar las emociones a través de la práctica de los Seis Sonidos Curativos dentro de nuestros órganos.

Estamos demasiado hacia fuera del cuerpo con los sentidos y tratamos de encontrar la solución a nuestros problemas desde el exterior. Sin embargo, todas las respuestas a nuestros

problemas se deben encontrar adentro cuando aprendamos a volver nuestros sentidos hacia el interior.

El estrés y la negatividad mantenidos durante un largo periodo de tiempo no sólo restan nuestra energía de fuerza vital, sino que también tienen un impacto físico en nuestro cuerpo. Se desarrollan dolores de cabeza, tensión, dolor y entumecimiento y esto nos desconecta de las fuerzas que nos rodean, del cielo, la tierra y la naturaleza.

Cuanto más podamos soltar, mejor nos podremos conectar a la Madre Tierra y recibir salud, riqueza y longevidad de ella.

Toda la sanación viene de la Madre Tierra, y la Energía Universal nos da la bendición.

En el Tao, creemos que al principio de nuestra vida somos justos y a través del curso de la vida acumulamos muchos conceptos erróneos que bloquean nuestro sistema entero.

El Tao nos enseña a desenredar estos sistemas de creencias que hemos adquirido. Queremos volver a la configuración original y empezar de nuevo.

Básicamente, muchos de los desastres en la vida son causados por nuestras emociones. Hay sólo tres maneras de morir prematuramente. En primer lugar, por accidente, en segundo lugar por toxicidad o por una sobredosis de una sustancia tóxica como drogas o alcohol y la tercera causa, por emociones negativas. Vivimos según un cierto patrón de pensamiento y comportamiento y no somos conscientes de ello.

Empiece con cualquier emoción, como la ira, los celos, la envidia o la frustración. Cada órgano cede energía al siguiente órgano.

En el Tao hay un ciclo de creación y un ciclo de control. Por ejemplo, el hígado da energía al corazón. Cuando sentimos ira o frustración y celos, se crea un viento en el hígado. Este viento no se forma por una situación única; es la acumulación de las emociones de ira, frustración, envidia y celos que permanecen día tras día. Este viento activa la energía del corazón y reaccionaremos más con impaciencia o con prisa. Los síntomas físicos se manifiestan en el corazón con palpitaciones, presión arterial alta o dolores en el pecho.

Cuando la energía ataca el estómago, el bazo y el añadimos la preocupación, la ansiedad y la desconfianza. Empezaremos a preocuparnos por nuestras palpitaciones del corazón y se alimenta una reacción en cadena que conduce a la indigestión y la dificultad para eliminar productos de desecho.

De allí la energía va hacia arriba a los pulmones y se añade tristeza y depresión en los pulmones. Esto causa problemas de respiración, disminución del oxígeno en la sangre y estreñimiento.

Cuando sientes tus emociones y aprendes a transformarlas, puedes ajustarte a ti misma y alcanzar tu meta

De los pulmones, los siguientes órganos conectados energéticamente son los riñones, y con los riñones, agregamos miedo y trauma. Podemos estar estreñidos y no recordar la última vez que vaciamos nuestro vientre. Tal vez tengamos un problema de respiración y sintamos una opresión en pecho o suframos de dolor en la espalda baja o en las piernas. Eso

añade más ansiedad y miedo ya que hemos probado todo tipo de ejercicios y medicinas y no sabemos cómo resolver estos problemas. Con el tiempo pueden acumularse más síntomas y que no sintamos deseo sexual y que nuestro sistema nervioso se bloqueé.

La mayoría de las personas no se dan cuenta de que sus enfermedades son causadas por emociones negativas. Sólo son conscientes de los síntomas físicos y se preguntan el porqué. Rara vez se escuchan o se toman el tiempo para conectar con ellos mismos. Cuando aprendamos más sobre los elementos y el modo en el que el órgano energético funciona, entonces encontraremos la respuesta en nosotros.

Ningún pensamiento se pierde dentro de tu cuerpo. Los dramas, dolores y angustias sufridos sólo necesitabas calmarlos y transformarlos observando y escuchando tu interior. Sin el dominio de nuestras emociones, no podemos desarrollar la belleza interior. Mientras que nuestros días pasen así, sonreímos al cliente, al huésped, al vecino, al paciente, al alumno y les deseamos todo lo mejor y escuchamos sus problemas pero por dentro pensamos: "Oh, por amor de dios, para ya de hablar, no puedo volver a escuchar tu historia. Apártate de mí camino, me quitas toda la energía; me agotas."

Mientras nuestro ser interior y ser exterior no estén alineados, la vida nos agota porque no somos sinceros con nosotros mismos y con los demás. Lo intentamos, pero no nos sale del corazón. Cuando cultivemos el amor y la felicidad en nosotros mismos, apenas nos sentiremos drenados por las emociones de los demás.

Para fortalecer nuestra energía de riñón nos sintonizamos con la ternura, la calma y la paz. El sentimiento del miedo agota la

energía de riñón. En muchos casos, nuestros temores resultan de traumas pasados que pueden crear una emoción de miedo en el futuro. El temor a perder un trabajo, miedo a que nuestros seres queridos puedan enfermar, miedo a tener un accidente, miedo a tener intimidad con un hombre, miedo a estar embarazada. Todos estos temores pasados y futuros bloquean nuestro sistema y sin duda tienen un fuerte impacto en nuestras glándulas de producción hormonal.

Ningún pensamiento se pierde dentro de tu cuerpo

Perdónate a ti misma y siéntete en paz

Deja que el miedo se transforme en calma y ternura; perdónate a ti misma y siente paz. Sonríe y practica el sonido curativo de los riñones. Puedes usar una técnica llamada la ***Desensibilización del Ojo*****.** Los científicos descubrieron que transformamos nuestro data emocional a través de los sueños moviendo los ojos cerrados de izquierda a derecha cuando dormimos para transformar la experiencia emocional. Esta técnica es muy poderosa porque los ojos están conectados a todo el sistema nervioso en el cuerpo.

El dolor de nuestras emociones está arraigado en el sistema nervioso y podemos experimentarlo como molestias físicas. Con el masaje abdominal ***Chi Nei Tsang***, puedes liberar tensiones y dolor de tu segundo cerebro, el Tan Tien inferior. Este masaje libera los nudos y enredos en el intestino y los órganos principales. El Chi Nei Tsang es una técnica especial utilizada para desintoxicar los órganos. A través de la liberación de nudos y enredos, el Chi y la circulación sanguínea aumenta

y la información de nuestro segundo cerebro se libera de nuestro sistema nervioso. Esto relaja y desintoxica los órganos. El Chi Nei Tsang tiene cinco niveles que se extienden a todas las zonas del cuerpo.

¿QUÉ ES EL CHI?

Antes he mencionado palabras como "energía", "sentimientos", "emociones" y "Chi". Toda la práctica de Tao va sobre el sentimiento, sentir nuestras emociones, sentir energía o Chi. El Chi es un aspecto importante en el cultivo de la Belleza Interior y el Resplandor Exterior. El Chi es también la base de todas las artes sanadoras tradicionales chinas, desde la acupuntura hasta las medicinas herbales.

Es la danza en espiral de los planetas, el magnetismo entre el electrón y el protón. Es la atracción entre el hombre y la mujer.

La energía (Chi) es el aire que respiramos, los alimentos que comemos y las emociones que sentimos.

La energía es esa sustancia escurridiza que todos buscamos. Es esa fuerza vital que hace que la vida sea interesante, divertida, creativa y alegre. Se puede llamar Chi (chino), Prana (sánscrito), Ruach (hebreo), espíritu, juventud o salud vibrante. La energía es lo que anhelamos.

Instintivamente, sabemos que cuanta más energía tenemos mejor nos sentimos. Al cultivar la energía desde dentro, se puede disfrutar del mundo material sin apego. Cuando nos aproximamos al mundo material desde un lugar de equilibrio interno y fuerza, podemos apreciar todas nuestras posesiones sin ser controlados por ellas.

Mientras nuestra energía interna aumenta también lo hace nuestra capacidad para manejar el estrés pero, cuando estamos agotados, la tensión se infiltra en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Las decisiones que tomamos cada día, desde lo

que comemos hasta cómo nos movemos, cambian la forma en la que nos sentimos y funcionamos de dentro hacia fuera.

Podemos sentir el CHI cuando calmamos la mente

El Chi Original es la energía heredada de la fuerza vital derivada del óvulo de la madre, el esperma de nuestro padre y del universo. Esta energía es nuestro Chi prenatal también conocido como la Fuerza Original. Aproximadamente, el cincuenta por ciento de nuestra Fuerza Original se almacena en el abdomen alrededor del ombligo, el veinticinco por ciento en los riñones y el veinticinco por ciento en los órganos sexuales. Ésta área se llama Tan Tien Inferior. Nuestra Fuerza Original es como una batería; es la base de nuestra fuerza constitucional. Si nuestra batería está bien cargada y puede recargarse fácilmente después de un drenaje, podemos conservar nuestra Fuerza Original y disfrutar de una buena salud.

A menudo, descargamos nuestras baterías a través de estilos de vida autodestructivos y perdemos la Fuerza Original. Sin embargo, la buena noticia es que podemos aumentar la fuerza original mediante la práctica del Chi Kung.

Nuestra alma/espíritu está conectada a través de nuestra Fuerza Original (Chi) con el cuerpo físico. La Fuerza Original es la energía en nuestro cuerpo, el espíritu en nuestro cuerpo, es la conexión entre lo físico y el alma/espíritu. Nuestras almas/espíritus vienen del creador supremo; la Fuerza Original viene de la Fuerza Primordial del universo. Cuando estamos vivos, tenemos Fuerza Original y cuando estamos muertos, ya no nos queda más Fuerza Original. Para aumentarla,

aprendemos las prácticas del Amor Curativo que explicaré más adelante. El aire que respiramos, los alimentos sanos y frescos que consumimos nos ofrecen un Chi normal. Se trata de un Chi de octanaje bajo. Sin embargo, para aumentar la Fuerza Original necesitamos un Chi de alto octanaje, que proviene del cultivo de la energía sexual.

El Chi está en todas partes, no solamente en nuestro cuerpo. El Chi nos rodea, el universo está lleno de Chi. Cuando estamos en una zona hermosa, a menudo percibimos buen Chi, como en un jardín hermoso.

Cuando calmamos nuestra mente, podemos sentir el Chi. Normalmente, el Chi se dispersa en nuestro cuerpo y para sentir el Chi tenemos que centrarnos en él. Cuando tratamos de calmarnos y una voz interior nos aleja del centro de atención, se dispersa el Chi. En primer lugar, queremos condensar y sentir el Chi en nuestro cuerpo. Sentir el Chi y la transformación de emociones negativas a positivas van de la mano.

La mejor práctica para tomar conciencia del Chi es cuando circula en la Órbita Microcósmica. Una vez que podamos sentir el Chi como un círculo de corriente eléctrica en una órbita, nos queda claro que es algo real.

EL SIGNIFICADO DEL CHI KUNG

En el cultivo de la energía taoísta, la práctica de Chi Kung es un aspecto importante. Chi (también escrito Qi) significa "energía" o "fuerza vital". Kung (también escrito Gong) es un término chino que significa "trabajo" o "habilidad". De ahí, el término Chi Kung se puede traducir como ejercicios de respiración y como trabajo energético. Convertirse en un experto en el trabajo con nuestra propia energía interna nos da los recursos para tener opciones y a manifestar el tipo de vida que queremos tener.

Basado en los principios de la filosofía Taoísta clásica, Chi Kung es un método sencillo y práctico para convertirse en experto en materia de salud, felicidad y realización espiritual. En la medida en que un practicante desarrolla sus habilidades, crece más sano, más emocionalmente equilibrado, más espiritualmente conectado y más lleno de vitalidad.

La gente que observa el Chi Kung sólo ve movimientos lentos y elegantes o estiramientos sencillos. Se preguntan, "¿cómo puede ponerte en forma o capacitarte para ser un mejor artista marcial?" Sin embargo, hay muchas más cosas en el Chi Kung de lo que parece. Como un iceberg, Kung es sólo la superficie de un poder interno mucho más profundo y potente.

El Chi Kung es simple: no requiere equipamiento, ocupa poco espacio y puede ser practicado en un corto período de tiempo. Pero le proporciona al practicante una cantidad increíble de energía curativa, tanto que algunas de las curas y otros efectos alcanzados hayan sido llamados "milagros" incluso por observadores directos. El Chi Kung mejora el potencial curativo natural de tu cuerpo, permitiéndote aprovechar tus recursos internos para traer lo que sea necesario para ti.

CAMISA DE HIERRO CHI KUNG

La práctica de la Camisa de Hierro Chi Kung desarrolla una conciencia moral y espiritual altamente refinada. Uno de los objetivos de la práctica es mantener nuestro cuerpo físico en buenas condiciones en el plano físico para almacenar más energía Chi para su uso posterior en el nivel superior del plano espiritual.

La Camisa de Hierro es uno de los ejercicios más importantes porque a través de su práctica uno se arraiga con la energía de la Madre Tierra, un fenómeno intrínseco al plano espiritual.

Durante el Periodo Bolin, aproximadamente 1.000 a.C., la Camisa de Hierro Chi Kung, un método de Kung Fu, se aprendía como un entrenamiento de protección, proporcionando energía interna mediante la práctica de técnicas externas sencillas.

La práctica de la Camisa de Hierro Chi Kung utiliza la práctica de la respiración para aumentar la presión de Chi en el cuerpo. Al practicar la Camisa de Hierro Chi Kung, sacamos el máximo provecho de la respiración. De hecho podemos aumentar nuestra energía vital, reforzar nuestros órganos y promover la auto-sanación mediante el aumento de la presión de Chi (libras por pulgada cuadrada) en los órganos y cavidades del cuerpo. Se activa el sistema circulatorio, sistema linfático, el sistema nervioso y las glándulas endocrinas. La sangre, el líquido cefalorraquídeo y las hormonas fluirán más fácilmente, así el corazón no tendrá que trabajar tanto. Con la Camisa de Hierro Chi Kung se fortalece el sistema inmunológico dando una sensación general de bienestar. La energía sexual (creativa) producida como resultado es otra fuente de energía Chi que después se puede transformar en energía espiritual.

La Camisa de Hierro Chi Kung I consiste en seis posturas estáticas que cuando se practican correctamente, dan como resultado el desarrollo de la Belleza Interior y el Resplandor Exterior.

La medicina oriental siempre ha hablado de cómo cada uno de estos aspectos de nuestro ser (cuerpo, mente y espíritu) se influyen entre sí. Por ejemplo, el estrés y la energía emocional negativa tienen una influencia negativa sobre la salud del cuerpo. Los problemas de salud, por otro lado, tendrán una influencia negativa sobre las emociones y la mente. La relación es recíproca; la energía del cuerpo, mente y espíritu forman parte de un ciclo continuo. Hay soluciones reales de sanación a nuestro alcance para evitar problemas antes de que surjan y para lograr la transformación a largo plazo de los problemas existentes de una manera holística.

Hay un dicho de la Medicina China que dice que tratar de curarse después de haberte enfermado es como cavar un pozo cuando estás muriéndote de sed. La idea es centrarse en tu salud mientras estés sano. No significa que si estás enfermo o con dolor no hay nada que puedas hacer. Sólo significa que estés donde estés en tu camino a la salud y vitalidad, ahora es el mejor momento para comenzar.

Incrementar y mantener el CHI ayuda a sanar el cuerpo, fortalecer el sistema inmunológico y desarrollar Belleza Interior y Resplandor Exterior

CHI KUNG PARA LA REALIZACIÓN ESPIRITUAL

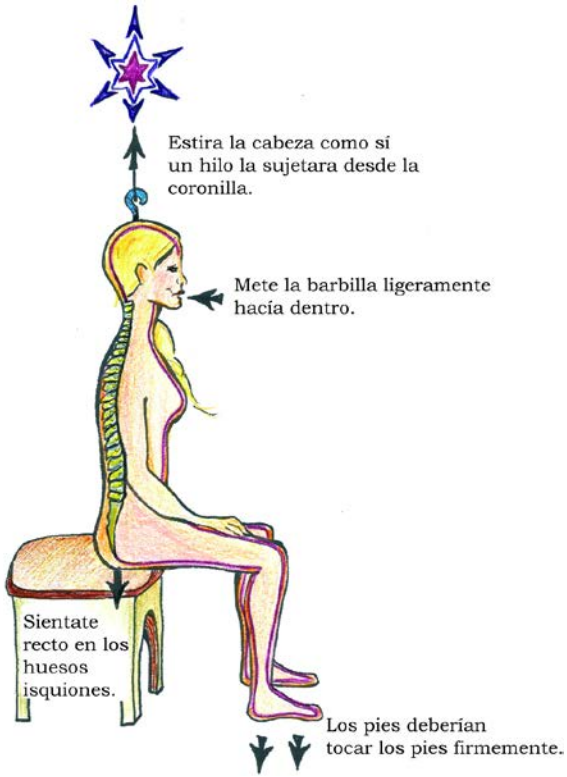
El Chi Kung Espiritual mejora la energía compasiva y virtuosa para fomentar una vida de amor y bondad. Normalmente, el practicante está sentado meditando inmóvil y usa la mente para mover y hacer circular la energía interna. A esto le llamamos la Alquimia Interna, que transforma la energía en vibraciones más altas y más refinadas.

En ésta práctica, la energía se extrae del universo para llevarla al cuerpo. La Órbita Microcósmica es una práctica espiritual del Chi Kung que abre el cuerpo y los meridianos moviendo Chi por los canales Gobernador y Funcional. Al mover esta órbita se atrae más Chi del universo hacia estos canales en particular. La Órbita Microcósmica podría utilizarse para fines médicos y de salud, así como para fines espirituales. A medida que la energía se abre en el cuerpo, es natural que la vitalidad física aumente junto con la visión espiritual.

El CHI KUNG es la práctica que te proporciona vitalidad física y te abre el potencial de la Alquimia Interna de la Energía Espiritual

PREPARA TU CUERPO PARA LA MEDITACIÓN DE LA SONRISA INTERIOR O PARA LOS SEIS SONIDOS CURATIVOS

En el Tao preferimos sentarnos en una silla para meditar. Siéntate en el borde de la silla apoyándote en el hueso isquion, con las piernas aproximadamente a la anchura de los hombros, la columna vertebral erguida, los pies tocando el suelo y la barbilla ligeramente metida, de esta manera la zona lumbar está abierta y la energía puede circular desde las piernas hacia arriba.

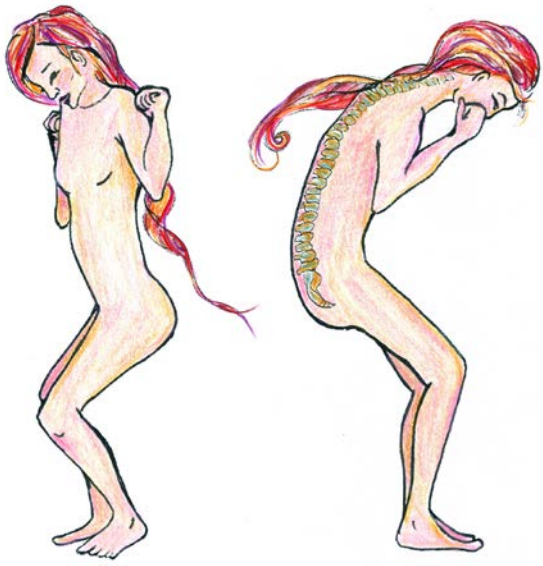


Algunas personas prefieren sentarse con las piernas cruzadas cuando meditan. Eso está bien también, pero si sientes dolor y tensión puedes sentarte con los pies tocando el suelo. Los asiáticos están más acostumbrados a sentarse con las piernas cruzadas, ya que la mayoría de la población todavía se sienta de este modo al comer.

Es bueno meditar siempre en el mismo lugar y en la misma silla a medida que aumenta allí tu energía personal. Te sientes más conectado y puedes calmar la mente más fácilmente una vez que hayas practicado allí durante algún tiempo. Es muy beneficioso practicar todos los días.

Cuando empecé con las prácticas curativas universales de Tao, me compré una libreta y escribí en ella cada ejercicio y todas las prácticas que había aprendido. Cada mañana, practicaba religiosamente algunos de los ejercicios. Después de algunas semanas, me di cuenta de que había desatendido algunas de las prácticas. No me apetecía practicar ciertos ejercicios y tenía todo tipo de excusas. En ocasiones, tuve que volver a leer los libros para recordar mi práctica. Me di cuenta, en mis años de enseñanza, de que la mayoría de las mujeres eligen tomar un enfoque más intuitivo hacia la práctica. Comienzan su día con pensamientos como: "¿Cómo me siento hoy? ¿Qué quiero hacer hoy?" Eso funciona también ya que cada persona tiene un enfoque diferente para desarrollar una rutina en la práctica.

El hecho es que practiques, de lo contrario, se te olvidará. Otra manera es encontrar un amigo con quien practicar. Por la mañana, siempre es bueno activar la médula espinal con la respiración de la médula espinal porque esto activa el sistema nervioso después de las horas de sueño y quietud.



Otro ejercicio sencillo pero beneficioso es mover en espiral las caderas, especialmente si trabajas estando sentada. Ponte de pie, pon tus manos sobre las caderas, los pies separados y luego mueve las caderas en espiral, Muévete en espiral en una dirección y luego cambia la dirección.

Sacudirse activa todos los sistemas linfáticos del cuerpo. Añade cualquier ejercicio adicional que recuerdes. Se puede practicar la Sonrisa Interior en la cama y sintonizar con la alegría y la felicidad a primera hora de la mañana.

Practicar todos los días en los mismos espacios, con los mismos objetos y en los buenos momentos para obtener los mejores resultados

TEORÍA DE LA SONRISA INTERIOR

Con la Sonrisa Interior se comienza a desarrollar una relación sana y amorosa con nosotros mismos y con los demás. Esto nos ayudará a formar una auto-imagen más auténtica y más saludable, que pueda permanecer en estrecho contacto con la realidad. Una vez que aprendemos a amarnos y aceptarnos a nosotros mismos tal y como somos se nos hace más fácil y más natural extender este amor hacia el exterior, y amar y aceptar a otras personas.

Recuerdo que la primera cosa que hice después de aprender la meditación de la Sonrisa Interior fue comprar un libro de anatomía para localizar y visualizar los principales órganos de mi cuerpo.

En el Tao, se cree que nuestro cuerpo es el hogar de nuestra alma y espíritu, y que cada órgano tiene su propia energía de alma y espíritu. Cuando tenemos demasiadas emociones negativas en nuestros órganos, el alma/espíritu del órgano respectivo abandona el cuerpo y entonces tenemos un gran problema. Tal vez acabemos en un psiquiátrico por el resto de nuestra vida.

Tenemos el poder de transformar nuestra vida. La práctica de cultivar las virtudes en nuestros órganos es la práctica clave para la salud, el éxito y la felicidad.

Fue de gran ayuda visualizar la forma de los órganos con las imágenes del libro de anatomía. Dirigí hacía dentro los sentidos, empecé a respirarle a mi cuerpo y me concentré para ver, sentir, oler y escuchar cada órgano. Esta práctica es bastante fácil pero muy profunda, cuando sonreímos y sintonizamos con la energía virtuosa del órgano tiene lugar una

relajación notable. Es especialmente eficaz cuando sonreímos a lo largo de la médula espinal, ya que relaja la columna vertebral y el sistema nervioso. Cuando la columna vertebral está tensa y rígida, no hay manera de calmarse.

Sonrío a mis órganos cada vez que tengo tiempo. Cuando espero en la cola del cajero o cuando me encuentro en un atasco de tráfico, envío la energía de la sonrisa combinada con las virtudes y los colores a mis órganos. Cada vez que practico quiero sentir más amor, más delicadeza, más bondad, más valor y más confianza en mis órganos y quiero iluminar e intensificar el color respectivo.

Al finalizar la Sonrisa Interior, recogemos la energía positiva en el Tan Tien inferior, el cual se encuentra detrás del ombligo delante de nuestros riñones.

Cuando toda nuestra energía de los órganos está equilibrada sentimos amor, auto-amor.

Mientras aprendemos el amor a uno mismo, debemos recordar que incluso la energía amorosa de dentro de nosotros deriva de la fuerza original del Wu Chi, el Creador Supremo o Dios. Esto significa que la energía del corazón, donde reside la energía amorosa, proporciona una conexión a nuestra fuente divina: el Amor Universal. La conexión entre la fuente interior y la fuente exterior requiere una re-alineación y atención constante. En primer lugar, cultivamos el amor en nosotros mismos para tener el poder de atraer el amor incondicional o el Amor Universal del Universo.

Mientras que nuestra fuente personal de energía es limitada, la energía amorosa del universo es inagotable. Cuando sabemos cómo conectarnos a esta fuente, tendremos siempre suficiente amor hacia nosotros mismos y para otros. Si no

sabemos cómo aprovechar la fuerza mayor para mejorar y llenar nuestra fuente, a menudo acabaremos regalando más de lo que podemos permitirnos. Eventualmente, esto puede causar una pérdida de energía sexual y agotar el amor de nuestros corazones.

La mayoría de las veces buscamos llenar nuestras necesidades fuera de nosotros mismos, sin darnos cuenta de que otros buscan la satisfacción de la misma manera. Por costumbre, todos buscamos amor externamente sin alimentar nuestra propia fuente de esa energía por dentro. El estrés de regalar cuando no tenemos suficiente, puede crear bloqueos en la Órbita Microcósmica y también puede bloquear el amor incondicional del cielo.

Sonríete, pues si te amas a ti misma tal y como eres, puedes amar a lo que está fuera tal y como es

Considero interesante que Jesús, Buda y muchos otros grandes maestros y profesores nunca construyeran un templo o una iglesia. Jesús dijo, "tu cuerpo es tu templo". Jesús y Buda tardaron muchos años en construir su propio templo interno. La gente a menudo piensa que el sistema curativo del Tao Universal es una práctica muy física. Muchas enseñanzas se centran en olvidar nuestros cuerpos y se centran sólo en el universo, a sonreírle a una estatua o a alabar a un ser celestial ascendido. Pero los antiguos maestros proclamaron que nuestro cuerpo es el Templo de Dios, así que, ¿por qué centrarse en otra cosa? Donde vaya nuestra mente, le sigue el Chi, y cuando alabamos un objeto lejos de nosotros, nuestra

energía también le sigue. Esto a menudo nos lleva a desear desconectar de la sociedad y vivir en aislamiento porque el Chi, la fuerza vital, nos ha dejado por haber estado tantas horas de meditación concentrados en un objeto externo a nosotros mismos.

Para empezar a construir tu propio templo, visualiza la imagen del corazón y sonríele al corazón. Ahora conecta con el corazón. Al hacer esta conexión ya estás empezando a construir un templo dentro de ti. Visualizar la imagen de los órganos es una parte muy importante.

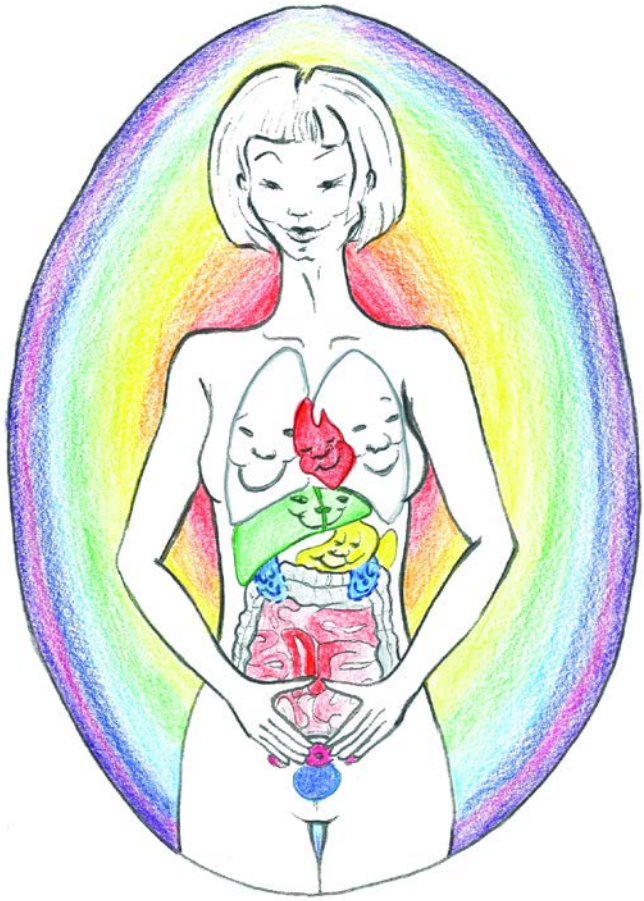
Por supuesto, puedes sonreír a cada parte de tu cuerpo. Envía una energía sonriente a lo largo de la médula espinal, desde la primera vértebra cervical, hasta el coxis.

Un buen momento para la práctica de la meditación de la Sonrisa Interior es por la mañana antes de empezar el día. Simplemente, coloca tus manos sobre los órganos y sonríeles, sintonizando con las virtudes de cada órgano y dejando que la virtud crezca repitiendo el nombre de la virtud y sintiendo la virtud en su órgano. Luego visualizas los colores respectivos y llenas los órganos con los colores y los visualizas brillantes y radiantes.

En el sistema de curación del Tao Universal, desarrollamos nuestro poder "Yi". El Yi es un carácter chino y significa unir nuestros ojos, mente y corazón. A través de la concentración reunimos estos tres poderes en uno. Una vez se encuentran unidos es un centro de atención fuerte y con esto movemos el Chi.

A veces uso los términos "mente de conciencia" o simplemente "movimiento o espiral de Chi" o "movimiento Jing Chi." Todo esto significa mover Chi con el poder de Yi.

PRÁCTICA SIMPLE DE LA SONRISA INTERIOR



La Sonrisa Interior es una práctica básica que el mundo necesita porque este mundo es muy emocional. Es necesario crear cada día una buena sensación en tu propio universo.

Siéntate en el borde de una silla con los pies separados relajados sobre el suelo.

Comienza siempre con el cuello de la grulla. Inhala e inclínate hacia adelante desde las vértebras lumbares y estirando la barbilla hacia delante.

Ahora exhala lentamente y sube desenrollando hacía arriba las vértebras lumbares, desde tus torácicas inferiores, torácicas medias hasta las torácicas superiores, presionando la barbilla hacia dentro. Inhala y exhala y repite el ejercicio cuello de la grulla.

Sonríele a tu coxis y visualiza una larga cola verde desde la rabadilla contactándote a la tierra. Sonríele a tu sacro y balancéate en los huesos isquiones. Balancéate de izquierda a derecha, del hueso derecho al hueso izquierdo, siente la sacudida de cola larga verde y céntrate en cada una de tus vértebras lumbares. Siente el movimiento de balanceo entre cada vértebra de la médula espinal. Luego siente el balanceo en tus vértebras torácicas inferiores, tus vértebras torácicas medias y tus vértebras torácicas superiores y sonríe y balancea tus siete vértebras cervicales.

Cesa el movimiento y sonríe hacia abajo hacia el Tan Tien Inferior.

Lleva a tu mente hacia abajo, vacía todo tu pensamiento hacia abajo hacía el Tan Tien inferior. Ahora vacía tu corazón, tu mente consciente hacia abajo al Tan Tien inferior y respira desde el Tan Tien inferior. Une las tres mentes en una sola en el Tan Tien inferior.

Ahora sonreímos desde el corazón a todos los órganos. Levanta las comisuras de la boca y la esquina de los ojos y sonríe.

Conecta con tu corazón.

Visualiza el corazón, sonríele al corazón y sintoniza con los sentimientos de amor, alegría, felicidad y agradecimiento.

Recuerda cuando sentiste amor, alegría y felicidad y recuerda estos sentimientos y multiplícalos.

Ahora sientes alrededor del 10% del amor, la alegría y la felicidad, después aumentarás al 100% el amor, la alegría y la felicidad en tu corazón.

Siente más amor, alegría y felicidad en tu corazón y siente agradecimiento.

Y luego observa a tu corazón lleno de luz roja, brillante y radiante.

Y desde el corazón, sonríele al bazo en tu lado izquierdo. Coloca las manos en el lado izquierdo y conecta con el estómago, el bazo y el páncreas. Envía tu energía sonriente a tus órganos. Respírales a tus órganos.

Sintoniza con las emociones de apertura, justicia y confianza. Piensa en estar abierta, ser justa y tener confianza. Necesitas estas virtudes en tu vida.

Déjalas crecer. Multiplícalas. Repítelas.

Sólo repite las palabras: Soy libre, soy justa y tengo confianza. Observa al bazo lleno y como brilla con luz amarilla.

Vuelve a tu corazón con una sonrisa y desde tu corazón, sonríeles a los pulmones.

Visualiza los pulmones, inhala a los pulmones y sintoniza con las virtudes del coraje y la justicia. Piensa en la cualidad de ser valientes y justos. Multiplícalos y te dices a ti misma: Soy valiente y soy justa. Visualiza tus pulmones llenos de luz blanca. Visualiza con el ojo interno un color blanco limpio en los pulmones. Conecta de nuevo con tu corazón.

Desde el corazón, sonríele a tus riñones. Imagínate los riñones y llévales tu energía sonriente. Lleva la respiración a tus riñones y sintoniza con las emociones de ternura, calma y paz. Estas son las virtudes de los riñones. Céntrate en tus riñones y repite sub-vocalmente: Siento ternura, me siento en calma y yo me siento en paz.

Necesitamos pasar tiempo con nosotros mismos, con nuestros órganos principales y centrarnos en las virtudes.

Y observa los riñones llenos de luz azul. Ahora conecta con tu corazón de nuevo sonriéndole.

Siente en abundancia el amor, la alegría y la felicidad en tu corazón como un fuego amoroso y envía este fuego a tu útero y los ovarios. Sonríele a tus órganos.

Visualiza tus ovarios y útero y llévales la respiración. Ahora contrae y tira hacia arriba suavemente el perineo, que está situado entre la vagina y el ano y contráelo hacia el útero y los ovarios, mantenlo un momento y libéralo.

Tira hacia arriba otra vez muy suavemente, ahora mira hacia abajo, visualiza tus ovarios y útero y crea una espiral con tus ojos en tu útero y tus ovarios (ver imagen) y libera.

Puedes hacer una espiral desde el periné hasta el coxis, del sacro al útero. Mueve los ojos hacia abajo a lo largo de la vagina y por el perineo hasta el coxis y así sucesivamente.

Haz una espiral y contráelo suavemente, suelta y siente la fuerza vital y la vitalidad en estos órganos.

Visualiza tus ovarios y útero llenos de un color rosa claro. Ahora vuelve a conectar con tu corazón sonriéndole.

Siente más amor, alegría y felicidad en tu corazón. Y, desde el corazón, conecta con tu hígado.

Envíale tu sonrisa soleada al hígado. Siente la energía amorosa de tu corazón en el hígado y llévale tu respiración. Sintonízate con la bondad y generosidad. Estas son las virtudes de tu hígado.

Recordemos ser amables y generosos.

Repite sub-vocalmente en el hígado: Soy buena y soy generosa.

Visualiza tu hígado lleno de luz verde.

Ahora vuelve a conectar con tu corazón enviándole energía sonriente. Siente más amor, alegría y felicidad en tu corazón y siente una buena sensación, y envíalo con la respiración a tu corazón: amor, alegría, felicidad y agradecimiento.

El agradecimiento es una virtud muy fuerte. Es necesario en nuestro camino espiritual.

Hay innumerables razones por las qué podemos sentirnos agradecidas en nuestra vida.

Y ahora lleva tu mente hasta el Tan Tien inferior y recoge el Chi en el Tan Tien inferior.

Crea una espiral en sentido contrario a las agujas del reloj, desde el ombligo hacia la derecha y de abajo a la izquierda. Puedes mover tu mano y los ojos en espiral alrededor del ombligo de pequeño a más grande sin excederte de los límites del hueso púbico y el diafragma. Luego revierte la espiral de grande a pequeño y condensa el Chi, hasta sentir una sensación tibia o condensada detrás del ombligo frente a los riñones.

Recuéstate en la silla y mantén las manos sobre el ombligo y descansa un rato.

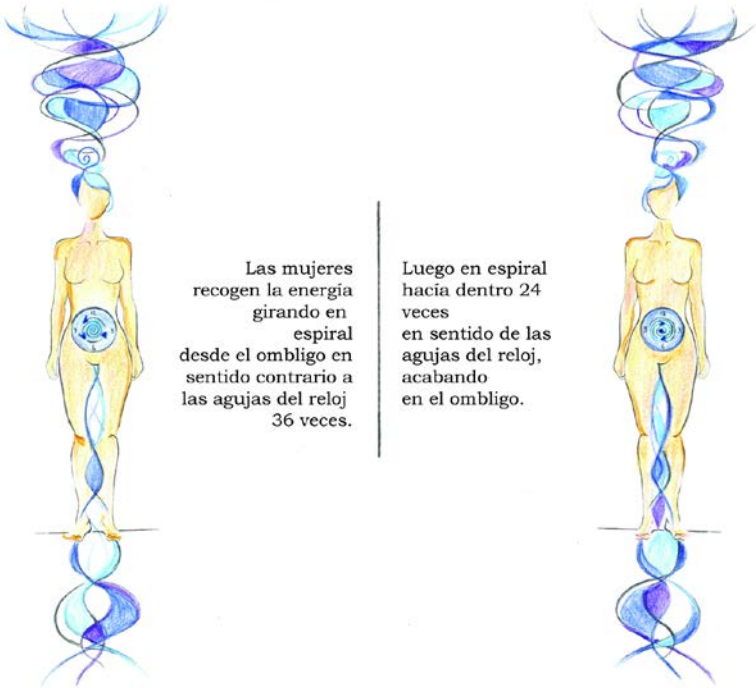
La diferencia entre la Sonrisa Interior y los Seis Sonidos Curativos es básicamente que contemplamos las emociones negativas desde los sonidos, mientras que en la Sonrisa Interior, nos centramos sólo en las virtudes. Sin embargo a veces podemos empezar con la Sonrisa Interior pero sentir emociones negativas surgiendo que no podamos hacer desaparecer con la sonrisa. Entonces utilizamos práctica de Desensibilización Ocular seguido por el Sonido Curativo respectivo y el movimiento de los brazos. Practicar y sentir la transformación de las emociones negativas a positivas desarrolla nuestra Belleza Interior cuando la energía de las virtudes resuena en los órganos. ¡Si queremos ser dignas de ser amadas tenemos que amar!

Pero, muchas veces dependemos de que otras personas nos amen. Nos gusta pensar "Quiero encontrar la horma de mi zapato". Esto sucede cuando no estamos en sintonía con nosotras mismas. En general, a menudo pensamos un poco negativamente de nosotras mismas. Deseamos ser mejores, mejor de lo que somos. A menudo, nos aferramos a una creencia ideal: Si pudiese parecerme un poco más a una superestrella famosa encontraría a mi pareja ideal. Todos los hombres me admirarían.

En el Tao, si quieres ser amada, primero tienes que amarte a ti misma. Y de nuevo, ¿cómo hacemos esto? Logramos esto cuando desarrollamos las virtudes en nuestros órganos.

Sin embargo, al querer encontrar la horma de nuestro zapato anhelamos que alguien nos ame como somos. No queremos superarnos, el otro es el que tiene que aceptarnos como somos. Esto es un enfoque mundano. En el Tao, decimos, que

el amor es como una sopa. Si quieres comerte una sopa deliciosa necesitas muchos buenos ingredientes. Por ejemplo, si quieres hacer una sopa de pollo necesitas agua, pollo, sal, tal vez una zanahoria y perejil. Cada ingrediente por sí mismo no es tan sabroso como cuando combinamos todos juntos en una sopa. Tienes que cultivar la paciencia, confianza, coraje, ternura y bondad y, luego, obtendrás amor.



Se siente el amor cuando nos sentimos abiertos, justos y al tener confianza (virtudes del bazo), valor y honradez (virtudes de los pulmones), ternura, calma y tranquilidad (virtudes de los riñones) y la bondad y la generosidad (virtudes del hígado).

Creamos la espiral y mezclamos todas estas virtudes en el corazón y entonces sentiremos mucho amor, alegría y felicidad en nuestro corazón. Una vez que podamos experimentar estas virtudes, podremos perdonar, olvidar y dejar ir nuestros males y los de otras personas. Crearemos compasión, la cual consideramos la virtud más alta.

Creo que este es el primer paso hacia una vida espiritual. De lo contrario, nuestra felicidad dependerá de otras personas, o cualquier otra forma de entretenimiento o distracción. Hoy en día tenemos tantas opciones de entretenimiento, que nos hace huir de la conexión con nosotros mismos. Podemos pasar horas navegando por internet buscando la iluminación, la salud y la felicidad, pero la realización más importante es que la tenemos dentro de nosotros mismos. Toda la práctica trata de sintonizarse con las virtudes y permitir que esta energía virtuosa crezca. El crecimiento ocurre cuando pasas el tiempo necesario sintiendo las virtudes en tus órganos. Nuestras células se dividen cada segundo en nuestro cuerpo creando nuevas células. Cuando pasamos tiempo con nosotros mismos y sintonizamos con la energía virtuosa de nuestros órganos, las células nuevas tienen una vibración más alta.

Este es el secreto de la Sonrisa Interior. Lo puedes hacer en cualquier lugar. No tienes que estar sentada, se puede practicar de pie, esperando en una cola, en tu coche, en un avión, en el tren. Cuando tengas un momento, puedes enviar una sonrisa cariñosa a tus órganos.

LOS SEIS SONIDOS CURATIVOS

De todas las prácticas que he aprendido en el sistema de Tao Curativo Universal, considero los Seis Sonidos Curativos como la más curativa.

Cuando comencé a practicar, pensaba que estos sonidos solo se practicaban a "nivel principiante" e impacientemente quería pasar a aprender el siguiente nivel, la meditación Fusión de los Cinco Elementos, que es la primera práctica suprema de Alquimia interna. Me introdujeron a los Seis Sonidos Curativos como una forma de mejorar el sueño si practicaba cada sonido tres veces al final del día. Tenía problemas al dormir porque trabajaba como asistente de vuelo en largos vuelos nocturnos y no quería depender de pastillas para dormir, así que pensé darle una oportunidad. Todas las noches antes de irme a la cama, me senté en el borde de mi cama y practiqué estos sonidos. Al principio, tuve que consular el libro para cada sonido, revisando la secuencia, la postura de la mano y el color. Ah sí, y ahora recuerdo que, al dirigir mis ojos a un órgano, solo "veía" todo negro. Empecé a respirarle a los órganos y a enviarles la energía sonriente. Algunos días surgieron visiones extrañas y otros días sólo veía negro y no aparecía ninguna sensación. A veces notaba que caía en un estado como de ensueño y surgían recuerdos. Cuando despertaba de él, era mucho más tarde y después me dormía enseguida.

Después de un tiempo de práctica regular, noté que mi patrón de sueño había mejorado. ¡Fue pura magia!

Tenía la costumbre de beber uno o dos vasos de vino con la cena y noté que la práctica y el vino no combinaban bien. Cuando trataba de ver y sentir en mis órganos me sentía algo

mareada y no podía concentrarme. Así que, decidí hacer una prueba, una noche bebí una copa de vino y la segunda noche no bebí vino pero en su lugar practique los Seis Sonidos Curativos. Me di cuenta de que el vino no me servía en absoluto. Este sentimiento provenía de mi cuerpo, de mis órganos y reduje a media copa de vino. Finalmente, dejé este hábito completamente.

El siguiente año, cuando el Maestro vino otra vez a mi país, aprendí más sobre los beneficios de los Seis Sonidos Curativos. Aprendí que tenemos emociones positivas y negativas almacenadas en el cuerpo, especialmente en nuestros órganos principales. Al principio de esta práctica, no sentía emociones negativas en mis órganos. A veces, en general, me sentía mal, pero no podría definir qué clase de emoción era. Era una mezcla de sensaciones de baja energía o nerviosismo. Entonces, simplemente realizaba cada sonido tres veces para cada órgano y luego me sentía mucho mejor. Fue como un milagro la manera en que mi energía pudo cambiar en tan poco tiempo. Con una práctica continua, tuve la sensación de que podía profundizar en mis órganos y descubrir sentimientos negativos que literalmente bloqueaban mi energía de los órganos.

Por ejemplo, al mirar y sentir el hígado me preguntaba: "¿Siento rabia, frustración, envidia o celos en este órgano?" Y sí, surgieron recuerdos y las emociones negativas que sentía hacia mi familia o amigos. Luego, sintonicé con los sentimientos positivos de bondad, generosidad y aceptación y respiraba sentimientos positivos junto a una sonrisa hacía mi hígado, y mi hígado se llenaba de una brillante luz verde.

Me di cuenta de que nuestras emociones negativas son en realidad nuestro karma negativo. Debido a nuestras emociones

negativas, hemos matado, torturado y castigado a otros y nos castigamos a nosotros mismos haciendo todas las cosas malas que hacen daño y que finalmente nos matan a nivel físico, emocional y espiritual. Debido a nuestra propia negatividad no podemos afrontar nuestro trabajo, nuestra familia, nuestra pareja o nuestra sociedad y, con el fin de hacer frente a la sensación de estrés, nos emborrachamos o tomamos drogas que adormecen nuestro sistema nervioso o comemos en exceso y abusamos de nosotros mismos de otras maneras adictivas con el fin de evitar el dolor emocional

También me quedó claro que tenía que hacer la práctica de forma regular y no sólo en un momento determinado del mes para superar mi negatividad.

Hay diferentes prácticas espirituales dependiendo de nuestro estilo de vida. Si llevamos una vida monástica, no estamos expuestos frecuentemente a las emociones, no en la misma medida que cuando se trabaja en una empresa donde tienes responsabilidades y donde mucha gente muy diferente tiene que trabajar junta. Esto puede ser bastante estresante a veces.

Tal vez por esta razón algunas personas eligen una vida monástica o quieren convertirse en monje o monja. Tal vez intentan tener una vida más pacífica y más tiempo para la práctica.

Seguramente haya momentos más o menos beneficiosos para la práctica. Cada día la energía emocional dentro de nosotros, la energía exterior, la naturaleza y el universo, cambian.

Si llevas una vida normal, te recomiendo practicar los Seis Sonidos Curativos cada día para borrar las emociones del día. Revisa el día y tus sentimientos durante el día, cómo te

sentiste por la mañana, a la hora del almuerzo y por la noche, en relación con todas las personas con las que hablaste.

Más tarde aprendí que incluso podríamos eliminar problemas más profundos de sentimientos negativos recorriendo los ojos por el órgano de izquierda y derecha, en una secuencia de 21 veces, eliminando o borrando recuerdos negativos en las células de los órganos y en el cerebro a través de la práctica de la Desensibilización Ocular. He incluido la técnica para eliminar la carga emocional negativa a través del movimiento del ojo en los órganos en el capítulo "Práctica de los Seis Sonidos Curativos".

Los ojos están conectados con todos los aspectos del sistema y cuando mueves tus ojos de izquierda a derecha en un órgano y luego en el cerebro, es similar a la transformación que sucede a través del sueño. Cuando soñamos, se mueven los ojos con el fin de eliminar la información emocional en el cuerpo. La razón principal por la que soñamos es para transformar nuestro registro emocional. Liberas la carga emocional negativa a través de un determinado sonido y luego sintonizas con las emociones positivas del órgano. Luego visualizas el color respectivo del órgano con el ojo interno.

Por lo tanto, practicar los Seis Sonidos Curativos por la noche antes de acostarse tiene un efecto positivo en tus sueños. A menudo, las personas sufren de pesadillas o sueños raros y por la mañana despiertan sintiéndose poco refrescados. Si tienes emociones negativas fuertes pueden agotar tu energía vital ya que tu patrón de sueño se lleva a cabo superficialmente y quizás te despiertes por la noche. A veces los sueños negativos incluso pueden dejarte sin aliento y causar una respiración irregular, o que incluso dejes de respirar un rato. Esto te hace sentir poco descansada por la mañana aunque hayas dormido

ocho o nueve horas. Al practicar los Seis Sonidos Curativos notas que sueñas menos y que duermes mejor y más profundo.

A veces, me sentía abrumada por los sentimientos negativos que surgían cuando practicaba los Seis Sonidos Curativos y tenía que repetir el sonido y la postura muchas, muchas más veces antes de poder sentir que esa energía oscura y gris salía de mí a través de los brazos y piernas. Practiqué el sonido y la postura muchas veces hasta que sentí que había disminuido la sensación negativa. Y entonces pude sintonizar con las emociones positivas del órgano.

Al conectar a un nivel celular con otra realidad emocional que descubrí en mis órganos, me di cuenta de que liberaba y transformaba la memoria negativa de las células en los órganos. Pude soltar el dolor, el luto y las experiencias traumáticas a través de la práctica de los Seis Sonidos Curativos y al aumentar la luz curativa en la forma del color respectivo de los órganos.

La siguiente memoria fuerte que tuve es que me hice más consciente de los sentimientos y emociones de la gente a mí alrededor. De repente, sentí que algunos de los colaboradores, amigos o personas que había conocido durante mucho tiempo estaban constantemente arrojando negatividad y esto me hundía hasta el punto que ya no quería estar cerca de ellos. Eso fue un despertar repentino porque nunca lo había sentido antes. Me hice más sensible a la energía en mi entorno sin siquiera hablar o escuchar a la gente. A veces resultaba muy difícil y quería huir de la sociedad y de mi trabajo y escapar sola a las montañas.

Hablé con mi maestro y me recomendó practicar la Fusión de los Cinco Elementos para sellar mi cuerpo energéticamente.

Entonces no me sentiría drenada por la energía a mí alrededor. Esta práctica me ayudó y me olvidé de mi previa sensibilidad a la energía de mí alrededor. Notaba la energía negativa pero no me afectaba. Ya no me drenaba. También es interesante que cuando tenemos un problema lo experimentamos todo el rato, pero una vez que este problema desaparece de nuestro sistema nervioso, tardamos un tiempo en realmente darnos cuenta de que se ha transformado.

Cada vez que practico los Seis Sonidos Curativos después me siento muy relajada y lista para dormir bien.

Cuando no eres consciente del proceso puedes pensar "he practicado los Seis Sonidos Curativos durante seis meses pero sigo siendo muy emocional. Tal vez estos sonidos no funcionan para mí." A veces puedes sentir algunas dudas. Piensa en cómo te sentías antes de empezar con la práctica y notarás que algunos patrones emocionales han cambiado. Los Seis Sonidos Curativos se refieren al desarrollo del mindfulness, a la atención consciente.

También puedes practicar un sonido específico en cualquier momento del día cuando sientas una emoción negativa. Por ejemplo, cuando te sientas triste practica el sonido de los pulmones (Ssss...) tantas veces sea preciso hasta que la tristeza haya desaparecido, y luego llena los pulmones con valentía y honradez.

Cuando me certifiqué como instructora de Tao Curativo Universal, enseñaba los Seis Sonidos Curativos en cada clase y esto a su vez benefició mi propia práctica. Desde mi propia experiencia, sé que los beneficios de los Seis Sonidos Curativos se profundizan con los años de práctica. Nuestro cuerpo es como un universo con millones de células y cada célula contiene información emocional. Cuanto más tiempo

dedicamos a nuestros órganos, sonriendo y enviándoles energía positiva, las células que se dividen en este momento tendrán una emoción más brillante que las células que están vibrando con nuestro antiguo patrón emocional.

TEORIA DE LOS SEIS SONIDOS CURATIVOS

Miles de años atrás, durante sus meditaciones los maestros Taoístas descubrieron los Seis Sonidos Curativos y definieron estos sonidos como las frecuencias correctas para mantener en condiciones óptimas los órganos para prevenir y aliviar enfermedades. Descubrieron que un órgano sano vibra a una frecuencia particular. Para acompañar los Seis Sonidos Curativos, se desarrollaron seis posturas de acompañamiento para activar los meridianos de acupuntura o canales de energía de los órganos.

¿Qué causa el malfuncionamiento de un órgano? Hay muchas causas. Vivir en nuestra sociedad crea una vida llena de tensiones físicas y emocionales tales como el hacinamiento, la contaminación, la radiación, la comida basura, los aditivos químicos, la ansiedad, la soledad, una mala postura y el ejercicio brusco o demasiado vigoroso. Vivir con todos estos estresores produce tensión y bloquea el paso libre del flujo de energía en el cuerpo, y por lo tanto, los órganos se sobrecalientan. Además, la jungla de asfalto donde a menudo vivimos carece de las válvulas de seguridad proporcionadas por la naturaleza: árboles, espacios abiertos y corrientes de agua, que nos aportan refrigeración y purifican la energía. El sobrecalentamiento continuo causa la contracción e endurecimiento del órgano. Esto deteriora su capacidad de funcionamiento y resulta en enfermedad.

La medicina china enseña que cada órgano está rodeado por un saco o membrana, llamada fascia, que regula su temperatura. Idealmente, la membrana libera el exceso de calor a través de la piel, donde se intercambia por la energía vital fresca de la naturaleza. Una sobrecarga de tensión física o emocional provoca que la membrana, o fascia, se pegue al

órgano y que no pueda liberar correctamente el calor a la piel ni absorber la energía fresca de la piel. La piel se satura de toxinas y el órgano se sobrecalienta.

Los Seis Sonidos Curativos aceleran el intercambio de calor a través del sistema digestivo y la boca. En el centro del cuerpo entre todos los órganos, el sistema digestivo mide más de 6 metros y va desde la boca hasta el ano como una tubería. Ayuda a liberar el exceso de calor de la fascia, por lo tanto, enfriándolo y limpiando los órganos y la piel.

Los depósitos tóxicos en los tejidos y músculos bloquean el libre paso del calor generado por los órganos. El calor se refleja en los órganos causando presión, sobrecalentamiento y eventualmente un mal funcionamiento de los órganos.

Cuando todos los sonidos y posturas se realizan en el orden apropiado, el calor del cuerpo se distribuye uniformemente por el tracto intestinal a lo largo de todo el cuerpo y cada uno de los órganos alcanza su temperatura correcta. Al hacer el sonido, el calor que desprenden los órganos se transfiere fuera del cuerpo por el esófago.

LA PRÁCTICA DE LOS SEIS SONIDOS CURATIVOS

Siéntate en el borde de una silla con los pies en paralelo, con la médula espinal en posición vertical, mete la barbilla ligeramente hacia dentro. Relaja los hombros y descansa las manos en las rodillas. Calma la mente llevando la respiración al Tan Tien inferior.

El Sonido del Pulmón

Conecta con los pulmones, sonriéndole a los pulmones y manteniendo las manos sobre los pulmones, palmas hacía el pecho. Respira a los pulmones.

Vuelve los ojos de tu mente hacia los pulmones y mira dentro de ellos. Mueve los ojos de derecha a izquierda, una y otra vez recorre desde el pulmón derecho hasta el pulmón izquierdo 21 veces.

Mira profundamente en los pulmones. Observa y detecta cualquier traza de tristeza, desánimo o sentimientos de depresión. Abre los ojos, realiza la postura de los brazos y

exhala el sonido de pulmón, el sonido "Sssssss". Baja los brazos y siente y observa tus pulmones.

Repite el sonido una segunda vez, descansa y observa el interior de los pulmones. Mueve los ojos de izquierda a derecha en los pulmones. Practica el sonido con la postura correspondiente una tercera vez.

Sintonízate ahora con las virtudes de tus pulmones: el coraje y la rectitud. Puedes fortalecer las virtudes sub-vocalmente diciendo: "Soy valiente y me siento honesta," y repetirlo en los pulmones.

El Sonido del Riñón

Apoya las manos en los riñones, conecta con tus riñones llevándoles la Sonrisa Interior. Lleva los ojos a los riñones y mira de izquierda a derecha. Repítelo 21 veces. Elimina cualquier miedo, trauma o fobia en los riñones.

Abre los ojos, realiza la postura de los brazos y exhala el sonido del riñón "Choooo". Repite el sonido una segunda vez, descansa y mira al interior de los riñones. Mueve los ojos de izquierda y derecha en los riñones. Practica el sonido con la postura correspondiente una tercera vez. Siente el sonido expulsando el exceso de energía caliente, tóxica y de miedo.

Ahora sintoniza y transforma lo malo en las buenas virtudes de los riñones: la ternura, calma y paz. Puedes enfatizar esto diciendo sub-vocalmente: "Soy ternura, estoy en calma y estoy en paz".

El Sonido del Hígado

Siéntate cómodamente con la espalda recta, las manos apoyadas sobre el hígado, ojos cerrados, conecta con el hígado, sonriéndole. Lleva los ojos al hígado y mira de izquierda a derecha. Repítelo 21 veces. Observa cualquier enfado, frustración, envidia o celos en el hígado.

Realiza la postura de los brazos, abre los ojos y exhala el sonido del hígado "Shhhh". Repite el sonido una segunda vez.

Mira otra vez hacia el interior del hígado moviendo los ojos de izquierda a derecha. Practica el sonido con la postura correspondiente una tercera vez.

Sintoniza ahora con las virtudes de tu hígado: la amabilidad y la generosidad.

Puedes enfatizarlo repitiendo sub-vocalmente: "Yo soy buena, soy generosa".

El Sonido del Corazón

Conecta con tu corazón de nuevo sonriéndole. Vuelve tus ojos a tu corazón y escanéalos de izquierda a derecha. Repite esta acción 21 veces. Observa cualquier impaciencia, arrogancia, crueldad u odio.

Realiza la postura de los brazos, abre los ojos, y exhala el sonido del corazón "Haaaaww".

Repite el sonido una segunda vez, descansa y mira el interior del corazón. Mueve los ojos de izquierda y derecha en el corazón. Húndete más profundamente en tu corazón. Practica el sonido con la postura correspondiente una tercera vez. Siente el sonido moverse y expulsa las malas emociones.

Ahora sintonízate con las virtudes de: amor, alegría y felicidad. Cada vez que te conectes con tu corazón querrás sentir más amor, alegría y felicidad.

El Sonido del Bazo

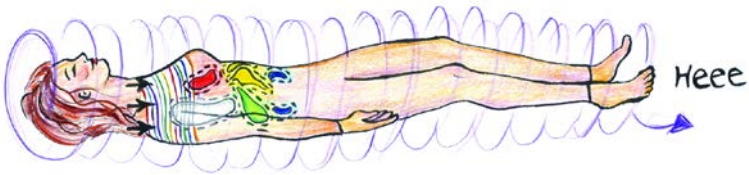
Ahora conecta con el bazo, sonriendo al bazo, al estómago y al páncreas. Gira los ojos hacia tu bazo, estómago y páncreas y mira de izquierda a derecha en tus órganos. Repítelo 21 veces. Elimina cualquier preocupación, ansiedad o desconfianza.

Practica la postura del bazo (los dedos presionan esa zona), abre los ojos, y exhala el sonido del bazo "Whhooo".

Repite el sonido una segunda vez, descansa y mira el interior del bazo, estómago y páncreas. Mueve los ojos de izquierda a derecha de tus órganos y húndete profundamente en tus órganos. Practica el sonido con la postura correspondiente una tercera vez.

Ahora sintonízate con las virtudes del bazo: la apertura, la justicia, el equilibrio y la confianza. Puedes enfatizar esto repitiendo sub-vocalmente, "Estoy abierta, yo soy justa y tengo confianza."

El Sonido Triple Calentador



Finalmente, hacemos el sonido Triple Calentador: "Heeeee". Recuéstate o acuéstate, sonríe, mueve tus brazos hacia arriba y luego lentamente baja los brazos trayendo la energía de la parte superior del cuerpo hasta los pies y a la madre tierra. Repite el ejercicio tres veces.

Descansamos un momento y disfrutamos de la calma y la sensación de equilibrio en nuestro cuerpo y mente.

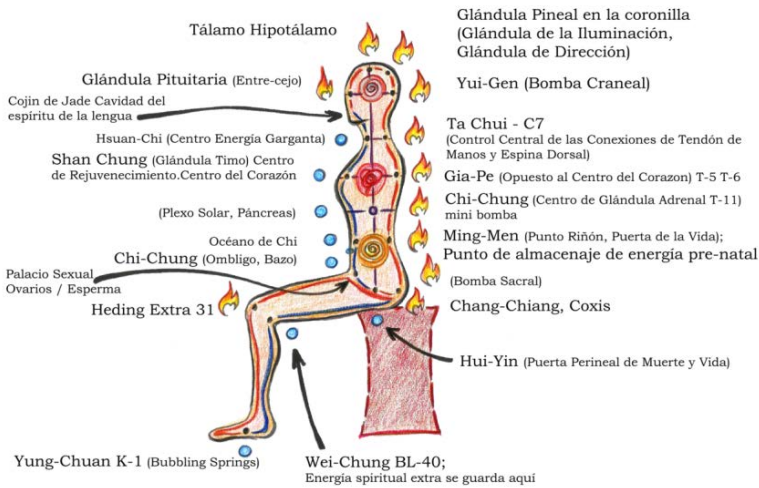
Los Sonidos Curativos sanan las emociones

Detecta qué emociones negativas te desestabilizan y qué emociones positivas necesitas

LA TEORÍA DE LA ÓRBITA MICROCÓSMICA

La meditación de Órbita Microcósmica es una práctica esencial del sistema de Tao Curativo Universal. La órbita se compone de dos canales, llamados Canal Gobernador y Canal Funcional, que son como dos grandes ríos con muchos afluentes y grandes corrientes. A través de las prácticas de meditación, los maestros Taoístas de la antigüedad descubrieron una corriente de energía que circula en el cuerpo humano.

Cuando el Chi fluye correctamente por nuestro cuerpo, nuestra fuerza vital se repone. Este flujo de Chi sigue unos patrones fijos a través de 60 canales principales y aproximadamente 365 puntos o centros energéticos donde se reúne y condensa el Chi. Estos puntos de energía tienen polos positivos y negativos que giran en espiral como sutiles ruedas de energía. Estos vórtices de energía atraen las fuerzas externas hacia sí mismos; sirven de centros focales a través de los cuales estas fuerzas son absorbidas y transformadas en fuerza vital.



Centros superiores, como la corona externa, giran en espiral a una velocidad superior que los centros inferiores. La ciencia moderna entiende que este flujo de la energía humana es en realidad una corriente de energía electromagnética. Los canales de acupuntura sirven como su cableado, que conducen la fuerza de vida nutriendo los órganos y glándulas. El Chi es el vínculo entre el cuerpo físico y el cuerpo del alma/espíritu.

El conocimiento de este flujo de energía es clave para entender por qué la Órbita Microcósmica debe mantenerse activamente abierta para acomodar y mejorar la circulación de Chi en nuestro cuerpo. Cuando no sabemos cómo conservar, reciclar y transformar nuestra fuerza interna a través de esta vía, nuestro consumo de energía es ineficiente. A través de la práctica de la meditación de la Órbita Microcósmica, podemos entrar en contacto con nuestro flujo de Chi y localizar obstrucciones o puntos débiles en su camino y entonces los podemos equilibrar.

ÓRBITA MICROCÓSMICA

La apertura de mi Órbita Microcósmica fue una experiencia lenta, pero me sentí muy feliz cuando pude sentir la energía fluir desde el centro del ombligo hasta el perineo, al cóccix, a lo largo de la médula espinal hasta la corona y la línea frontal desde el centro de la frente a la garganta, el pecho, luego el plexo solar y de vuelta hacia el centro del ombligo. Todo lo que tenía de referencia fue el libro con la orientación teórica sobre cómo hacerlo.

Al ser nueva en temas de energía, tenía curiosidad cómo se sentiría este Chi, o energía vital, que se mencionaba en el libro. Tardé un tiempo en calmarme, relajarme y concentrarme. Y, sí, pude sentir la energía o luz moviéndose a lo largo de esta órbita. Sin embargo, no podía mantener la atención mucho tiempo antes de perder la concentración. Algunos días mi concentración era mejor y otros días simplemente no podía concentrarme en absoluto.

O no había descansado bien por la noche o tenía muchas cosas en mente que quería hacer o había olvidado hacer. A veces, sólo sentía inquietud interior y no podía concentrarme. Pero no me di por vencida y lo intenté otra vez a la mañana siguiente y a la mañana siguiente y así sucesivamente.

A veces, podía mantener mi concentración bajando desde el centro del ombligo hasta el perineo al cóccix, subiendo por el sacro hasta la médula espinal y hacía el punto de la corona y la línea frontal desde la frente a la garganta, pecho, plexo solar y hacia el centro del ombligo sin perder la concentración. Eso me hacía sentir muy feliz, me alegraba el día. Me sentía equilibrada y bien y capaz de lograr lo que necesitaba.

En esos días, a menudo recibía elogios como: "¡Se te ve tan feliz hoy!, ¿estás enamorada?" o "Te ves tan serena… ¿qué has hecho?"

Realmente sentí la gran diferencia entre cuando estaba nerviosa y cuando me sentía tranquila y en paz. Y evidentemente, lo notaban las personas de a mí alrededor.

Cuando me sentía tranquila y feliz por dentro después de hacer mis ejercicios de calentamiento y la Órbita Microcósmica con éxito por la mañana, las personas de mi alrededor me ayudaban con cualquier cosa que necesitaba a lo largo del día. O encontraba un aparcamiento para mi coche en hora punta justo delante de la tienda a la que me dirigía.

Cuando empecé con la meditación de la Órbita Microcósmica ya había aprendido los Seis Sonidos Curativos y la meditación de la Sonrisa Interior y los practicaba con regularidad.

Estas prácticas me hicieron más consciente de mis emociones y pude sentir el impacto en mi cuerpo y mente después de los Seis Sonidos Curativos. Algunos días tuve emociones negativas fuertes y tuve que repetir los sonidos respectivos más de tres veces para conseguir transformarlos. Cuando mi maestro volvió a mi país a enseñar, uno de los instructores me recomendó asistir a un entrenamiento de terapia abdominal Chi Nei Tsang.

Yo no sabía nada sobre masajes y nunca había recibido un masaje. En realidad, no estaba muy interesada en el aprendizaje de masaje. Pero sentí que mi maestro sabía mucho más de lo que yo sabía sobre energía y salud. Cuando el instructor dijo que podría utilizar esta terapia en mi propio vientre, sólo para ayudarme a relajarme y sentirme más a gusto, me convenció y firmé. He usado Chi Nei Tsang sobre mí

misma y otros desde entonces, y he tenido experiencias muy positivas con él.

Cuando tus centros de energía no están equilibrados se crea un desequilibrio en tu cuerpo que afecta tus emociones. Mediante el movimiento de la Órbita Microcósmica, equilibras tus centros de energía y creas una mente más equilibrada. En el Tao, hablamos de centros de energía y son como puntos o zonas a lo largo de la Órbita Microcósmica, donde puedes intercambiar energía. También puedes perder energía a través de estas aberturas o recoger más energía desde el exterior.

Los espíritus y los fantasmas pueden entrar en el cuerpo a través de estos centros de energía cuando se encuentran débiles y demasiado abiertos. Así es cómo los fantasmas o los espíritus poseen el cuerpo y la mente.

La ventaja de la medicina occidental es que la gente vive una vida más larga debido a la atención médica. Sin embargo, cuando finalmente mueren a menudo no les queda nada de energía (Chi) para que su alma pueda irse hacía la luz. El objetivo de la medicina occidental es mantener a la gente viva hasta que el cuerpo aguante. Según los antiguos taoístas, en el momento de la muerte los riñones y las glándulas suprarrenales liberan una energía hormonal que ayuda al alma a seguir la luz. Esta energía extra se puede agotar al experimentar una enfermedad a largo plazo antes de la muerte o al tomar medicamentos y drogas. Cuando la gente toma drogas para experimentar algún tipo de ilustración o para sentirse con energía, esta energía extra se activa realmente por la droga. Cada vez que una persona toma drogas, esta energía se libera de los riñones y se gasta.

Cuando las personas tienen una experiencia extracorporal, relatan un fuerte anhelo de seguir una luz hermosa. Cuando se

extiende la vida de una persona gracias a la medicina moderna y las máquinas, el cuerpo está tan débil y bloqueado que, cuando el alma finalmente deja el cuerpo, no le queda energía con que seguir la luz. El alma no puede seguir su camino de regreso a la fuente y se queda atascado en la gravitación de la tierra. Quedar atrapado aquí supone demasiado Yang para el alma, ya que necesita un cuerpo físico. Cuando las personas tienen muy poca energía, son susceptibles de atraer a un fantasma hambriento hacia su cuerpo. Estas entidades tienen a menudo un fuerte impacto en la psique de la persona y pueden influir en sus pensamientos. Aprender a mover la Órbita Microcósmica es muy importante ya que, debido al auge de la medicina occidental, cada vez hay más y más de estos fantasmas hambrientos que buscan cuerpos donde habitar.

Lo que el sistema indio llama Chacras, en el Tao, lo llamamos Centros de Energía. Todos los Chacras surgen de la médula espinal. Según el Tao, tenemos Centros de Energía en la parte delantera y en la parte posterior del cuerpo (a lo largo de la médula espinal) y activamos y equilibramos todos los Centros Energéticos. Hay ocho canales psíquicos en el cuerpo. Se trata de la Órbita Microcósmica, el Canal Gobernador y Canal Funcional. En la meditación de la Alquimia Interior Suprema de Fusión I, aprendemos a activar las Ocho Fuerzas. Las Ocho Fuerzas son agua, fuego, trueno y relámpagos, lluvia y lago, tierra, montaña y todos los astros. En el siguiente nivel de la Alquimia Interior Suprema abrimos los Canales Emprendedores o Rutas de Empuje en la meditación de Fusión II. Tenemos tres Canales Emprendedores, un canal izquierdo, un canal central y un canal derecho. Luego, abrimos los Canales Circulares y finalmente los Canales Positivos y Negativos de brazos y piernas, que cuentan como dos Canales. Esto es parte de la meditación de Fusión III. El Tao es el sistema más completo que existe en este planeta. La Medicina Tradicional China, la

Geomancia, el Feng Shui, la Astrología, la Cocina de Cinco Elementos y el cultivo taoísta de la energía en el sistema Tao Curativo Universal se basan en Los Cinco Elementos y las Ocho Fuerzas.

La Órbita Microcósmica regula y fortalece los centros de energía principales, vitaliza el cuerpo y equilibra las emociones

¿QUÉ ES EL CHI NEI TSANG?

Chi Nei Tsang es un término chino para el masaje de Chi de los órganos internos que contribuye a la liberación de estrés y promueve la curación mediante el uso de técnicas de masaje directamente sobre el ombligo y el área alrededor del abdomen donde el estrés, la tensión y las emociones negativas se acumulan y congestionan.

En occidente, esta zona es conocida como el segundo cerebro y los taoístas lo denominan el Tan Tien. Si en esta zona abdominal se hace un nudo, se bloquea la energía entera del cuerpo. Cuando esto ocurre, todas las funciones de la energía vital se fuerzan lo cual debilita lentamente los órganos internos y disminuye la energía disponible.

El masaje de Chi Nei Tsang libera rápidamente las emociones negativas, tensiones y enfermedades, aportando bienestar y alivio al abdomen y atrae energía vital a los órganos internos. El Chi Nei Tsang es también eficaz en el tratamiento de numerosas dolencias comunes y elimina las toxinas en el tracto

gastrointestinal. Es particularmente útil en el alivio de las obstrucciones intestinales, calambres, nudos, protuberancias, cicatrices, dolores de cabeza, dolores menstruales, mala circulación sanguínea, dolores de espalda, infertilidad, impotencia y muchos otros problemas.

El Chi Nei Tsang también es eficaz en el tratamiento de numerosas dolencias comunes como problemas digestivos, como el síndrome del colon irritable, distensión abdominal o estreñimiento y también promueve el drenaje linfático.

Los sabios taoístas de la antigua China observaron que los seres humanos desarrollan a menudo bloqueos energéticos en sus órganos internos que resultaban en nudos y enredos en sus abdómenes. Estas obstrucciones se producen en el centro de las funciones vitales del cuerpo y restringen el flujo de Chi (energía), nuestra fuerza vital. Las emociones negativas de miedo, rabia, ansiedad, depresión y preocupación causan el mayor daño. Los problemas también pueden ser causados por el exceso de trabajo, estrés, accidentes, cirugía, medicamentos, toxinas, la mala alimentación y la mala postura.

A través de las prácticas de meditación los sabios aprendieron a mirar dentro de sí mismos. Descubrieron que los órganos internos se conectan con las Cinco Fuerzas del Universo y proporcionan un vínculo entre el microcosmos humano y el macrocosmos universal. Los órganos contienen la fuerza espiritual de un ser humano.

También proporcionan las líneas de fuerza físicas que mantienen unido y dan estructura al cuerpo.

Cuando están obstruidos, los órganos internos almacenan energías no saludables que pueden desbordarse a otros sistemas corporales y surgir como emociones negativas y enfermedad. Siempre en busca de una salida, estas emociones negativas y las energías tóxicas crean un ciclo perpetuo de negatividad y estrés. Si las emociones negativas no encuentran una salida, supuran a los órganos o se mueven al abdomen, el "basurero" del cuerpo. El abdomen puede procesar algo de basura emocional, pero a menudo no puede seguir el ritmo del flujo continuo de energía negativa. El centro energético del cuerpo situado en el ombligo se congestiona y aísla del resto del cuerpo.

BENEFICIOS DE LA RESPIRACIÓN OVÁRICA

Hoy en día, muchas mujeres sufren durante su ciclo menstrual y en la transición a la menopausia. Parece "normal" cuando una mujer se queja de tener calambres, sensación de hinchazón o experimenta una migraña antes o durante la menstruación.

Muchas mujeres tienen enormes síntomas y efectos secundarios cuando pasan por la menopausia. Están emocionalmente desequilibradas, tienen sensación de falta de energía, aumento de peso y/o sufren sofocos. Así que muchas mujeres se ven afectadas por estos síntomas considerados "normales".

Sin embargo, la menstruación y la menopausia no son enfermedades y en realidad una mujer no debería tener ningún efecto secundario antes o después de la menstruación o menopausia.

Una de las principales causas del creciente número de mujeres que experimentan estos desequilibrios es la píldora hormonal. Con el fin de prevenir el embarazo la salida más fácil es tomarse "la píldora", con lo que la mujer no tiene que preocuparse de quedar embarazada al tener relaciones sexuales. Al tomar la píldora todos los días o tener un dispositivo hormonal implantado en nuestro cuerpo, es inevitable crear un desequilibrio hormonal en nuestro sistema. Nuestras propias glándulas productoras de hormonas se confunden debido a que algunas hormonas ya están en el cuerpo debido a la píldora o el dispositivo hormonal. Cuando una mujer deja de tomar la píldora o al llegar la menopausia, las glándulas productoras de hormonas del cuerpo se

desequilibran, causando todos los efectos secundarios mencionados anteriormente.

Otro fuerte impacto en nuestras glándulas productoras de hormonas son las emociones. Cuando una mujer experimenta emociones fuertes, como la separación de un ser querido o sentirse constantemente estresada, las glándulas productoras de hormonas pierden el equilibro y, en ocasiones incluso, pueden dejar de funcionar. Algunas mujeres quizás cesan su menstruación o experimentan ciclos mensuales impredecibles. Otras mujeres pueden generar una gran cantidad de sangre menstrual cada mes mientras que otras no pierden casi nada de sangre.

Un número creciente de mujeres del occidente son infértiles debido a que sus hormonas no están equilibradas y otras mujeres se quedan embarazadas incluso mientras están tomando la píldora.

Los desequilibrios hormonales se pueden curar mediante la práctica de la Respiración Ovárica, ya que esta práctica equilibra todas las glándulas productoras de hormonas en el cuerpo.

Otras ventajas de practicar regularmente la Respiración Ovárica son:

- Prevención de cáncer de mama, útero, ovario, el mioma o quistes.
- Prevención de caída o prolapso del útero o la vejiga.
- Ausencia de síntomas premenstruales, como calambres, hinchazón de los senos, cambios de humor, estreñimiento, etc.
- Mejora de la fertilidad.

- Prevención de los efectos secundarios negativos durante la menopausia.
- El aumento de placer durante el acto sexual.
- Mantener el interés sexual y la lubricación en la vagina después de la menopausia.
- Transformar patrones negativos arraigados (miedo, fobia, etc.) a nivel celular en nuestros órganos sexuales.
- Convertirse en multiorgásmica.
- Curar la frigidez.

Todos los beneficios aumentan al practicar con un Huevo de Energía y a través de la meditación de la Sonrisa Interior y los Seis Sonidos Curativos.

En general, las mujeres pueden sentir la Órbita Microcósmica antes de que experimenten la energía del ovario a través de la práctica de la Respiración Ovárica. En la Órbita Microcósmica nuestra energía original se agrupa y se maneja a través de la concentración de nuestros ojos, mente y corazón.

Durante el transcurso de la vida, perdemos nuestra energía original (fuerza original), drenamos nuestra energía. Con el fin de funcionar en nuestras ocupadas vidas usamos sustitutos, como he mencionado anteriormente.

En el Tao, creemos que la única manera de aumentar la fuerza original es a través de cultivar el amor, la compasión y la energía sexual. El Chi Kung Sexual proporciona una cantidad ilimitada de energía, ya que es la más curativa y eficaz creando energía. Se aprende a aumentar la energía de fuerza vital cultivando el amor, la alegría y la felicidad y mediante la activación de la energía original en los ovarios.

La primera parte de la práctica es aumentar las emociones de amor, alegría y felicidad a través de la práctica de la meditación de la Sonrisa Interior y luego transformar emociones negativas en energía positiva (virtudes).

La práctica de la Respiración Ovárica es el comienzo del Chi Kung Sexual

TEORÍA DE LA RESPIRACIÓN OVÁRICA

La Respiración Ovárica es una de las prácticas más importantes para las mujeres y normalmente empiezas a practicarla después de haber abierto la Órbita Microcósmica.

Llegados a este punto, activas la energía ovárica centrándote en tus ovarios y enviando fuego amoroso a tus ovarios. Esta práctica trata de sentir una sensación de calor o sensación de hormigueo en los ovarios y guiar esta sensación bajando hasta el perineo y subir hasta el sacro y a lo largo de la médula espinal hacia el cerebro. Cuando domines este paso, sentirás una presión en el cráneo. Al principio, puede ser imperceptible, pero la presión de Chi aumenta con la práctica y equilibra el hemisferio izquierdo y derecho. Crea espirales de Chi horizontalmente en tu cerebro, unas nueve vueltas hacia la derecha y nueve vueltas a la izquierda.

Luego baja el Chi por la línea de la Órbita Microcósmica y recógelo en el Tan Tien inferior. Dedica un rato a recoger el Chi en tu Tan Tien inferior, cuanto más tiempo puedas concentrarte, más se condensará el Chi y más batería cargarás.

Cuando sientas la energía ovárica (Jing Chi) y la guíes con la mente a lo largo de la médula espinal hacia arriba, al centro superior, una transformación tendrá lugar. Es el primer refinamiento de Jing Chi. La energía sexual contenida en nuestros órganos sexuales es demasiado cruda. Se debe refinar para convertirse en energía espiritual. En el Tao, refinamos esta energía nueve veces a través de la práctica de fórmulas alquímicas, llamada práctica de la Alquimia Interior Suprema o Prácticas Inmortales.

Hablar de la energía sexual es un tema delicado y, en muchas tradiciones, debes adquirir un firme compromiso y seguir a tu maestro durante años hasta que revele este secreto. La palabra "sexual" puede confundir algunas personas cuando se menciona en relación con una práctica espiritual. Sin embargo, en el Tao, hablamos de la energía sexual como si hablásemos de fuego. Puedes utilizar el fuego para calentar tu comida o tu casa, pero también puedes usar el fuego para quemar la casa.

La energía sexual a menudo es ignorada por completo o se expresa de una manera malsana, excesiva. En general, no tenemos una conexión saludable con esta energía. Sin embargo, todos entramos a través de la energía sexual en este mundo y todos tenemos órganos sexuales en nuestros cuerpos.

Está científicamente comprobado que las mujeres que no tienen relaciones sexuales o aquellas que dedican su vida al celibato experimentan el mayor número de cáncer de mama y útero.

¿Cuál es la causa? Esto ocurre porque estas partes de nuestro cuerpo son ignoradas. No hay suficiente circulación de la sangre, no hay suficiente Chi, por lo que las bacterias lo eligen como su refugio. Viven en paz y comodidad y pueden prosperar y extenderse para desarrollarse en todo tipo de problemas para el cuerpo. Recuerda, donde está la mente, le sigue el Chi y la sangre sigue al Chi.

Al recoger el Chi en el Tan Tien inferior, aumentas tu Fuerza Original. Cuanta más Fuerza Original acumules más consciente y conocedor te harás. En un nivel más profundo, se accede a tu sexto sentido, donde se almacena todo conocimiento y sabiduría. El Tan Tien inferior es tu casa; es el centro de tu universo. De algún modo, significa que donde quiera que estés

siempre estarás en tu hogar porque llevas esa energía contigo a todas partes.

Al practicar Chi Kung espiritual necesitas recoger el Chi que has activado. De lo contrario, activamos la energía pero al no recoger y almacenar el Chi, se disipa otra vez por el cuerpo. Podemos sentirnos energizados pero no sirve a ningún propósito.

Tenemos un Tan Tien inferior, medio y superior. Cultivar el Chi a través de la práctica de la Respiración de Ovario/Útero y recogerla en el Tan Tien inferior es la práctica más sanadora que podemos hacer. Nuestra curación a nivel físico, emocional y espiritual sucede al cultivar la Fuerza Original y recoger el Chi en el Tan Tien inferior. El Tan Tien medio está conectado a nuestro corazón y el Tan Tien superior está conectado a nuestro centro superior; nuestro cerebro y nuestras glándulas (glándula pineal, glándula pituitaria, tálamo, hipotálamo y nervio olfatorio). Una vez que el Tan Tien inferior se llena, rebosa al centro del corazón, abriendo el corazón, y desde allí se desborda al centro superior, conectando nuestras glándulas con la Energía Universal.

Cuando estamos fuertes y sanas, podemos abordar cualquier problema que nos suceda. Pero cuando estamos débiles y frágiles, tenemos dificultades para sobrevivir en este mundo emocional. Por eso nos centramos en el desarrollo de nuestro poder interior. Este poder no está en la mente. Es un poder del interior del cuerpo. Cuando aumentamos nuestro Tan Tien inferior, conectamos con nuestra intuición (sexto sentido) y permitimos que nos proteja. Nuestra intuición nos puede avisar porque hemos aprendido a escucharla. Cuando nuestra mente superior está muy ocupada, podemos tener problemas porque estamos desconectados de nuestra intuición. Al calmar

la mente y funcionar más desde el Tan Tien inferior (nuestras corazonadas), podemos tomar mejores decisiones.

En general, los animales tienen una mejor conexión con su intuición. Antes de producirse un terremoto o un tsunami los animales lo "sienten" y se protegen a sí mismos.

Una mañana lluviosa llegaba tarde al trabajo. Me metí al coche de un salto y sin pensarlo, luego de repente me di cuenta que me encontraba en la carretera equivocada. Me preguntaba por qué había elegido ir por el camino más largo y mal pavimentado? Sin embargo, era ya demasiado tarde para dar la vuelta y volver. A la vuelta de la ciudad después del trabajo giré hacía la carretera que tomaba normalmente, pero para mi sorpresa, estaba bloqueada debido a que había llovido mucho durante toda la noche. El canal se había desbordado y la primera parte de la carretera estaba inundada. Me di cuenta de que mi intuición me había guiado a tomar el otro camino y me salvó de llegar tarde al trabajo. Recuerda que tres mentes piensan mejor que una (consulta la preparación para la meditación Sonrisa Interior). Además, tener las diferentes energías de los cinco elementos recogidos juntos en el Tan Tien inferior es mejor que tenerlos dispersos y actuando independientemente.

Conecta saludablemente con tu energía sexual por medio de la Respiración Ovárica

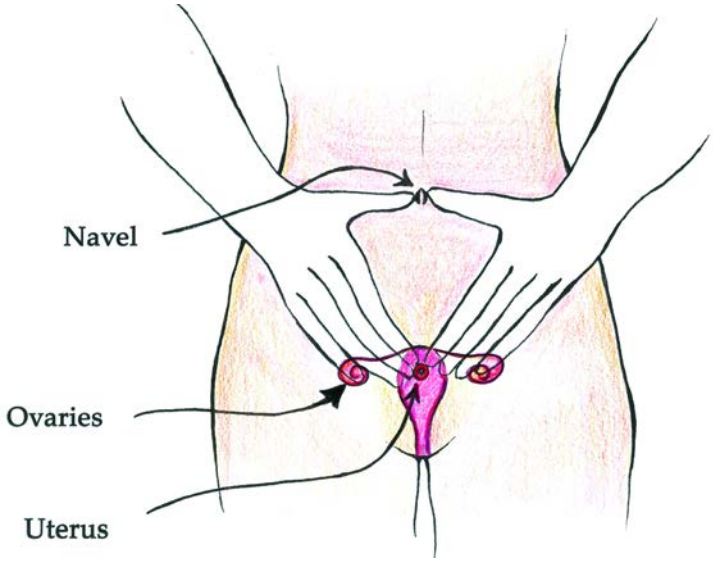
PRÁCTICA DE RESPIRACIÓN OVÁRICA GIRAR LA RUEDA

Encuentra un lugar tranquilo y cómodo en el que no se te interrumpa durante unos 30 minutos. Después de la meditación de la Sonrisa Interior, frota las manos vigorosamente hasta que se calienten y luego toca tus pechos. Comienza con el masaje del pecho, como se explica a continuación. Luego continúa masajeándote con amor por todo el cuerpo. Deja que tu cuerpo reconozca con tu toque que te aceptas y te amas. Masajea tu vientre y masajea la zona donde están tus ovarios.

Con una sonrisa amorosa en tu cara, masajéate los muslos y frótate el sacro hasta que lo notes caliente. Ahora frota la zona de los riñones hasta que notes calor y energía. Utiliza un paño de seda y frótate suavemente el monte de Venus, los labios exteriores de la vulva y el perineo.

Coloca los dedos sobre los ovarios y envíales energía amorosa, sonriente, a los ovarios. Frota suavemente los ovarios hasta que sientas una sensación de calor u hormigueo en los ovarios.

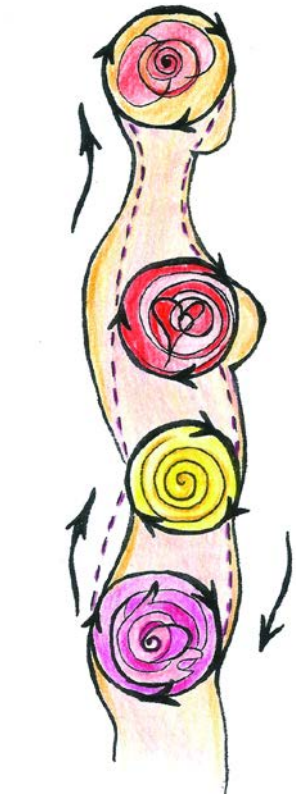
Concéntrate en los ovarios y con tu aliento y tu poder de Yi, guía la cálida sensación de hormigueo (Jing Chi) hacía el útero. Contrae el útero y siente el útero cálido y con hormigueo. Mueve los ojos circularmente por el útero hasta que sientas una sensación de calor extendiéndose por todo el útero. Ahora crea un círculo más grande, baja en círculos desde el útero hasta el perineo, hasta el sacro y las vértebras lumbares.



A partir de ahí muévelo con el Yi (mente, ojo, poder del corazón) hacia el ombligo y guía el Chi hasta el perineo. Mantén siempre una parte de la conciencia enfocada en los ovarios. Con una ligera contracción del perineo y metiendo el sacro hacia dentro, guía el Chi de nuevo a lo largo del sacro a las vértebras lumbares, a través de tu cuerpo hasta el ombligo y hacia abajo hacía el perineo.

Repite esto varias rondas hasta notar que el Chi se mueve por este círculo.

Ahora crea la segunda rueda moviendo el Chi con tu poder mental desde las vértebras lumbares hasta el T11, hacía el plexo solar y bajando hasta el ombligo. Desde el ombligo hasta la Puerta de la Vida (Ver Puerta de la Vida o Ming Meng en la ilustración de la página Órbita Microcósmica 68) y hasta el T11. Repite la segunda rueda hasta que sientas el poder del Yi seguir al poder del Chi.



A continuación, se crea una tercera rueda moviendo el Chi hacía arriba desde el T11 hasta el cuello, por la garganta y hacia abajo al plexo solar y de vuelta a la T11. Repite la tercera rueda hasta que sientas el poder del Yi seguir al poder del Chi.

Por último, activa la cuarta rueda moviendo el Chi desde el cuello hasta la corona, hacia abajo por la línea frontal de tu cara hacia el cuello y de vuelta a la garganta.

Siente el Jing Chi en tu centro superior, siente la presión del Chi en el cráneo y mueve los ojos horizontalmente en el cerebro nueve veces, de derecha a izquierda y luego de izquierda a derecha.

Amplía tu mente consciente hacia la Estrella del Norte, y siente el Chi bajo el cráneo siguiendo tu mente.

Lleva tu mente a la corona lentamente y muévelo tu Yi (mente, ojos, energía de corazón) hacia abajo a lo largo de la línea frontal de la Órbita Microcósmica (Canal Funcional), y recoge el Chi en el Tan Tien inferior moviéndolo en espiral con el poder Yi alrededor del ombligo de pequeño a grande y luego invierte la espiral de grande a pequeño. Permanece un rato en tu centro...

... ahora estira tu cuerpo. ¡Felicidades! ¡Bien hecho!

Se necesita un esfuerzo para concentrarse tanto tiempo, pero es una práctica que vale la pena teniendo en cuenta todos los beneficios que tiene para la salud.

MASAJE DE MAMA

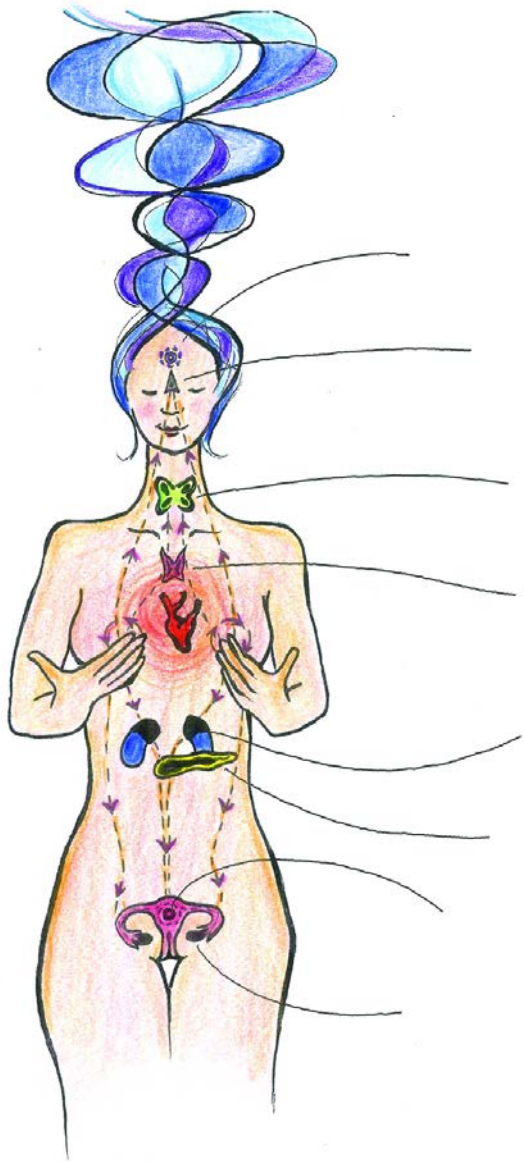
Debes masajearte los senos todos los días. Lo mejor es cuando te masajeas los senos por la mañana y lo conviertes en un hábito, como lavarse los dientes. El masaje de mama aumenta el flujo de Chi en los senos, elimina el Chi estancado y asegura el flujo del Chi, la sangre y de la linfa.

Pronto te darás cuenta que al masajearlas están más vivas, más sensibles y más receptivas. También notaras que los pezones están conectados con tu clítoris, ovarios y útero.

Empieza el masaje de pecho frotando tus manos hasta que estén calientes y energizadas. Sienta muy bien cuando se utiliza un buen aceite (aceite de jojoba por ejemplo) y agregas aceites de geranio y de ylang ylang. O puedes darte masajes en los pechos con un paño de seda.

Mantén las manos calientes sobre los senos y sintonízate con el sentimiento de amor, alegría y felicidad. Masajea lenta y suavemente desde el interior de los senos hacia arriba y alrededor de los pezones hacia el exterior. Puedes repetir este proceso nueve, dieciocho o treinta y seis veces. Luego invierte la dirección y masajea lenta y suavemente desde el exterior de sus senos hacia el interior nueve, dieciocho o treinta y seis veces. Puedes variar la presión de los golpes, y también puedes apretar tus senos suavemente y sentir la estructura interior.

Una vez que sientas la conexión de tus pechos y pezones con tus órganos sexuales, puedes combinar el masaje de pecho con la práctica de la respiración de ovario/útero.



BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA CON UN HUEVO

El fortalecimiento de tu PC (músculo pubocoxígeo) y músculos del piso pélvico te aporta muchos beneficios para la salud.

El músculo principal es el músculo PC. Se extiende desde el hueso púbico al coxis, como una hamaca y sujeta todos los órganos pélvicos: la vejiga, el útero y el recto. El músculo PC controla la apertura y cierre de la uretra, vagina y ano.

Dentro de la vagina hay puntos de reflexología de todos los órganos principales. La sexualidad y la salud física están profundamente conectadas. Con el dominio de la práctica del huevo, fortaleces todos los órganos principales para mejorar tu bienestar general. La vagina se divide en 3 partes. En la reflexología sexual, la entrada de la vagina está conectada con la vejiga y los riñones, la parte media de la vagina está conectada con el hígado, bazo y páncreas y la parte más interna de la vagina está conectada con los pulmones y el corazón. También puedes utilizar el ejercicio del huevo para las siguientes condiciones de salud:

Puede prevenir o solucionar la incontinencia urinaria, fortalece la vejiga y previene de las infecciones de vejiga. Cuando se debilita el suelo pélvico, especialmente en las mujeres después del parto, puede escaparse orina al reír, toser o incluso al hacer ejercicio.

Puede evitar un prolapso vaginal o de útero

Las mujeres que han tenido hijos o al hacerse mayores tienen riesgo de sufrir un prolapso de vagina o útero. Para algunos médicos, la solución es extirpar el útero, pero entonces surgen nuevos problemas como que los otros órganos como la vejiga y

el intestino, pueden hundirse también como resultado de la extracción del útero.

Mejora la circulación de sangre

Ejercitar el músculo incrementa la circulación sanguínea por toda el área genital. Cuando la sangre circula, el tejido recibe más nutrientes, se retira el material de desecho y se mejora el flujo natural de las hormonas.

Refuerza la vagina

Hay muchas mujeres sin tono muscular en la vagina y esto hace que la vagina este menos sensible y menos apretada. Esto a menudo reduce el placer para ella, así como para su pareja.

Relaja la vagina

La práctica con un huevo libera tensiones crónicas en la vagina. Todos tenemos tendencia a contener tensión en ciertas áreas del cuerpo cuando se siente estrés. Ayuda a relajar el músculo llevándole conciencia a esta tensión inconsciente.

Aumenta la sensibilidad y la conciencia

Un incremento de circulación de sangre hace que tanto el clítoris como la vagina mejoren su sensibilidad.

Es la herramienta clave para cultivar la energía sexual

La práctica con el huevo es la herramienta clave para el desarrollo de Belleza Interior y Resplandor Exterior, ya que los ejercicios y meditaciones se centran en el área que contiene la energía sexual. El Jing Chi, energía sexual, es parte de nuestra Fuerza Original, el Chi. Con Jing Chi, puedes cultivar más Fuerza Original. Cuando aumentes tu Fuerza Original, entonces tu

curación y transformación ocurrirá. La energía sexual es la más curativa y la más creativa que tenemos porque la podemos multiplicar.

El Chi es energía. El Chi es esa fuerza vital invisible que está detrás de todo movimiento y vida. Al prestarle más atención a la energía sexual y la sensualidad, aumentará tu energía sexual. Aumentas las sensaciones de la vagina cuando prácticas con el huevo al despertar áreas que habían pasado desapercibidas. Conectar con los ovarios y el útero a través de la respiración del ovario/útero hará más fácil la estimulación sexual, al prestarle más atención a la energía sexual. Cuando el músculo del amor (músculo PC) está en buena forma, serás capaz de tener orgasmos más fácilmente y más frecuentemente. Los músculos del suelo pélvico se contraen cuando tienes un orgasmo, y, cuanto más fuerte sean los músculos, más potentes serán los orgasmos que experimentes.

Si quieres cambiar tu vida, tienes que empezar primero contigo misma. Las mujeres anhelan una conexión de corazón en sus relaciones ya que esto ayuda que la mujer esté más abierta sexualmente. Cultiva amor en tu corazón y cuando practiques con un huevo, hazlo con amor. Esto cambia la relación que tienes contigo misma y con tu sexualidad.

El trabajo con el músculo pubococcígeo y el huevo de jade ofrece innumerables beneficios

HISTORIA DEL EJERCICIO DEL HUEVO DE ENERGÍA

La práctica de usar un huevo fue iniciada originalmente por las concubinas del Palacio Imperial de China. El emperador era el Hijo del Cielo, con más de mil concubinas. Como el Hijo del Cielo y gobernante del país, aprendió a no eyacular y tuvo relaciones cada noche con concubinas diferentes. Las concubinas entrenaban con el huevo con el fin de ayudar al emperador a no eyacular. Cuando una mujer tiene fuerza en la vagina puede mover todos los sectores de la vagina y ayudar al hombre a no eyacular y, a su vez, llevar el Jing Chi hacia arriba, a su centro superior. Un hombre puede acceder a un alto estado de excitación y orgasmo y la mujer puede ayudarle a no pasar el punto sin retorno. Así es como el emperador pudo acumular más y más fuerza original que le otorgó más conciencia. Como Hijo del Cielo, descargó el conocimiento y la sabiduría del universo (el cielo) para gobernar su país sabiamente. Cuando una concubina era muy buena con esta práctica, complacía al emperador y él la favorecía.

Más tarde, una de las concubinas del emperador mató al emperador y se convirtió en emperatriz. Ella no pasó el conocimiento de no eyacular a su hijo, y en el Palacio Imperial de China éste conocimiento se perdió. El nuevo emperador también tenía concubinas, pero llegó a su clímax cada noche hasta agotarse a sí mismo y no duró mucho tiempo como emperador y la dinastía se vino abajo.

Los tiempos han cambiado. Muchas mujeres occidentales no quieren servir a un hombre, sino que han avanzado a tener la misma educación y los derechos que un hombre. Esto puede crear una unión más equilibrada cuando Yin (femenino) y Yang (masculino) viven con fuerzas iguales. Al igual que en el

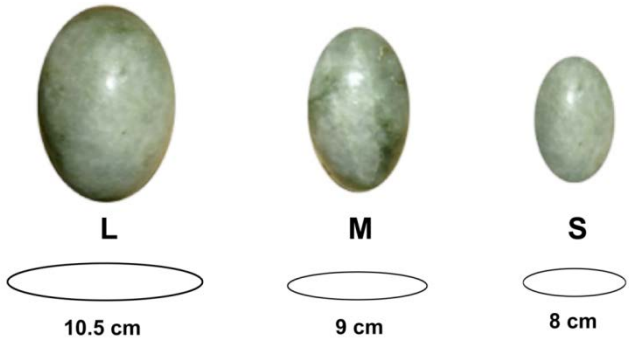
símbolo del Tai Chi, donde el Yang empuja el Yin y el Yin empuja el Yang. Hoy en día vivimos en un tiempo en el que podemos practicar el cultivo dual. El cultivo dual es un intercambio de nuestra energía innata con la de tu pareja y éste es más satisfactorio física, mental y espiritualmente que la relación ordinaria. Mediante el entrenamiento de la vagina con un huevo, aumentas tu placer y el de tu pareja. Cuando el hombre no eyacula y llega a un estado superior de excitación, tiene más energía Yang y esto aumenta tu poder de Yin abriendo así tu corazón y el corazón de tu pareja.

Sin embargo, se deben practicar cada una de las prácticas que he explicado anteriormente para conseguir la unión con tu pareja en el cultivo dual. Cuanto mejor seas en cada una de las prácticas individuales, más energía sentirás en tu cultivo en soledad y dualmente.

Menciono esta parte del cultivo dual para tu consideración, adicional a la práctica más avanzada.

PREPARACIÓN PARA LA PRÁCTICA DEL HUEVO DE ENERGÍA

En general, podemos adquirir tres tamaños de los huevos para el ejercicio del Huevo de Jade: pequeño, mediano y grande. Cada huevo tiene un agujero horizontal-vertical para enhebrarlo con un hilo dental sin sabor. Hay otros tipos de piedras que se pueden utilizar para este ejercicio, como la obsidiana o cuarzo, pero más allá de la piedra que elijas, lo importante es que practiques.



Si has dado a luz puedes comenzar con un tamaño mediano o grande. Si no, lo mejor es comenzar con uno pequeño o mediano. Un huevo de tamaño medio, es siempre una buena opción y más tarde se puede probar con otro tamaño.

Antes de la práctica es necesario limpiar el huevo. Dependiendo de la piedra, se pueden utilizar diferentes métodos de limpieza. Por ejemplo, si has comprado un Huevo de Jade, hierve agua y añade unas gotas de aceite de árbol de té o aceite de semilla de pomelo (ambos aceites son anti bacterianos) y luego retira la olla del fuego y sumerge el huevo en el agua caliente. Deja que actué durante un minuto y lo sacas con una cuchara. Otra opción es tener atado el hilo y

deslizar el huevo en el agua sosteniéndolo con el hilo. Esto es sólo para limpiar la superficie y el agujero. No hay necesidad de mantener el huevo en el agua y no necesitas hervir el huevo. Si tienes un huevo de cuarzo, no se puede utilizar agua hirviendo, ya que se romperá. Limpia tu huevo de cuarzo con aceite de semilla de pomelo o aceite de árbol de té y enjuágalo bien con agua.

Para colocar el hilo en el agujero, se toma un trozo largo de hilo dental y juntas los dos extremos del hilo para enhebrarlos en el agujero del huevo. Ahora se deslizan los dos extremos del hilo a través del bucle en el otro lado del huevo y lo aprietas.

Después de la práctica con el huevo, enjuágalo con agua y retira el hilo del agujero de modo que cualquier flujo que quede en el agujero se pueda lavar. A continuación, limpia el huevo como se ha explicado anteriormente, y cuando utilices agua caliente, asegúrate de dejar que el huevo se enfríe antes de volver a usarlo.

Aunque el ejercicio de huevo es muy beneficioso, no es para todo el mundo todo el tiempo. No practiques con un huevo:

- Cuando estás embarazada.
- Cuando estás menstruando.
- Cuando tienes una infección o inflamación en la vagina o en la vejiga.
- Si tienes un prolapso vaginal.
- Si has tenido cirugía pélvica en los últimos tres meses.
- Si utilizas un DIU (dispositivo intrauterino).
- Si acabas de dar a luz. Espera 3-4 semanas para hacer el ejercicio. Sin embargo, los ejercicios suaves del suelo pélvico se pueden practicar tan pronto como sea posible después del nacimiento. Por favor, pide la aprobación a tu médico o matrona.

CÓMO PRACTICAR EL EJERCICIO DEL HUEVO DE ENERGÍA

Crea un espacio íntimo para ti. El mejor momento para practicar con el Huevo de Energía es por la mañana. Si no puedes practicar por la mañana, cualquier hora del día es adecuada. Sin embargo, si se practica antes de ir a la cama puedes tener dificultades para conciliar el sueño o pasar una noche agitada, ya que esta práctica te da energía.

Prepárate masajeando con amor tu cuerpo como se explica en la práctica de la Respiración Ovárica. Túmbate de espaldas sobre una colchoneta de yoga y dobla las rodillas hasta que las plantas de los pies queden apoyadas sobre la colchoneta.

Conecta el sentimiento amoroso de tu corazón con tu vagina. Deja que irradie en la vagina, los ovarios, el útero y el perineo y escucha a tus órganos. Usando un gel natural o saliva, masajea la vulva suavemente con los dedos cálidos y energizados.

Cuando te sientas cómoda y bien preparada, coloca el huevo entre tus senos y activa tus músculos de la vagina y el perineo.

Contrae los músculos de la vagina, el perineo y los glúteos tanto como te sea posible, luego suéltalos y relájate por completo. Repite esto varias veces.

Ahora levanta el sacro de la colchoneta y repite el anterior ejercicio varias veces. Sonríe a tus órganos y relájate.

Coge el huevo, caliente y listo para introducir en la vagina. Coloca el extremo más grande del huevo entre tus labios menores. Sujeta el extremo más pequeño del Huevo de Energía con la mano.

Mueve el huevo en círculos lentos hasta que encuentres el ángulo correcto para insertar el huevo fácilmente. Si tus labios interiores y vagina están secos, lubrícate bien con saliva o con un gel natural.

Una vez que el huevo está en el interior de la vagina, estira un poco del hilo, sólo para sentir donde está el huevo de jade. Tira ligeramente del hilo para que se mantenga siempre bien estirado. Cuando sientas el huevo, contrae tu músculo del amor y succiona el Huevo hacía dentro contrayendo. Entonces relaja el músculo del amor y sonríele.

Repite la práctica anterior hasta que puedas sentir el huevo metiéndose más profundamente.

Cuando el Huevo de Energía se mueva más hacía dentro, notarás un tirón del hilo. Una vez que hayas pasado con éxito esta parte, puedes repetir el ejercicio de pie. Ahora tienes que tirar del Huevo de Energía hacía arriba por la vagina, en sentido contrario a la gravedad. Una vez que el huevo esté cerca del útero, presiona suavemente y aprieta el huevo hacia fuera. O, si la vagina es más flexible, relaja tu músculo del amor, y siente como el huevo se desliza hacia abajo y hacia fuera por sí mismo.

Cuando hayas practicado durante mucho tiempo y tengas control de tu músculo del amor, puedes apretar el huevo de energía hacía arriba, luego relajarte y dejarlo bajar. Justo antes de que se deslice fuera de la vagina, cierra la puerta inferior y aprieta para arriba hacia el útero y relaja nuevamente y, con muy poca presión, deja que el huevo se deslice hacia abajo.

¡Felicidades! ¡Ahora has dominado esta práctica y tu músculo del amor está entrenado!

Puedes continuar y utilizar otro tamaño y repetir las prácticas anteriores con un tamaño diferente.

También puedes mantener el huevo dentro durante el día. Pero ten cuidado de no olvidarte de ello, ¡sobre todo cuando rías, estornudes o tengas que orinar! ¡Juega y diviértete!

ENCONTRAR UN MAESTRO

Uno de mis amigos espirituales, dijo una vez: "Se le debería de dar más importancia y esfuerzo a la búsqueda de un buen maestro que a un buen método." Los métodos son numerosos, pero los buenos maestros son raros. Cuando encuentres un buen maestro, quédate con esa persona y aprende tanto como puedas. Esto te llevará mucho más lejos que sólo buscar un método que te atraiga.

El Tao es una práctica de por vida. Es un estilo de vida de cultivo de la energía que sólo se puede dominar cuando reconectas con tu maestro o maestra y mejoras energéticamente al construir tu conocimiento con el tiempo. Hace falta persistencia, dedicación y motivación como estudiante para seguir con una práctica y con un buen maestro durante un largo periodo de tiempo. Pero si desarrollas este esfuerzo, entonces los beneficios para ti y para tu crecimiento personal y espiritual serán infinitos.

Al principio de comenzar con la práctica del Tao tenía muchas preguntas, pero sólo podía hablar con mi maestro una vez al año cuando venía a enseñar a mi país. Durante este tiempo, a menudo me sentí desanimada y estancada, lo que me hizo dudar de la práctica y pensar que debía buscar otro maestro u otra disciplina.

Este es un reto difícil como estudiante, pero es importante seguir adelante con la Práctica. Hoy en día somos afortunados de tener acceso a más formas de conectar con un maestro a través del correo electrónico, YouTube y otras redes, así como por prácticas guiadas siguiendo los DVD.

En el sistema en el que estoy certificada, los instructores son evaluados después de cierto tiempo de practicar los ejercicios y meditaciones. Pero esto no significa que el instructor esté listo para enseñar sin volver a conectarse a su maestro o profesor y mejorar sus habilidades.

Un estudiante debe permanecer con un maestro por lo menos cinco años, siempre que éste sea experto y bien versado, y debe aprender todo de ese maestro. Pero los mejores estudiantes se quedan con él durante diez años o más.

Un Maestro representa el conocimiento vivo de un linaje de Maestros en el Arte de la Vida

Un Maestro es un Tesoro

UNAS PALABRAS DE PRECAUCIÓN

Las prácticas enseñadas en este libro pueden mejorar profundamente tu salud y tu sexualidad. Sin embargo, si tienes determinada condición médica, debes consultar con un médico. Las mujeres que tienen presión arterial alta, enfermedades cardíacas o una constitución generalmente débil, deben proceder lentamente con las prácticas de este libro.

Si tienes alguna pregunta o dificultades con la práctica, debes contactar un instructor de Universal Healing Tao de tu área de o ponerte en contacto conmigo. Siempre es beneficioso aprender la práctica asistiendo a retiros y cursos de instructores de UHT con experiencia que pueden ayudarte a aprender a sentir el Chi.

PARA TU INSPIRACIÓN...

En el cultivo de la energía Taoísta, la práctica de Chi Kung, es un camino espiritual. Es como escalar una montaña muy alta. Al principio, la cima de la montaña está tan alta que está cubierta de nubes y no puedes verla. Estableces el objetivo de subir la montaña paso a paso a pesar de no poder ver la cima. Pero tu maestro te muestra un camino visible.

Seguir adelante es un constante desafío. A veces, te encuentras en el mismo sitio durante mucho tiempo y empiezas a preguntarte por qué vas por este camino o si ni siquiera estás avanzando en absoluto. Sientes miedo, inseguridad, frustración y desconfianza. Es una lucha mental.

Hay que seguir adelante, poco a poco avanzando y caminando, caminando, caminando. Debes tener voluntad propia. Finalmente, ves el pico y estás impaciente por llegar a él. Te pones de pie en la cima de la montaña y miras hacia atrás al largo camino que has andado, y disfrutas del desarrollo espiritual y personal que has alcanzado. Sólo a partir de este punto se puede ver las montañas más altas. Siempre se puede subir más alto en la práctica. Después de llegar al primer pico de la primera montaña, se aprende la resiliencia, la motivación y la previsión de ir aún más lejos. Las posibilidades son infinitas en nuestra vida Después de muchos años de practicar, puedo decir que esto es realmente así.

Te envío luz y amor y te deseo una feliz práctica. Siempre puedes contactar conmigo si en algún momento pierdes el camino y necesitas ayuda para seguir el camino.

RECURSOS

- Mantak Chia (2008) *Cosmic Orbit Connect to the Universe from Within*. Publicado por Universal Tao Publications.
- Mantak Chia (2007) *Despierta la Luz Curativa del Tao*. Publicado por Universal Tao Publications.
- Mantak Chia (2005) *Amor Curativo a través del Tao, Cultivando la Energía Sexual Femenina*. Publicado por Universal Tao Publications.
- Mantak Chia (1989) *Sistemas Taoístas para Transformar el Estrés en Vitalidad: La Sonrisa Interior * Seis Sonidos Curativos.* Publicado por Universal Tao Publications.
- Bruce Lipton (2006) *The Wisdom of Your Cells: How Your Beliefs Control Your Biology* (Audiolibro). Publicado por Sounds True.

Estas son las prácticas base para mujeres en un camino spiritual. En su libro Jutta explica las prácticas que llevan a la auto-sanación a un nivel emocional y física. Existen dos prácticas principales que Jutta enseña a mujeres para cultivar y mejorar su energía sexual. Una es la Respiración de Ovario/Útero, la cual puede acortar la menstruación, reducir los dolores menstruales, transformar la infertilidad y aumentar la energía (Chi) en los ovarios para tener más poder sexual. La otra es el entrenamiento con el Huevo de Energía el cual se utiliza para fortalecer el diafragma pélvico y urogenital, las glándulas, los tendones y el sistema nervioso. Jutta me ha estado asistiendo durante muchos años, ella es una de mis principales instructoras femeninas que puede compartir ésta práctica y conocimiento.

Maestro Taoista Mantak Chia

Me convertí en una estudiante del Maestro Taoísta Mantak Chia en el 1987 y desde entonces he estado dedicada a avanzarme en las prácticas de energía Taoístas. En 1990, me hice instructora para empezar a enseñar el sistema de Universal Healing Tao en Europa, y más tarde me mudé a Tailandia a vivir, trabajar y enseñar en el centro del Maestro Chia, el Tao Garden Health Spa & Resort.

En el 2001, fui Instructora Senior enseñando muchos niveles y formas de las prácticas energéticas, incluyendo mucho de lo que hoy enseño – Tai Chi, Chi Kung, Healing Love, Fusión, Curación Cósmica y Chi Nei Tsang. Desde 2010 he servido como el Global Branch Leader para Chi Nei Tsang, guiando y dirigiendo la enseñanza y practica el masaje abdominal por el mundo.

Mi pasión es enseñar y el estimular a otros para que prueben estas prácticas antiguas y lleven un estilo de vida Taoísta es mi vocación.

Me siento tan motivada y motivada a enseñar estas prácticas por todo el mundo porque el Tao realmente me ha transformado la vida, quien soy ahora y mi espiritualidad.

WWW.JUTTAKELLENBERGER.COM