

Mónica Mariño

LA GRAN OBRA



Módulo 1 Lección 3



LA GRAN OBRA	1
3.1.- La Gran Obra - Neijing Tu - Dào	3
¿Qué quiere decir realmente la Gran Obra?	5
Cuerpo energético	6
SAN JIAO	8
REN MAI - DU MAI	9
Red de Indra	10
3.2.- Aplicaciones prácticas: Dào - Tres Tesoros, tres planos de Fuerza - Tensegrity	12
MOVIMIENTO DE Dào EN EL CUERPO	15
Torsión del tronco y cabeza. Torsión de Dào. - Manos sentido contrario	16
Sí a la vida. (1)	17
Sí a lo celeste. (2)	17
OFRENDA TRASCENDENTE	21
Dudas, preguntas, comentarios.	21
Anexo	23
Nomenclaturas	23
Dan Tien	24
Órbita microcósmica	25





Bienvenidos.

Me preguntó una compañera, por qué esta edición del I-Ching que comenté en la clase anterior, en lugar de decir el nombre y dije Wilhelm Reich, es esa edición porque le harían falta muchas vidas para conocer el I-Ching, y como investigador de la mente y del psicoanálisis para interpretar los sueños de sus pacientes. La primera parte de este libro hace una introducción largueta y explica todo ese trabajo de la interpretación de los sueños con el I-Ching y lo que supuso para él como gran revelación.

Los 8 sellos, signos de su destino, que lo trabaje en un seminario como los 8 Sellos, el Sello, como algo que te protege, cuando entremos en el Octograma ya lo veremos. Y Alba me ha enviado un pdf, es conveniente abrir una carpeta para ir guardando estos libros.

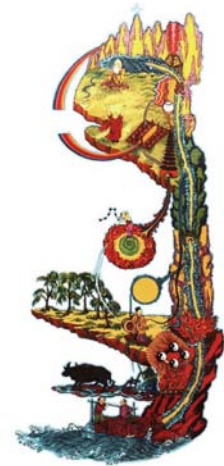
Cuando entremos en el Octograma de Fu-Shi y del Emperador Wang, es como el Dào del Dào del Dào, probablemente lo iremos viendo el mes que viene. La idea es ir haciendo bloques de trabajo, como monográficos, y entender como un holograma de toda la MTC. Entrás en otro mes y es como que entras en otro holograma de la MTC. Vaya donde vaya en los archivos tengo la totalidad, no como archivos aislados, sino que cada parte es un holograma. Este mes estamos con el Dào, y este mes vamos a abordar "la gran obra". ¿La conocen? La vamos a relacionar con los 3 Tesoros y más cositas.

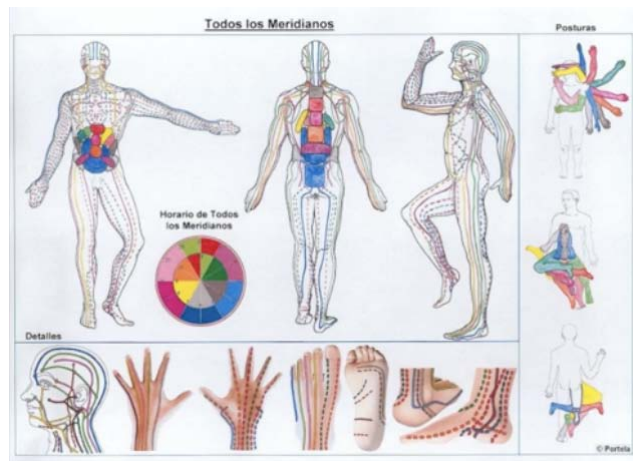
3.1.- La Gran Obra - Neijing Tu - Dào

Bienvenidos, bienvenidas a esta tercera clase de MTC, visión integradora. En esta 3ª clase vamos a ir integrando, unificando, lo que vimos en las primeras clases cuyo eje referencial primordial es lo que nos revela el Neijing Tu, esa imagen, ese mapa de lo interno. Esa organización o esa visión que se reveló hace miles de años sobre el mapa interno.

Cuando conoces el mapa de algo sabes por dónde moverte, sabes qué territorio pisas. Esa es la importancia de tener un mapa de lo interno. La MTC nos revela un mapa que sirve de forma universal, para todos, pero luego además eso lo tengo que aplicar a mí, tengo que ir descubriendo, ir describiendo, y sintiendo cuál es el mapa en mí.

Evidentemente partimos de la base de que el Qì está en permanente movimiento, el Soplo vital, la energía y los canales se mueven de forma permanente, con lo cual el mapa interno de mí, en cada instante, se mueve. Así sigo los procesos o los movimientos del universo que son infinitos.





En esa primera clase, teníamos sobre todo, Como eje referencial esa visión del mapa de lo interno, del Nèi Jīng Du, los Tres tesoros: el Jing: la esencia, el Qì o Soplo Vital, y el Shén o espíritu, que va hacia la fusión con el espíritu primordial, que se puede traducir por mente, espíritu o le podemos dar también el nombre de Matrix Divina ya que busca fundirse con Dào, con la fuerza o Soplo primordial.

En la segunda clase sobre todo nos centramos en Dào. El taoísmo, que es el Dào como un símbolo sagrado que busca, como sistema de referencia mostrar que la vida es movimiento permanente, en desequilibrio y que busca el equilibrio de forma permanente. Es decir, la clave del Dào es el movimiento. Cada uno tiene su Dào en su interior. Cada uno, ese Dào interno, debería buscar en la evolución de la persona, fusionarse con el Dào de la Totalidad. Dào es sentido o camino hacia la verdad. No hay una verdad, hay infinitas. La clave de ir hacia la verdad, es ese hacia, el camino. No poseeré nunca la verdad pero el camino hacia la verdad, al menos la verdad que yo siento, está en mi interior.

Bien, pues desde aquí vamos a integrar un poco más todo ello con otros conceptos filosóficos de la Tradición Oriental y un poco aterrizarlo en lo energético, aportando elementos prácticos que me ayuden a vivenciar lo teórico.

Otro aspecto que nos va a servir de referencia y que va a permitir que integremos lo anterior es el concepto, dentro de la Alquimia interior taoísta, el concepto universal, que ha existido en todas las culturas de **"La gran obra"**.

El concepto de "La gran obra" de los alquimistas, tanto en Europa, como en oriente y occidente, lo podemos ver en libros, leyendas... los grandes alquimistas tenían un laboratorio alquímico donde buscaban la pócima de la inmortalidad o transformar metales burdos en metales preciosos. Tenemos el libro de "El ocho", de Catherine Neville, y cantidad de libros que nos hablan de esa búsqueda de la pócima o del elixir de la inmortalidad, que es a lo que aspira el ser humano, tener ese elixir que me lleve a no deteriorarme, a la longevidad y a la permanencia, a la inmortalidad.

Infinidades de leyendas, libros que hablan de los inmortales, que parece ser que en otras culturas o en otros tiempos, al menos la muerte se vivía de otra manera, o se daba, se concedía la transformación, la transfiguración y no el paso que conocemos como muerte. No sólo ha existido esta humanidad, han existido muchas que no han dejado cosas escritas



porque no les hacía falta. Con lo cual, parte del legado y la historia de nuestra humanidad está perdido y lo tenemos que recordar. Buscar, indagar y sentir por dentro, amplificar, ya que no toda la verdad está escrita. El 99% de la verdad está escrita en mi cuerpo, escrita en mi genoma pero no en los libros. Tengo que recordar la historia de otras humanidades, con otra inspiración, con otra amplificación de consciencia y al menos que haya existido en algún momento alguna humanidad que estaba fusionada con la totalidad. Que todavía existirán y nos observan, pero nosotros no podemos observarles porque no tenemos la consciencia. Ahí también podemos incorporar la idea de: *me están observando* con lo cual mi actitud ante la vida cambia. Cambia de ser un sujeto pasivo a ser un sujeto activo, un ser activo.

La Gran obra de los alquimistas, que buscaba transformar los metales más burdos en oro, o alcanzar a través del calor, presiones, temperaturas... el **elixir de la inmortalidad** que han buscado muchos reyes. La deformación es eso hoy en día, serían las operaciones de cirugía estética. Pero claro, se queda muy en lo estructural.

¿Qué quiere decir realmente la Gran Obra?

Dentro de la Alkimia interior taoísta, como otras culturas ancestrales, **La Gran Obra**, de la que se puede extraer el elixir de la inmortalidad, **es uno mismo**. Uno mismo es ese cáliz sagrado que buscaron los Templarios porque decían que en ese Cáliz sagrado estaba la inmortalidad.

Pues ese cáliz sagrado, que recibe la sangre sagrada, es nuestro Corazón, el de cada uno. Realmente lo que esconde detrás la Gran obra es la transformación, el refinamiento interno, la purificación interna para llevarme a la trascendencia, para fusionarme con la totalidad, para fusionarme y retornar a Dào.



Palabras muy grandes y muy elocuentes pero que las podemos aterrizar en lo sencillo de: **cada instante, cada día es la oportunidad de refinarme**, de hacerme más sutil de buscar más la virtud y trascender más a la apariencia para seguir un sentido, un camino. El camino de la virtud, el camino que me fusione con la totalidad, el camino hacia una vía mística, de misterio, en el que realmente llega un instante en el que trasciendes las apariencias, trasciendes todas las realidades y realmente te fusionas con esa matrix divina, con ese Dào o con esa Fuerza que mantiene y entretiene la vida.

Tal vez quede mucho para eso o tal vez no. Lo importante de este concepto y de este hecho es partir de la base de que para conseguir esa Gran Obra, ese gran elixir de la inmortalidad, necesito un recipiente para contenerlo. Un recipiente para trabajar, un calor, un fuego, para transformar una serie de presiones, temperaturas... Y eso es **nuestro cuerpo** con ese corazón como un cáliz sagrado y con todos los líquidos, presiones y temperaturas que tenemos en nuestro interior.



Ese Alkimia interior taoísta lleva incluso los conceptos a los procesos o las relaciones sexuales - *Tratado de Alcoba del Emperador Amarillo*. Están ahí todos los textos no sólo orientales sino también hindúes, en base al tantrismo: cómo a través de la relación sexual transformarnos en la Gran obra, en las relaciones hacia la inmortalidad. En lugar de que una relación afectiva, sexual, emotiva - no tiene que ser genital, sino en cualquier terreno -, me desgaste, que es lo que suele pasar, en lugar de ello, que me potencie, me amplifique, me refine y me transforme.

Como dice W. Reich y otros autores, en esta sociedad en la que nos enseñan no a amar sino a desamar, a destrozarnos, es muy difícil alcanzar la Gran obra. Primero porque da un valor ínfimo al cuerpo, y aquí estamos hablando de que el cuerpo es el recipiente alquímico de la Gran obra. Nuestras emociones, nuestros sentires, nuestra sangre, nuestro metabolismo, nuestra alquimia interna es el potencial del elixir de la Gran obra. Y cuando me refino por dentro, cuando me voy transformando en Luz, en virtud, que es luz y trasciendo a las apariencias y a todas las realidades, tengo la opción de convertirme yo misma, tú mismo, en el **elixir de la inmortalidad**. Donde no hay espacio, no hay tiempo, o espacio y tiempo se funden para suspenderse sin gravedad.

Ingrávidos o lo que nos habla la física cuántica, Gravedad 0, donde todas las realidades se abren.

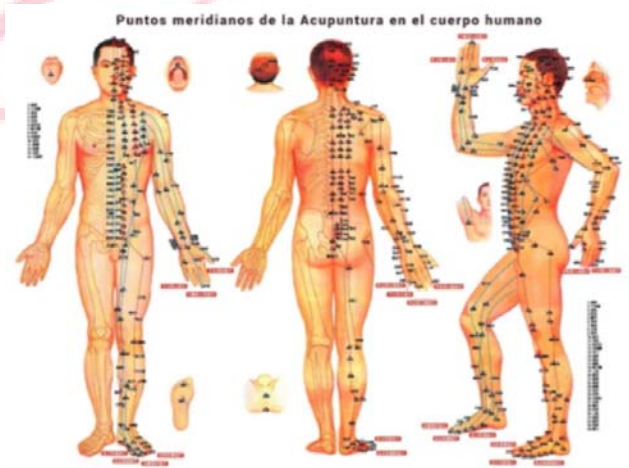
Llegados a este punto, vamos a ir aterrizándolo en lo que conocemos como **cuerpo energético**.

Intentaremos enviar cosas relacionadas con la Gran Obra, pero puedes indagar sobre la inmortalidad, los inmortales, la Alkimia interior taoísta... hay cantidad de textos complejos o sencillos con trabajos desde lo más sencillo a lo más complejo.

Cuerpo energético

¿Qué ocurre en nuestro cuerpo, esa vasija material-inmaterial de forma simultánea? ¿Cómo se organiza? Si la MTC y nosotros dábamos una importancia clave al Agua, como símbolo o equivalente de lo que se adapta a todos los espacios, no fricciona, recoge todos los aspectos de la vida, es la fuente de la Vida, es virtuosa, mantiene y entretiene la vida... Esos conceptos de Agua como equivalente de la fuente vital, que tiene unos sentidos, unos recorridos, una ruta de un camino que podríamos decir en la Gran Obra, un camino hacia el Amar. Hacia convertirse en esas aguas saladas que permanentemente dan y reciben vitalidad. Permanentemente.

Dentro de esos conceptos, ¿cómo es el mapa de lo interno?, ¿Cómo se organiza? Dentro de la MTC tenemos un concepto primordial que son los **Jīng Luò Mài**, los canales de energía o vías de luz.





Al traducir la ideografía de estos canales, nos hablan de redes, un entramado, redes de agua que forman un entramado... equivalente al concepto de la **fascia** o equivalente al concepto **cuántico** de cómo se organiza el **universo**, en forma de redes luminosas que van creando realidades. La fascia, redes de colágeno o agua que es más sólida, más líquida o gaseosa que se transforma y los canales que son lo mismo.

Es decir, todo es la misma realidad pero con diferente plano de consciencia.

¿Qué me permite la visión oriental en toda su trascendencia? Que esos canales o redes de energía aterrizan en lo más estructural formando órganos, entrañas, recogen también lo inmaterial: afectos, y van o trascienden hacia lo infinito, hacia fusionarse con el macro cosmos.

Somos un microcosmos envuelto en el macrocosmos. Somos el potencial de la Gran Obra que se puede fusionar con la gran obra de la Totalidad.

Somos el entramado, el mapa, somos el entramado de agua en forma de luz, agua luminosa que forma redes.

Ahora, para conocer ese mapa de lo interno, tengo que ir conociendo ese entramado de agua luminosa que forma redes, es decir, tengo que ir aprendiendo:

- Los canales de energía.
- Los puntos, lugares concretos donde para un instante en el infinito la energía, con un mensaje concreto como es el nombre del punto, su actividad, etc.

Pero todos los canales forman un entramado que realmente es, o **soy un canal**. Un canal que lo puedo traducir:

- en 3
- o en 6 canales unitarios,
- o en los 12 canales más los 8 vasos maravillosos.

Iremos entrando en próximos módulos en ellos. Pero ahora vamos a unir todo esto. Tengo el NeiJing Du, mapa de lo interno, donde todos los procesos de la naturaleza los tengo en el interior. Todos. No hace falta viajar para conocer el mundo, hace falta viajar a lo interno para descubrir el mundo. Y si viajo a lo externo necesito viajar a lo interno para ir cambiando de realidades, no viajar al exterior con el mismo plano de consciencia, porque entonces siempre me voy a encontrar lo mismo.

Así que, Mapa de lo interno, que me va a hablar de la vasija de esa Alquimia interna, los procesos de la Gran Obra y de lo que hago cuando actúo, a nivel de movimiento corporal, Qì Gōng o cualquier otro movimiento corporal, Terapia manual, respiración..., lo que busco a través del trabajo de esa alquimia interna o de hacia la salud, hacia el equilibrio es reorganizar, rebuscar, re-equilibrar, reordenar esos mapas de canales para que no haya bloqueos, para que haya una fluidez de la información y de las conexiones de forma adecuada.



Hacia eso vamos. Así que, recogiendo NeiJing Du: mapa de lo interno, la Gran Obra, los 3 Tesoros, dentro de que todos los canales son uno y los vamos a ir estudiando de forma didáctica por pasos, los que principalmente están implicados en ese Mapa de lo interno sobre todo en la alquimia de la Gran Obra, en la transformación de los 3 Tesoros, en el refinamiento, en la búsqueda de la virtud hacia fusionarme con la totalidad, los más implicados, los más protagonistas son:

- San Jiao (SJ), Soles del SJ.
- Xin Bao
- Ren Mai
- Tou Mai

SAN JIAO

San Jiao, con su rama secundaria que es **Xin Bao**, y sobre todo, dentro de SJ sus características o su plano de consciencia de **los Soles del San Jiao**. Ese nombre es pura MTC, también llamados los Fogones, que transforman en los campos de Cinabrio (Jing / esencia es un campo de cinabrio, Qi / soplo vital, otro campo de cinabrio y Shén / la trascendencia, otro campo de cinabrio), como equivalente de ese mineral que con la actuación del calor, el fuego, SJ y la purificación, la búsqueda de la Luz y la virtud, nos transforma a cada uno de nosotros en la Gran Obra.



Así que, principalmente implicado en esa transformación, refinamiento de mi ser hacia el retorno a Dào, San Jiao:

- Influye en el metabolismo.
- Influye en las emociones.
- Influye en los líquidos corporales.
- Y sobre todo va a refinar y a transformar.
- Influye en los sistemas
 - Genitourinario
 - Digestivo
 - Cardiorespiratorio
 - Cerebral y trascendente.

Como todo en MTC depende de en qué plano lo aborde, va desde lo más concreto a lo más infinito e inmaterial. San Jiao permite adentrarnos en planos muy concretos, “muy físicos”, entre comillas, que influyen en lo inmaterial pero también amplificar de esos planos concretos hacia el Infinito.

San Jiao es el encargado principalmente de la amplificación de consciencia, de todo ese trabajo hacia lo interno.



REN MAI - DU MAI

Otros dos canales implicados en esa Gran Obra son Ren Mai y Du Mai.

- RM parte anterior del cuerpo, desde la zona genital hasta la boca. Mar del Yin
- TM desde la zona genital por detrás, cráneo, cabeza hasta la boca. Mar del Yang

Esos dos forman un circuito que la alquimia interior taoísta llama microcosmos, porque activa todo ese circuito de: *Soy un un microcosmos envuelto en el macrocosmos*. Es la órbita microcósmica como equivalente de las fuerzas del cielo.

RM y TM son dos vías de luz o canales, que dentro el entramado del cuerpo energético de redes de canales son correspondientes al plano de la fuerza de lo más celeste, pero tienen sus resonadores propios. Porque otras vías de luz correspondientes a la fuerza de lo celeste no tienen resonadores propios, recogen resonadores de otros canales.

Pero RM y TM es como la magia de lo inmaterial que se hace concreto en lo estructural. Es como decir: Si quieres buscar lo Divino, si quieres buscar las fuerzas o en plano religioso quieres buscar a Dios, ahí está, en RM y TM, es como **lo más celeste concretizado en caminos de puntos en tu cuerpo**.

Así, evitaríamos las cruzadas, las guerras de las cruzadas, las guerras por las religiones, porque cada uno tiene al Dios, a la diosa o a los dioses en cada uno de esos resonadores. Tiene las fuerzas de lo más divino, del origen, de lo ancestral, de lo celeste en nuestro propio cuerpo.

Hasta aquí, con toda esta explicación que intenta unificar y ya aterrizar en el cuerpo energético. Hoy San Jiao lo vamos a relacionar con los 3 Tesoros, con la Gran Obra y con la alquimia interior taoísta. Y todo ese metabolismo, que también en la medida en que refina desde lo más concreto hacia lo más inmaterial, me ayuda a refinar lo que yo soy para trascender hacia fusionarme con Dào.



Hay infinidad de prácticas, técnicas, respiraciones para llevarnos a ello pero lo más importante es comprender qué es y por qué, porque si hago una práctica y no comprendo su esencia, la práctica no me sirve de nada.

Y por otro lado la órbita microcósmica RM-TM que nos hablan y trabajan esos alquimistas de la alquimia interior taoísta, que es básica para ese trabajo de lo interno y la toma de consciencia de la fusión con la Totalidad.

Tenemos infinitos recursos para refinarnos, infinitos recursos para evolucionar, para amplificar la consciencia hacia ese equilibrio vital que me descubra como un ser inmortal que retorna en cada instante y permanentemente a Dào.



[Video]

Red de Indra

El budismo Mahayana describió una cosmología no muy diferente a la física más avanzada de hoy en día. La Red de joyas de Indra, es una metáfora usada para describir una enseñanza védica mucho más antigua que ilustra la forma en que se teje la trama de universo. Indra, el Rey de los dioses, dio a luz el Sol y mueve los vientos y aguas.

Imagina una telaraña que se extiende en todas las dimensiones. Está formada de gotas de rocío y cada gota contiene el reflejo de todas las gotas de agua y en cada reflejo se advierte también el reflejo de las gotas más minúsculas. Toda la telaraña continúa en esa representación hasta el infinito.

La red de Indra podría ser descrita como un universo holográfico, donde el más mínimo rayo de luz contiene el patrón completo de la Totalidad.

Y hasta aquí esta primera parte, donde compactar conceptos tan universales de la MTC, que es la idea de este primer mes, ha compactado todo, al menos que se nos quede la idea y el concepto de redes de canales, redes en el cuerpo, nos sirve de soporte el concepto de Fascia, como un telar. Hay que empezar a incluir este concepto porque cuando nos veamos como pacientes tengo que descubrir o intuir el mapa del paciente como un holograma de la totalidad. Ese mapa de redes en forma de canales que se concretiza en órganos y entrañas, que se hace vapor a nivel químico en la respiración o en los vapores que exhalamos, o en los sentires, o que se hace todavía más sutil en las memorias que guardamos en nuestro cuerpo. Pues esa idea de que somos una red, somos un entramado y cada vez que me acerco a un ser, me voy a acercar al entramado de su vida y a descifrarlo o al menos, con los recursos que tengo, descifrar dónde está la red bloqueada, donde puedo acceder al entramado para desbloquear en otro lugar o en el mismo sitio. Porque lo que permite la MTC, como es una red de canales, a veces te vas "muy lejos" para desbloquear algo que está muy "cerca", o a veces vas al mismo sitio para desbloquear. Tienes cantidad de caminos, canales o vías de luz para poder actuar. Ese concepto de redes lo tenemos que tener muy en la mente.

Confío en que ahora sí ha quedado claro qué es la Gran Obra. **La Gran Obra soy YO.** Estás en lo cierto, cada uno somos un holograma de esa gran obra y la posibilidad de la longevidad y la inmortalidad. Luego ya lo aterrizamos sobre todo en qué canales:

- SJ o Triple Recalentador con su rama secundaria: Maestro de Corazón o Xin Bao y
- RM y TM como esa órbita micro cósmica.

Son los más implicados en esta Alkimia interior Taoísta, del trabajo de lo interno, aunque todos los canales están implicados, pero esos son como más clave. Iremos detallando más esa órbita microcósmica y los resonadores Dào, a definir cuáles son y cómo actuar en ellos.



Vamos a seguir con una parte teórica y un movimiento de Artes del Soplo: QiGong y una práctica. Un movimiento que lo hago sentada, también se puede hacer de pie, lo hago con vaqueros y jersey a posta, como si estuviera en la oficina y con mis vaqueros hago el movimiento, como un **movimiento corporal de vitalidad**.

Pregunta: Cuando explicas SJ ¿es un canal? que tiene sus puntos o resonadores. Y cuando hablas del corazón, vasija de Corazón, ¿es también un punto del canal de SJ?

Respuesta: Sí. Exacto. Estoy integrando varios conceptos. Un concepto filosófico es La Gran Obra, para la cual necesito un cáliz. ¿Cuál es el cáliz de esa esa vasija? El Corazón, concepto filosófico, que luego lo llevaremos a lo energético, porque el canal de Corazón, en determinados puntos que inciden directamente sobre el corazón, nos van a ayudar a refinar ese cáliz.

Entonces, por un lado tenemos SJ o Triple Recalentador que es un canal y tiene sus puntos. Luego están RM, Mar del Yīn y TM que es el Mar del Yáng. ¿Qué te dice algo que es el Mar del Yīn? Algo de lo concreto, Mar, unas aguas saladas, el mar como el origen de la vida, agua celeste... entonces Mar del Yīn es un canal que lleva aguas en lo Yīn, en lo concreto pero unas aguas muy especiales. El otro, TM o Mar del Yáng, expansivo, en la parte posterior, aguas también celestes. El Mar del Yáng necesita del Mar del Yīn y viceversa para formar un Dào, es decir, para la vida.

A parte, la belleza de todo el lenguaje revelado en el cuerpo energético en forma de canales, debemos estar muy lejos de que vibren de forma adecuada porque lo Yīn y lo Yáng no están en equilibrio como ese huevo que forman el Mar del Yīn y el Mar del Yáng, que forman como un huevo protector, como un halo que nos protege y también emite una información hacia afuera y recibe una información hacia adentro. En esa órbita micro cósmica que vamos a detallar la semana que viene, es la imagen del huevo que envuelve al ser humano como un feto, como un embrión cósmico. Ahí los orientales se patinaron diciendo: Eres un embrión, con lo cual eres todo un potencial de algo, que no sabemos qué es y eres inmortal, porque más inmortal que un embrión que reproduce y se reproduce, y se regenera en poquísimos días creando de la nada un ser.

Entonces, la MTC borda, es magistral su visión del ser humano. Es la visión más espectacular que nos ha quedado de antiguas culturas, espectacular cómo todo encaja como piezas a medida que vas estudiándola y es perfecta. Estamos hechos para que lo Yīn y lo Yáng se amen en mares en equilibrio. Si eso no ocurre tengo que revisarme y pensar por qué no estoy en equilibrio de AMARES permanentemente. Hay algo que tengo que refinar, reajustar, para realmente ser esa Gran Obra que me pensaron.

Vamos con el siguiente video que tiene una práctica que podemos hacer todos los días y aprovechamos uno de los Qigong de Dào para darle un sentido a nuestro tejido fascial. Lo aprovechamos para hacer el Qì Gōng teniendo en cuenta la tensegridad de mi fascia. Aprovecho a partir de ahora, cada movimiento de Qì Gōng para, no solo hacer el movimiento con toda la intención espiritual, sino que además tener los recursos de propiocepción, consciencia del propio cuerpo y el puntito exacto de la tensión donde el tejido no se rompe, no duele pero hay una tensión que mantiene la tensión y desbloquea.



[Video]

3.2.- Aplicaciones prácticas: Dào - Tres Tesoros, tres planos de Fuerza - Tensegrity

Hay que partir de la base de que la medicina tradicional china, recoge dentro de todas las tradiciones, conocimiento universal. Hay que partir de la base, de que, parte del conocimiento de humanidad, determinados movimientos humanos, los **aniquiló** (como fue la biblioteca de Pekín y Alejandría). Todo el conocimiento trascendental, toda la explicación y toda la alquimia que conocemos como alquimia interior, con todos sus principios básicos, fue en gran parte aniquilada. Por ello tenemos que ir leyendo entre líneas, tenemos que ir desdibujando, descifrando, para a día de hoy, todo lo que ha quedado de esa tradición oriental, que es universal, que funciona y que es eficaz, que lo hemos comprobado en miles de años, que lo comprobamos cada día en nuestras consultas y en nosotros mismos, algo hay detrás, que poco a poco hay que irlo deslizando, descubriendo, recordando, redescubriendo.

Por ello, a día de hoy, la llave: **integrar**, la llave unificar con lo más moderno en ciencia, la física cuántica, ¡que como siempre hemos dicho! y como sigo diciendo y seguiré diciendo y seguiremos diciendo todos los profesionales que estamos en esta línea, la medicina tradicional china es pura física cuántica.

- Es principio de incertidumbre.
- Es relatividad.
- Es Yīn y el Yáng a la vez.
- Es Yīn y Yáng de forma simultánea.
- Es luz.
- Es onda-partícula de forma simultánea.
- Y va creando permanentemente infinitud de procesos de universo.

Cuando actúo sobre una partícula, véase “punto de acupuntura o resonador de luz” toda la economía energética se da por enterada. Igual que en física cuántica nos dice: cuando actúo en una partícula en un extremo del universo, en otro extremo del universo, hay otra, el ***spin**, que sintoniza y cambia su spin, cambia su giro, va a hacer cambios en una partícula muy lejana.

**Spin: Es el giro de una partícula (electrón, protón...). Es como la ciencia -Física de partículas) demuestra como lo que ocurre en un lugar del universo... repercute en una partícula a miles de años luz. Están conectadas. Ellos demuestran científicamente como todo está conectado.... Lo más importante: la ciencia hoy demuestra lo que la MTC dijo hace miles de años. Eso nos ayuda a incorporar y comprender.*

Es decir, la humanidad no está descubriendo nada nuevo; estamos recordando, y nos cuesta incorporar, porque es como que... se nos han borrado todos esos archivos de ancestralidad, todos esos archivos de conocimiento, de los ciclos y los ritmos de la naturaleza.



Leyendo entre líneas: La tradición oriental da un peso fuerte, importante a los ciclos y los ritmos de la naturaleza, a incorporar la sabiduría de la naturaleza, **¡a que todo lo que tengo fuera está en el interior!** Esto va muy de acuerdo con la física cuántica, todos los procesos de el universo están conectados con lo que ocurre en mí, y lo que me ocurre está conectado con el universo. Ya los chinos en la alta antigüedad, daban un peso muy fuerte a la astrología, a los movimientos cósmicos, con mucho conocimiento.

Parece que como especie hemos des amplificado la consciencia, y hemos borrado archivos importantes, como esas grandes bibliotecas que se quemaron en su tiempo, por los grandes poderes humanos del momento. No solo la biblioteca de Pekín o de Alejandría sino también el conocimiento ancestral que se pasaba de abuelas a nietas/os que los ancestros iban relatando y transmitiendo toda la información de **cómo mantener la salud.**

¿Qué es lo que te hace ric@? , ¿qué es lo que te hace ser millonario?, ¿qué es lo que no puede pagar ningún dinero del planeta? **LA SALUD** por eso la tradición oriental y todo el conocimiento del Dào, el taoísmo, o la alquimia interior taoísta para ser más precisos, lo que busca es:

- **La sabiduría**
- **La virtud**
- **Lo luminoso**

Porque sabe que detrás de ello, está: la longevidad, preservar la salud, la auténtica riqueza.

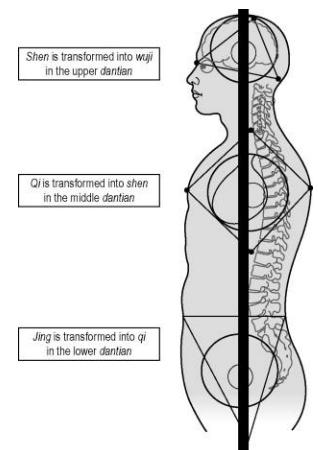
Aterrizado el cuerpo físico, energético, qué es pura biofísica, tenemos de momento, que hayamos visto, **3 espacios clave**

1. El **Jing** "esencia", que correspondería a zona pélvica
2. El **Qi** "soplo vital", que va a depender de mi Jing "de mi esencia" que va a depender mi esencia, de mis ancestros
 - ¿Cómo engendraron mis padres?
 - ¿En qué momento saludable estaban?
 - ¿Qué capacidad de amor, de vitalidad enamorada, tenía en ese momento?

Dependiendo de cómo me engendraran, la vitalidad de mis padres, así es mi **JING**, mi herencia más ancestral, primero relacionada con los padres y luego relacionada con toda la historia de la humanidad.

En base a esa pila, a esa energía vital que tengo desde que **empieza la fecundación**, desde la primera chispa, en la que el óvulo y el espermio se unen, contacta, ese momento es clave. En base a ello, puedo tener un Qi, una vitalidad general, que va a depender de mi pila, de mi esencia, pero también esa esencia o esa pila, la puedo gestionar bien, la puedo gestionar bien:

- purificando mis emociones,
- purificando mis afectos,
- sacando la virtud,
- sacando luminosidad





3. Y en base a ello voy a tener un buen **SHEN** "arriba en la esfera craneal" una buena espiritualidad, una mente sana, virtuosa, luminosa, una mente que busca ese sentido del Dào y qué es consciente, que su auténtica y verdadera riqueza está en la raíz, en el Jing, en la esencia, en cuidar, conservar y administrar bien la esencia.

No es más rico el que bate más récords en este mundo, **¡no!** es más rico, somos millonarios los que sabemos administrar, y me incluyo, por pura desvergüenza pero es así, los que sabemos administrar o buscamos administrar bien la pila que tengo, la esencia que tengo. Cuidando que no se desgaste en el estrés, que no se desgaste por miedo, por ejemplo, ya sabemos que el **miedo desgasta el Jing**. **Todos los psiquismos el desequilibrio** en los que iremos entrando poco a poco, pero en concreto el miedo **desgasta el Jing**, la esencia, la pila de mi vida. Con lo cual, cada vez que tenga miedo, tengo que parar y decir, eh!!! Frena.

Además el miedo puede convertirse en obsesivo, con lo cual, **desgasto** la pila y la **bloqueo** con esa obsesión. Así que, tengo que parar, revisarme, decirme: *¿A qué estoy teniendo miedo? ¿Por qué?, ¿Me está obsesionando este miedo?* y Soltar... ahí, sí podemos emplear las técnicas taoístas o de alquimia interior taoísta, es... **SUELTA**, despréndete, suelta ese miedo que te va a desgastar la esencia y te vas a quedar sin pila. Y tu esencia, tu Jing, es tu riqueza.

Los chinos, la tradición oriental, ha conservado determinados "tips" vamos a decir así, formas de pensar en la vida, todo Oriente, todo el culto a los ancestros que tiene Japón y China, van más allá que un culto a la familia. Es un culto a la verdadera riqueza que me deja mis ancestros, que es lo que yo tengo ahora, no en forma de coches, casa, etcétera, o dinero, no. Es el Jing, "la esencia", la pila vital que me han dado mis ancestros, lo cual tengo, que agradecer, cuidar y saber conservar, para dejar una buena herencia a los que vienen detrás.

Por eso en NeiJing Suwen, en sus primeros capítulos, hace especial hincapié, a conceptos básicos de longevidad:

- Buena nutrición,
- Buena emoción, la más sana posible,
- Mantener los ritmos de día y noche,
- Mantener el equilibrio en la medida de lo posible, Yīn - Yáng
- No hacer excesos con la comida, no hacer excesos con la sexualidad.
- Lo mismo que no hacer defectos: que no te falte la comida y también, que no te falte la emoción y la interrelación.

Partiendo de esta base, voy a proponer un movimiento de Chi Kung, en base a un movimiento del arte del Soplo, que le podemos hacer sentados en el trono de meditación, de pie, o sentados en el suelo, o combinar... sentados en el suelo y luego de pie. Pero lo más importante, que quiero que tengas en cuenta es: **vamos a unificar la espiritualidad del movimiento del Chi Kung dándole un sentido espiritual, con mantener esa tensión en equilibrio.**

El concepto de tensegridad de la fascia o tensegridad de la arquitectura más trascendente, de los buenos arquitectos de la vida, el concepto de integridad tensional es también un concepto taoísta. Sí, es el equilibrio Yīn Yáng.

Si el Yīn está demasiado lejos del Yáng y no hay la tensión adecuada, la cuerda se puede romper y Yīn-Yáng pierden su contacto. Si tengo una relación con alguien y alargo, alargo de la cuerda, no me voy viendo, no voy manteniendo contacto, llega un momento que la relación se pierde; puede perderse. Hay muchos planos de contacto, pero si no cuido esa tensión adecuada, ese equilibrio, no tensión de tirar sino de mantener un hilo que una y con una fuerza entre los dos elementos, se puede perder esa unión entre el Yīn y Yáng, se pierde el Dào.

Si me mantengo demasiado pegada a alguien, una pareja demasiado unida y no hay espacio para respirar, el Yīn y el Yáng colapsan y también desaparecen.

Es decir, lo puedo llevar a todo, a las relaciones, a la forma de pensar, a lo que como, cómo como..., mantener siempre una tensión adecuada, que haya espacio, que haya movimiento, pero que no se pierda ese el hilo de comunión, de unión, entre el movimiento Yīn-Yáng.

MOVIMIENTO DE Dào EN EL CUERPO

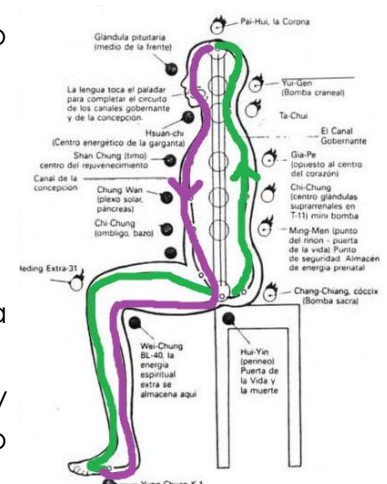
Eso lo puedo llevar a mi cuerpo con esos conceptos de tensegridad. La propuesta es la siguiente. Vamos a hacer un movimiento partiendo del concepto de Dào, de la búsqueda Yīn- Yáng de forma simultánea, voy a **prestar especial atención en mantener una tensión** que no rompa, pero que no suelte, que no sea tan tensa que me rompa, pero que no sea tan floja que no produzca ningún movimiento. Si no, el punto en que yo note que todo se mueve.

Los movimientos se pueden realizar en cualquier lugar y momento, cuidando la atención, concentración e intención.

Vamos a hacer ese movimiento de Dào en el cuerpo, que a la vez es Yīn y es Yáng, a la vez es izquierda y derecha y el movimiento del Dào de flexión – extensión, manteniendo una actitud de un **sí** a la vida en esta Tierra y un **sí** a la existencia destinada por el cielo.

Partimos de la posición de meditación en el borde del trono meditativo, nos vamos a concentrar unos minutos.

- Los pies bien anclados en el suelo "en la raíz, en la tierra".
- Manteniendo el eje, alargado de la columna vertebral.
- Hombros relajados.
- Palmas de las manos sobre el regazo.
- La zona del periné hacia la Tierra, presionando hacia abajo. Y lo más alto hacia arriba.
- Manteniendo ese eje vertical que conecta **cielo y tierra** y de intermediario; entre medias estoy yo, como representante de la **humanidad**.





- Desde esa posición, nos concentramos en la respiración, para fortalecer el Jing, el ***Tantién** inferior.

***¿Qué es el Tantién inferior?**

Por debajo del ombligo, en el punto denominado tantién, que coincide con el centro de gravedad corporal, se halla la gran reserva de energía vital del organismo. ... Según la medicina tradicional china, es el lugar donde se almacena el chi o energía vital desde donde fluye a todo el cuerpo a través de los meridianos.



- Inspiramos llevando el aliento a la zona del periné, la parte más baja, la raíz, hacemos un instante de pausa y una exhalación suave. Así unos minutos, tomando consciencia de mi esencia, de mis riquezas, de ese Jing como depósito de la esencia, agradeciendo a los ancestros de humanidad, esa energía que se ha ido pasando de generación en generación.
- Y en cada respiración, aprovecho para intencionar y purificar, destilar, dar más luz, sacar lo luminoso.
- Y vamos ahora a llevar a las manos el mudra de **Dào**: cierro la mano derecha, la envuelvo con la izquierda, el pulgar en una oquedad, el meñique en la otra. Dào. Lo mantengo a la altura del tronco, a una cierta distancia, formando un círculo, una oquedad. Es el Mudra de Dào, la mano derecha Yin envuelta, por la izquierda Yang, el pulgar y el meñique en las oquedades: pequeño Yin, pequeño Yang.



Torsión del tronco y cabeza. Torsión de Dào. - Manos sentido contrario

- Y manteniendo la respiración, inspiro y al exhalar, el tronco y la cabeza van hacia un lado y las manos hacia el contrario. Mantengo allí una cierta tensión.
- Ir al otro lado, la idea es intentar que el tronco vaya hacia la derecha junto con la cabeza y las manos van a la izquierda y así buscamos el equilibrio Yin-Yáng.
- Tronco, tensión hacia la izquierda y cabeza manos tensión hacia la derecha. de forma simultánea el equilibrio Yin-Yáng con ese símbolo Dào en las manos y cuando llegamos a un extremo, mantenemos un instante la tensión, hasta que la escucha nuestro cuerpo nos dice: *ahora al otro lado*.



Aunque parezca que el tronco apenas se torsiona, por la fuerza de los brazos, **¡sí!** la fuerza de mi cuerpo tira, en este caso la izquierda junto con la cabeza. Y así voy manteniendo una tensión Yin-Yáng, un equilibrio.





Ese movimiento lo realizaremos unos minutos, en cada exhalación un movimiento y mantengo la tensión. Vamos al siguiente movimiento. (son 3 veces repetidos)

Sí a la vida. (1)

- Con esa oquedad entre los brazos, inspiro y al exhalar voy a hacer un movimiento de **inclinación, humildad** del tronco hacia abajo, atravesando con la cabeza entre los brazos y los brazos van hacia arriba.
Mis sentidos atraviesan ese vacío, es espacio creado por Dào y dicen **sí a la vida**. Inspiro y al exhalar, manos arriba, flexión del tronco abajo y mantenemos ahí la tensión. **Sí a la vida, sí a la fuerza de la tierra.**

Sí a lo celeste. (2)

- Y a continuación brazos al frente, tronco hacia atrás, manteniendo una tensión. **Sí a la existencia desde el cielo.**



De nuevo inclinación hacia delante, brazos por encima de la cabeza (1), pasando los sentidos a través del sentido Dào, dando gracias y un sí a la vida, a la fuerza de la tierra, para abrir mis sentidos a lo celeste (2). En esa fuerza, como arco las manos hacia delante, el tronco hacia atrás, "el arqueo del destino", que dices sí a lo celeste, a la existencia.

Volvemos a repetir: Sí a la vida (1), atravesando los sentidos, el sentir, a través del sentido. Y sí a la existencia (2) dando los sentidos al cielo alargando como un arco el arquero del destino.

Y volveríamos a torsión: A un lado de manos, cabeza de otra (izquierda) y el tronco va el mismo sentido de la cabeza (derecha), intentando tensionar allí.



Torsión del tronco y la cabeza (derecha) y los brazos (izquierda) notando de dónde se tensa tirando de esas escápulas, allí (se cambia del otro lado), mantenemos el equilibrio Yīn Yáng de forma simultánea, manteniendo una tensión de equilibrio. (Se cambia de lado). Equilibrio Yīn- Yáng. Y cuando lo sintamos...

Volvemos a la inclinación humilde:





Sí a la vida, atravesando los sentidos a través de Dào, mi sentir pasa por lo virtuoso, por Dào y sí a la existencia, dando los sentidos a lo celeste. Siempre buscando mantener una suave tensión.

Vemos el movimiento del tronco de perfil:



Sí la vida aquí en la tierra (hacia delante), los sentidos van hacia la Tierra, el sentido "las manos" intentando mantener una tensión que no ha llegue al dolor.

Y sí a la existencia del arquero del destino (hacia atrás) (Otra vez delante y atrás).

Para culminar, llevar Dào a la posición de la manifestación, a la zona del depósito de la esencia: el JING. Y vamos a ir concentrados en la respiración.

Estos movimientos podemos combinarlos, izquierda- derecha, al mismo tiempo que voy a la derecha voy a la izquierda, al mismo tiempo que voy a la izquierda voy a la derecha, aunque el tronco parezca que no se mueve, sí hay una tensión. Inclínación hacia el sí, a la tierra, a la vida, la fuerza de lo terrestre, atravesando mis sentidos, mi sentido y sentires, a través del Dào, como una ventana, como si atravesara una ventana y el arquero dando los sentidos a lo celeste, a la existencia.

Puedo combinar un movimiento Yīn-Yáng, un movimiento de sí a la vida, sí a la existencia o cómo lo sintamos, también hay que empezar a escuchar el cuerpo, un poco más.

¿Qué movimientos me pide más mi cuerpo? dentro de esa combinación Yīn-Yáng, tierra-cielo, izquierda-derecha, derecha-izquierda.

Una forma de tomar consciencia, tomar consciencia de que mi cuerpo está cargado de tensiones, que tienen que tener el justo equilibrio para no convertirse en bloqueo, o para no convertirse:

- en vacíos
- en vacuidades
- en debilidades

Hay que tener el empaque justo en equilibrio, ni demasiado denso, ni demasiado vacío, ni demasiado Yīn, ni demasiado Yáng, sino el arte de la vida es el justo equilibrio hasta aquí, no más, porque una gota más desborda el vaso y una gota menos no llega.

Te dejo con esta propuesta, que la puedes realizar todos los días, se la puedes enseñar al paciente, **con cuidado** por ejemplo si hay ser personas **con problemas a nivel de fibras,**



tejidos sobre todos los brazos, no se lo mandaría, porque normalmente **no saben medir**. Si tiene rotura de fibras u hombros congelados, evidentemente no se lo voy a mandar.

A parte que si hay rotura de fibras es porque no ha sabido medir antes, o ha ocurrido un acontecimiento externo, que has tenido que exprimir al máximo tú alerta, y bueno, se ha producido una rotura.

Pero normalmente, uno tiene que tomar consciencia de su cuerpo y saber hasta dónde, un poco más me puedo romper. Si se me quedan fríos los pies y tengo que echar una carrera espera, ¡espera! Tengo que calentar los tobillos, porque noto que mis pies están fríos, tengo que salir a correr y puedo tener una torcedura. Porque **no están los tejidos de forma adecuada** tenemos que desarrollar esa escucha corporal de forma permanente.

El propio cuerpo nos habla y nos dice hasta dónde puedo y hasta dónde puedo hoy en este instante. A cualquier nivel, físico, emocional, intelectual, espiritual, porque todo es una manifestación de la misma realidad.

Cada uno de nosotros como un **compacto**, un cuerpo de luz hecho forma, **un milagro del universo**.

Hasta aquí el segundo video con la práctica. ¿Alguna duda? Normalmente voy a intentar meter muchos elementos prácticos para que podáis vivenciar los conceptos filosóficos, mentales, intelectuales y espirituales, que ayudan a aterrizarlos en lo corporal. Quien no sepa nada de MTC, tranquilos porque de aquí a 8 meses ya sabrán mucho pero hay que ir poco a poco.

Vamos a la última práctica, sacada de una investigación del curso pasado en el curso de Bioenergética Fascial Aplicada. Son 9 minutos y es una práctica que la puede hacer cualquiera. Esta práctica es en el sentido de **los tres tesoros**. Con todo lo que hemos hablado de los 3 Soles, los 3 Jiaos, los 3 Tesoros, todo estamos haciendo referencia a lo mismo, que luego se verá en forma de canales pero ahora es concepto aterrizado en el cuerpo.

Esta práctica en base a los 3 tesoros es una práctica muy espiritual. Es ya como un trabajo de la Gran Obra. Dura 9 min, se puede hacer todos los días. Puedes tener un problema en la cadera, en el hombro o en el cerebro. Esto lo puede hacer cualquiera. Lo único que sí lleva una posición de manos, que si alguien no puede mover los brazos lo puede llevar con la intención. Es:

- Reforzar la raíz, el Jing.
- Purificarlo para que se convierta en Qi, en vitalidad.
- Y darle una trascendencia (Shen)

Es una práctica tal cual, de los 3 Tesoros, la Gran Obra.

3.3.- Práctica meditativa de los 3 Tesoros. La Gran Obra - Tres Jiaos

- Alargamos el eje de la columna.
- Cerramos la mano derecha y la envolvemos con la izquierda. El pulgar y el meñique entran en las oquedades de la mano derecha cerrada. Es el mudra de Dào.
- Lo ponemos en la parte baja del abdomen. La mano derecha Yīn envuelta por la mano izquierda Yáng.
- Nos concentramos en la respiración, llevando el aliento a la zona del periné, a la parte más baja, **la raíz, el depósito de la esencia** de lo que somos.
- Hacemos una pequeña pausa, y hacemos una exhalación más larga.



En nuestras manos, en esa posición de Dào, se alberga la **semilla**. La semilla de lo que soy. La semilla de lo auténtico de mi identidad, todos mis recursos, mis capacidades, mis potencialidades, se guardan como un tesoro ahí, en la profundidad de mis aguas, en la parte más baja, en la raíz. Y con cada respiración nutrimos nuestra semilla.

- Inspiro y se llena de aliento, se llena de vitalidad, se avivan mis recursos.
- Exhalo y se funden con la totalidad.
- En cada respiración, alimento la semilla. Preparándose para hacerse árbol, para hacerse flor.

Estamos en la profundidad de la tierra, una tierra que envuelve la semilla que somos, respirando desde la profundidad de la tierra, nutriendo la semilla.

- Y poco a poco la semilla, siguiendo los ritmos de su naturaleza, comienza a abrirse lentamente, las manos se van elevando despacio por la línea media, dirigiéndose hacia el centro del pecho, hacia el corazón.
- La semilla emerge de la tierra para buscar la luz y ayudar al corazón a abrirnos las manos y la unimos por las muñecas unimos en meñique con el meñique y el pulgar con el pulgar formando una copa, un cáliz a la altura del corazón. A la altura del centro del pecho.
- Centramos la respiración en el centro del pecho. Inspiro y respiro luz dorada del amanecer.
- Exhalo y me doy como luz dorada, como la luz del sol.



Cada respiración, es una respiración de esa semilla que se ha hecho **planta**, que muestra sus primeras ramas a la luz del sol, dejándose acariciar por el aliento, respirando luz. Alumbrándose. Cada respiración llena de luz dorada mis emociones, mis sentires, mi alma. Y mi alma está guardada en este cáliz: las manos, como una copa sagrada.



- Me ofendo a mí misma, como parte de toda la creación, desde esa copa sagrada cáliz, dónde se alberga el alma, llena de luz, respirando luz, dando luz, alumbrando.
- Y mis sentires más puros, más luminosos, se hacen **ofrenda al universo**, ascendiendo lentamente esa copa, despacio a la zona del entrecejo.

OFRENDA TRASCENDENTE

SHÉN-ESPIRITU (Psiquismo, mente, Matrix Divina).

- Ponemos los pulgares sobre el entrecejo. Y las manos se mantienen unidas por las muñecas formando una copa. Ofrendamos nuestra alma, en lo trascendente la visión clara.
- Por encima de toda razón y toda lógica, somos ofrenda del alma, que se ofrece desde ese cáliz que ahora desde el espacio de la clarividencia, asciende lentamente a lo más alto Para hacer de nosotros una ofrenda del alma enamorada.
- Desde lo más alto los brazos se abren, despacio, fundiéndome con el alma de la totalidad.
- Se abren, y van descendiendo, para recogerse de nuevo en el regazo.
- De nuevo la mano derecha se cierra y la izquierda la envuelve, para en cada ofrenda despertar a la consciencia de que nazco de nuevo como una semilla

Re-nazco. Desde la complacencia de descubrirme como una semilla enamorada.



Hasta allí llegamos. Unificando la primera clase, la segunda y en la siguiente entraremos en el Mar del Yín, del Yáng, en la órbita micro-cósmica, cómo trabajar con ella y empezar con los canales. En los apuntes que os voy a pasar viene la ideografía de canal, los ideogramas, los caracteres chinos de Jīng Luò Mài para que veáis lo que dicen los diccionarios de red, canal, entramado... Vamos a ir viendo de uno en uno, pero todo es un entramado, son parte de una red, entonces cuando los vea por partes, estoy viendo un hilo de la red, me lo tengo que ir aprendiendo por partes para luego aterrizarlo en cada persona como una red, como un entramado.

Dudas, preguntas, comentarios.

Pregunta: La bioenergética fascial aplicada, el curso, lo han visto en Tian, como MTC.

Respuesta: No, ese es un curso online lo doy yo y me ayuda en la parte de anatomía occidental, porque metemos fascia pero también anatomía occidental, lo hace Roberto



que es doctor colombiano con el que llevamos 10 años trabajando donde mete descripciones de diccionario occidental muy importantes. Y yo meto toda la parte de energética, muchas prácticas... Es bueno cuando tienes la base de MTC, toda la aplicación práctica es mucho movimiento de Qì Gōng, masaje, automasaje. Es otra visión de la bioenergética, del cuerpo de canales y fascia. Para paciente y también, el Qì Gōng para uno mismo. Es el concepto de integrar. Fue como el inicio del primer curso metiendo mucho peso en la ciencia y en la cuántica.

Los que no saben canales, poco a poco iremos entrando, las prácticas que vamos hacer van a ser en el propio cuerpo para que quede, para poderlo recordar. Si no tenéis un mapa de canales, salvo que le echéis horas estudiando y llevándolo al cuerpo, no se te queda. Hay que tocar, revisar, que se vaya despertando en ti y luego ya llega un día que dices *Ya sé por donde van los puntos del Mar del Yīn y del Mar del Yáng. Ya sé por dónde van los puntos del canal del Estómago o del San Jiao*. Aunque seguimos este primer mes con conceptos muy filosóficos, muy del pensar en chino.

Para culminar, ¿cómo es pensar en chino? Una recomendación sería, aparte de honrar a los ancestros, aunque te lleves mal con ellos, pero siempre dar gracias porque son la semilla que ha ido trasladándose de generación en generación.

No es lo único de mi pila, porque a lo mejor yo tengo una semilla muy pequeñita, como les decía a mis padres el otro día: *Conmigo habéis ahorrado mucho, que lo habéis hecho todo muy pequeño*, pero soy consciente que soy pequeña, que tengo una pila y si la administro bien: no drogas ni alcohol porque me desgastan, porque determinadas drogas afectan a cada Reino Mutante de forma directa. Las drogas son derivados de las plantas, y las plantas nutren los reinos, los órganos y las entrañas. Pero sí al menos, voy a tener una actitud ante la vida que sé hasta dónde me mantengo en cierto equilibrio: produciendo, creando, generando, revitalizándome.

Uno de los elementos que ayudan a que esa semilla que traemos se regenere, es la energía del Pulmón. Por eso al Pulmón lo llama la MTC el Maestro de la Energía. ¿Y cómo activa esa semilla el Metal, que es la madre del Agua de la semilla? Con la **respiración**. Por eso los trabajos de respiración como el que acabamos de hacer, sencillo, de 9 min, te regenera, regenera tu herencia y regenera tu vitalidad. Porque la energía del pulmón, maestro de todas las energías, incide directamente sobre la semilla, sobre nuestra herencia, purificándola, regenerándola hasta un punto; Es decir, si eres blanca no te vas a transformar en negra, de raza negra; eres blanca, pero dentro de esa herencia, puedo destilarla, mejorarla, y sobre todo, no desgastarla.

Por eso recogemos de la Tradición Oriental honrar a esos ancestros porque gracias a ellos nosotros estamos aquí, y agradeciéndoles me convierto en una gracia para los que vienen detrás.

Y por otro lado, **no pelees, no discutas, no roces**, no fricciones. Porque la discusión, la pelea, el roce, la fricción, el querer llevar la razón cuando la razón no existe, es una pérdida de Qi, es una pérdida de vitalidad.



Y con esto terminamos esta 3ª clase del primer módulo. Cualquier duda o pregunta a través del chat, o de la plataforma.

Un beso a todos y muchas gracias, los que no han estado presentes lo pueden ver en la plataforma.

Anexo

Nomenclaturas

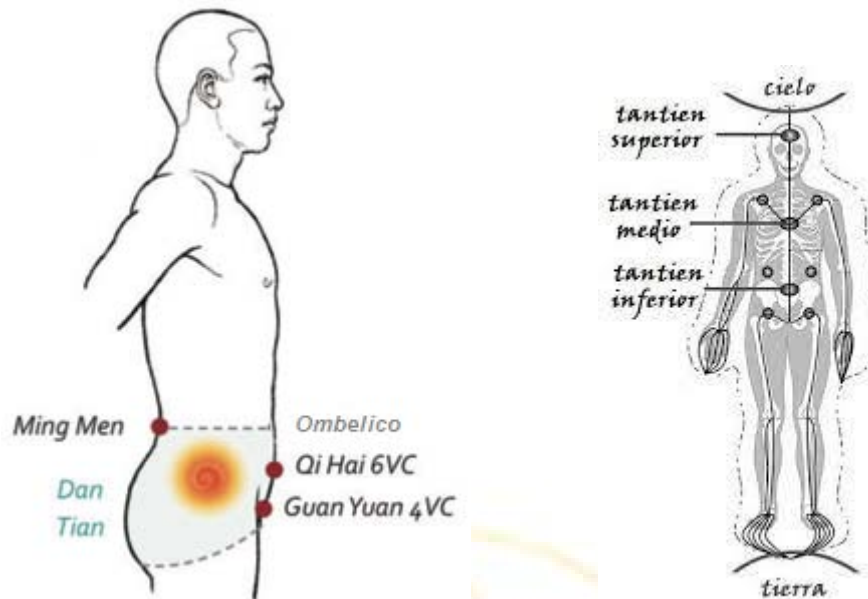
Jīng Mài 經脉 los canales.

Jīng Luò 經絡 El conjunto (la totalidad) de los canales y de su entramado —red—de contacto (comunicación, conexión, enlace); el conjunto (la totalidad) de las circulaciones vitales.





Dan Tien

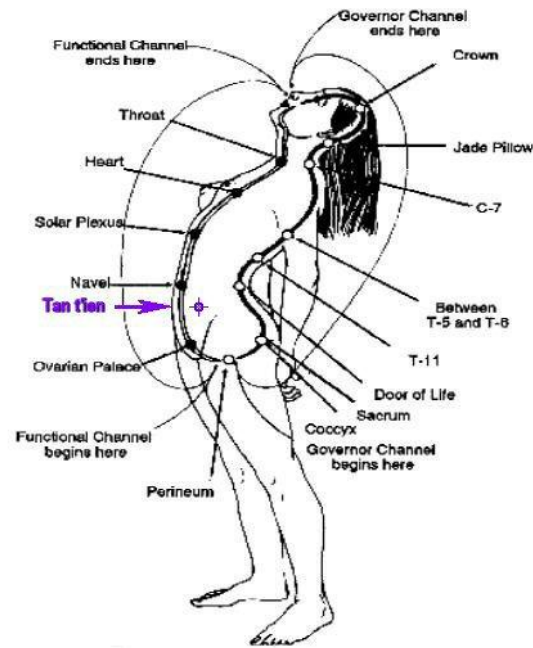


La Respiración y la Circulación del Chi en el Chi Kung

Pequeña Circulación Celeste

ÓRBITA MICROCÓSMICA

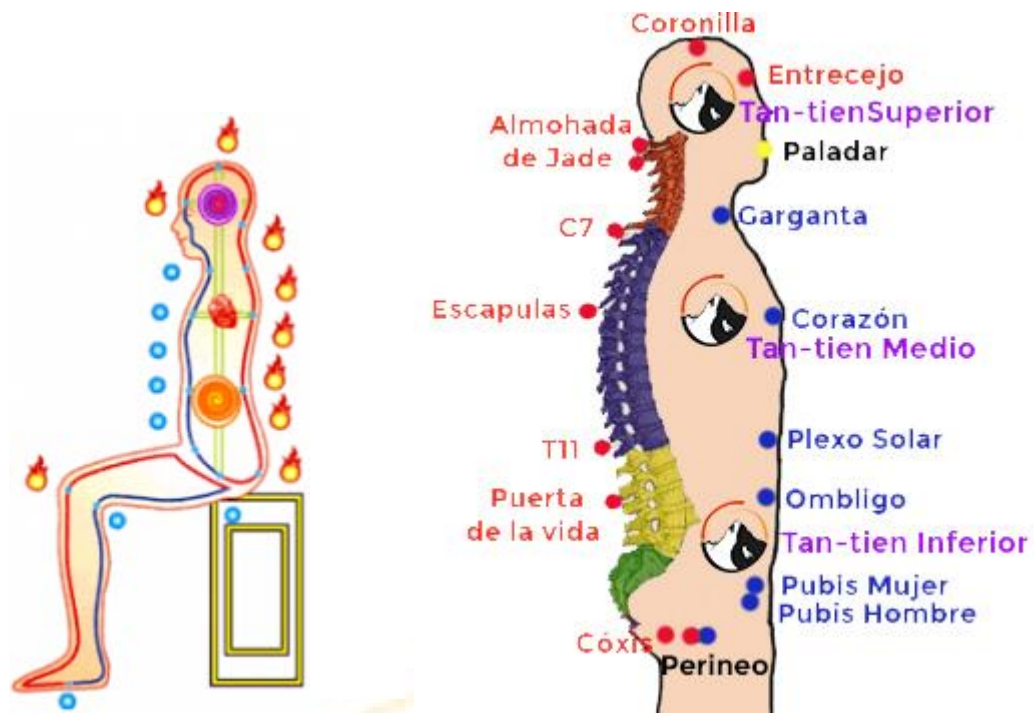


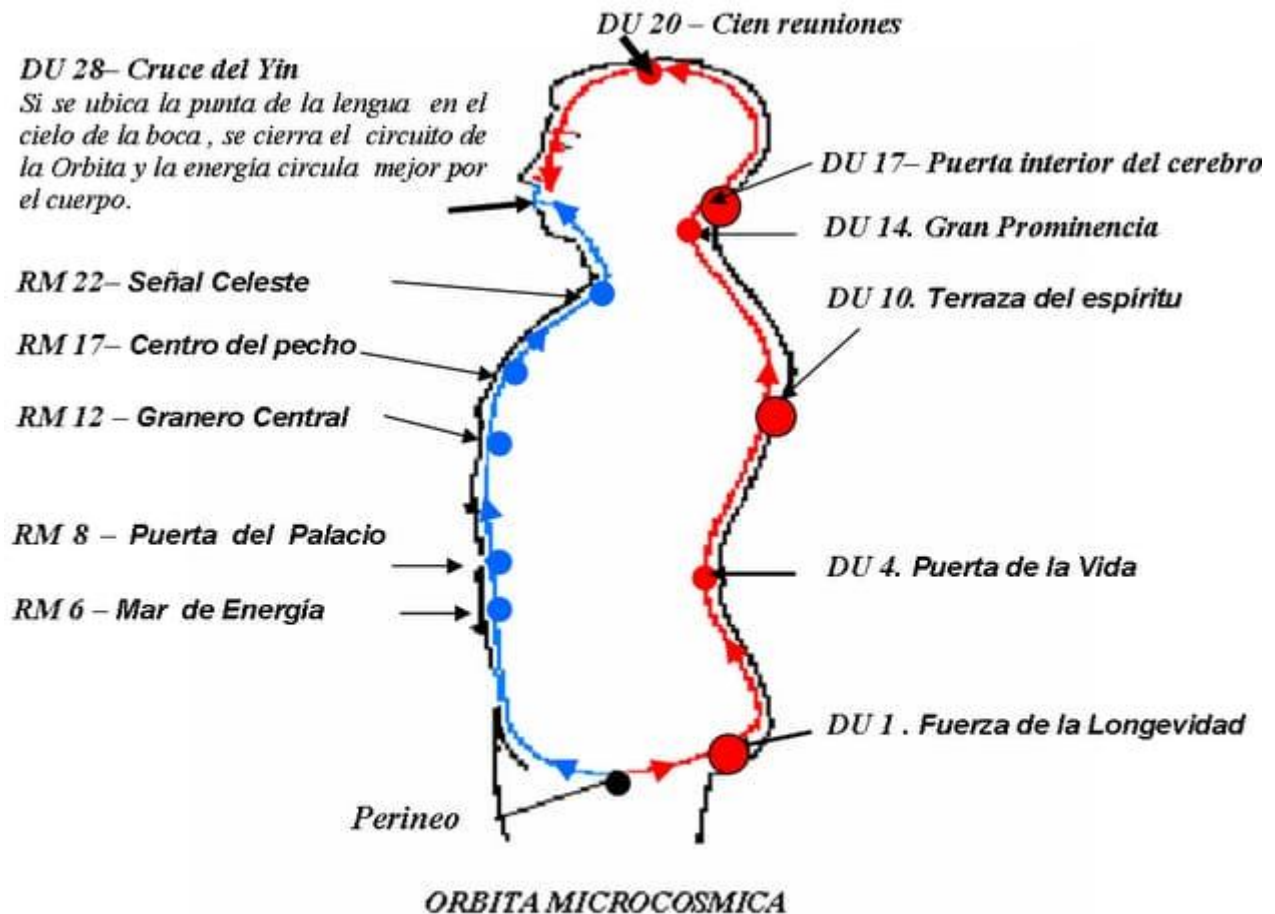


Órbita microcosmica



FIGURA 1.9: La energía entra al feto humano por el ombligo y circula en la Órbita Microcósmica y armoniza las energías Yin y Yang.





Canal Du Mai o Vaso gobernador

Canal Ren Mai o Vaso Concepción



Imágenes de:

Dantien 1: <https://taichiavila.wordpress.com/2015/10/12/dantian-inferior/>

Dantien 2: <https://lodejimenablogspot.com/2012/12/el-numero-tres-y-el-tantien.html>

Dantien 3: <https://agapeasociacion.webnode.es/los-campos-de-elixir-dantian/>

Dantien 4: <https://detrasdelamirada.wordpress.com/2014/11/08/la-meditacion-del-tan-tien/>

Órbita 1: <https://www.aulafacil.com/cursos/ejercicio/tai-chi-chuan/tantien-l6553>

Órbita 2: <http://viryam.com/las-puertas-en-la-escala-musical-chackras>

Órbita 3: <http://viryam.com/las-puertas-en-la-escala-musical-chackras>

Órbita 4: <https://www.pinterest.es/pin/625859679455768994/>

Órbita 5: <http://viryam.com/las-puertas-en-la-escala-musical-chackras>