

# Medicina Tradicional China, visión integradora

---

*Mónica Mariño*

## DÀO

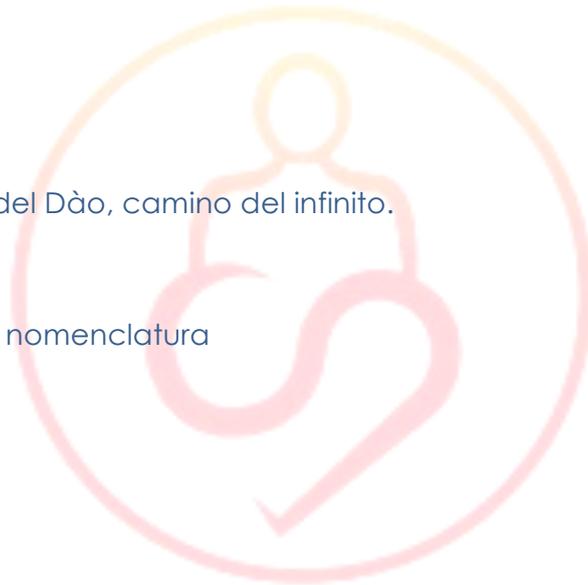


## Módulo 1 Lección 2

---



<b>DÀO</b>	1
MTC - Pensamiento Chino. Fundamentos filosóficos	3
IMPORTANCIA DE LOS SISTEMAS DE REFERENCIA	3
CIELO - TIERRA - HUMANIDAD	3
SIMULTANEIDAD, TIEMPO CURVO, INCERTIDUMBRE, TODO CONECTADO	4
SENTIDO, SENTIDOS, SENTIRES. ESPIRITUALIDAD	4
PENSAR EN CHINO ES CLAVE PARA COMPRENDER LA MTC	6
La teoría del del Yīn y del Yáng una visión no absoluta	6
Simbología sagrada del Dào	8
Ser y el no-ser	8
El Agua	10
MTC - DÀO - WU WEI	11
Dào	11
Agua	12
Dào Te Ching	12
I Ching	13
Wu Wei	13
Qi Gong: camino del Dào, camino del infinito.	14
Práctica: Dào	17
Preguntas	24
Anexo: abreviaturas y nomenclatura	28





Bienvenidos todos a esta 2ª clase de MTC online, visión integradora. Cada clase tendremos 3 temáticas que apoyarán la plataforma. Vamos a ver 3 vídeos o tracks / apartados de más o menos media hora.

En la primera clase nos basábamos en el Nei Jing Du, ahora comenzaremos con el Dào. ¿Qué es el **Dào**, el Dào Dé King? Y el **Wu Wei**, esa forma de ser y estar en la vida que es: hacer sin hacer, el hacer del no hacer, el hacer sin querer haciendo.

El primer apartado que vamos a ver va a ser una visión general sobre el **Dào** partiendo de su **geometría sagrada**.

En todas las clases voy a ir metiendo elementos prácticos, sencillos o más complejos depende... para incorporar la información. Hoy tenemos dos pequeñas prácticas súper fáciles, súper sencillas, pero que si se hacen con intención, con atención, concentración, con sen-fido, el sentido del Dào, va a transformarnos muchísimo.

Son prácticas que podemos enseñar a niños, al paciente, que se pueden hacer físicamente, que siempre es mejor implicar el cuerpo, para que no se nos escape la mente y también se puede hacer visualizándolo; cuanto más compromiso hagamos del cuerpo más compromiso hay de la emoción y más cambio, transformación hay.

## MTC - Pensamiento Chino. Fundamentos filosóficos

### IMPORTANCIA DE LOS SISTEMAS DE REFERENCIA

Bienvenid@s a esta segunda clase de MTC online, visión integradora.

Principalmente para integrar estamos utilizando 2 SOPORTES PRINCIPALES:

- La física cuántica (ciencia más moderna)
- La medicina tradicional china, pilar referencial con los canales de energía, resonadores...

Y antes, en las bases fundamentales del pensamiento chino. Eso es clave, partir de esa base. Partir de en qué terreno me muevo, a partir de qué referencias son claves, a la hora de actuar y elaborar con una forma de pensar y una forma de estar, de ser y de contemplar la vida que es la medicina tradicional china o esa tradición oriental.

### CIELO - TIERRA - HUMANIDAD

En la primera clase nos basamos en **Nei Jing Tu**, toda esa esa visión alquímica, ese mapa revelado del ser humano (tanto mujer como hombre), que somos:

- una fuerza del Cielo
- que crea la Tierra
- y consecuencia de ella está el Hombre

El hombre como persona, diríamos, la fuerza del humano, la **fuerza de la humanidad**, que todavía es un potencial sin desarrollar, en el instante que lo desarrollemos el potencial es impresionante porque es intermediario entre cielo y Tierra. Con lo cual tenemos todos los recursos de lo celeste, de la Tierra, sumados a esa versión - visión que da el universo en el ser humano en la humanidad. Para ya, habría que hacer un colectivo de un cuerpo de



humanidad, no una humanidad disgregada, seccionada, castigada, con miedo, con poderes etc...



### SIMULTANEIDAD, TIEMPO CURVO, INCERTIDUMBRE, TODO CONECTADO

Vamos a hacer 3 temas entrelazados en cada clase. La vez anterior dábamos una visión general relacionando pasado, presente y futuro, la MTC, como cualquier otra visión tradicional universal con elementos del presente y con esa física cuántica, que, podría ser futuro pero ya es presente, incluso, ya es pasado porque ya hace mucho tiempo que se justificaron, se razonaron y se demuestran todos esos parámetros científicos y matemáticos, de que todo es **simultáneo**.

Lo que ocurre un lugar del universo se traduce, influye en la totalidad somos vibración somos frecuencia y el universo es una melodía vibracional con la que hay que sintonizarse.

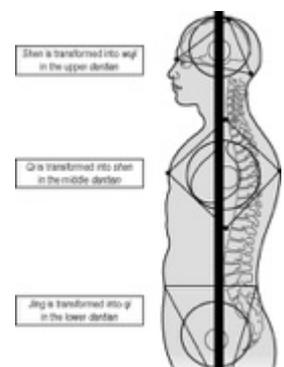


¿Cuándo entro en desequilibrio? Cuando pierdo esa sintonía con la fuerza del universo, la fuerza que mantiene y entretiene la vida, que también te puedo llamar Orgón o la Fuente o también lo podemos llamar Dào. Ese va a ser el pilar central de esta 2ª clase.

### SENTIDO, SENTIDOS, SENTIRES. ESPIRITUALIDAD

Adentrarnos en Dào, en qué es Dào, como vía, camino, o SENTIDO es decir un camino que se hace, un sentido que **implica los sentidos**, que implica lo que siento. Y más a día de hoy, que la fuerza clave del humano está en la **emoción**, está en el **ánimo**, está en el **Shen**, en el **psiquismo** que es como la sublimación, ese Shen como veíamos en el anterior encuentro:

- Del Jing, la esencia
- Del Qì, la fuerza vital, en base a un trabajo de las emociones en la búsqueda de la virtud se sublima hacia:





- El Shen, que se puede traducir por mente, pero la palabra mente en Occidente es muy corta, sería más espíritu, alma, ánima, en todas sus versiones.

La trascendencia de la semilla que soy que se hace un gran tronco cargado de savia, de sabiduría, a través de emociones que buscan: la virtud, que alumbran, que dan luz, que purifican, para que el emperador el corazón sea tan agradecido y tan agraciado que pueda sublimar a un Shen en equilibrio, un Shen armonioso, un Shen que aspire a esa Matriz divina, que sería el cerebro como **entraña extraordinaria**, en todas sus dimensiones, esa gran mátrix divina que ya sería la vivencia mística, la vivencia del misterio en el interior de uno.



Partimos de la idea en el Dào que nos dice Lao-Tsé, no hace falta viajar para conocer el mundo, se puede conocer el mundo sin salir de casa; claro, porque la casa es el propio cuerpo, que es un templo, así se concibe en la tradición oriental más antigua, y dentro del templo, como hablábamos en el Nei Jing Tu, están todas las realidades de la naturaleza, las tenga un interior,

- los cinco continentes
- las cinco orientaciones
- los climas, todos los climas,
- todos los paisajes (Vallés, montañas, lagos, viento, fuego)...
- todo está en mi interior y por supuesto, todas las experiencias espirituales que están por desarrollar.

El ser humano en este momento es un bebé o un adolescente muy inmaduro, para la tradición oriental y dentro del concepto del Dào y Dàoísmo que vamos a entrar, somos un **embrión cósmico**.

Es decir lo que haga en esta vida es como si estuviera como un embrión dentro la Gran Madre Tierra, que sería el útero que me acoge y como embrión voy seleccionando con consciencia o no, con voluntad o no, con decisión o no, con alegría o no, con presencia o no, o con visión de futuro o no. Es decir, **hacia el equilibrio o hacia el desequilibrio**, voy seleccionado las experiencias vitales para crecer, evolucionar y desarrollarme como un embrión en este plano de la vida, la Tierra, hacia **un nuevo ser** en otra dimensión, que puede ser aquí o en otra.



Así que la medicina tradicional china parte de que, no hay principio ni fin, somos eternos y el camino es el **retorno**: el Dào que busca volver al origen, a lo eterno, a la eterna, a la eternidad.





Todo ello, se basa en un principio: la **consciencia**, el trabajo de lo interno, el trabajo de lo espiritual, el amplificar la consciencia. **La Consciencia como partícula fundamental de la materia**. Vamos a partir en esta primera parte de retomar algunas claves sobre el pensamiento chino que dejamos en la primera clase.

## PENSAR EN CHINO ES CLAVE PARA COMPRENDER LA MTC

El primer concepto es esta frase que dice:

*“Lo único eterno y realmente trascendente en el universo es el cambio”.*

El cambio añadimos ya a la hora de integrar dentro de esa visión, lo que me permite realmente cambiar, producir un cambio en mi realidad y en las realidades que me rodean, que son parte de la misma, el universo, el cosmos..., lo que realmente me permite cambiar, es la amplificación de consciencia.

De ahí que la física cuántica nos hable de que:

“La partícula fundamental de la materia, lo que crea la materia, lo que veo y lo que no veo, lo que materializa o no la luz, es la consciencia.”

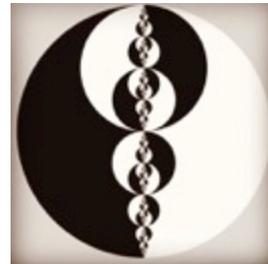
Es una frase como para digerir. Así que todo lo que realmente nos hace eternos según la visión Dàoísta es el cambio y lo que realmente añadimos es la visión integradora es que **para cambiar tengo que cambiar mi consciencia**.

Y evidentemente, si hay un cambio de consciencia tiene que ser en el sentido, o debería de ser en el sentido de la amplificación de consciencia. También puede ser en el sentido del cierre de consciencia, también se daría un cambio. Se daría un cambio hacia ampliar o un cambio hacia cerrar, hacia bloquear o limitar.

Es **cambio**. La consciencia como clave.

## La teoría del del Yīn y del Yáng una visión no absoluta

Vamos a ir adentrándonos a lo largo de toda la medicina tradicional china en algo fundamental que es la teoría del Yīn y del Yáng como una visión no absoluta.



[Video] Muchos han oído el símbolo del Yīn y el Yáng. En el **libro de cambios** está escrito que el Yīn y el Yáng son un símbolo de la unidad creativa de los opuestos en el universo.

Fue representado como un círculo, dividido por una línea ondulada en dos mitades, **luz y oscuridad**. Dentro de cada medio círculo se localizaron dos puntos, sobre el fondo oscuro está situado el punto claro y sobre el fondo claro y punto oscuro.



Esta disposición sugiere **que cada una de las dos grandes fuerzas del universo lleva la semilla del principio opuesto** y las partes clara y oscura son intrínsecamente simétricas, pero esta simetría no es estática, ya que incorpora el movimiento con el círculo.

En el momento en que una de las dos fuerzas llega a su punto más alto, ya está lista para retirarse. Para alcanzar su pico el Y☐n retrocede en la cara del Yáng y viceversa.



El Y☐n y el Yáng, representan la poderosa energía de Qì y su vínculo indisoluble determina el autodesarrollo de la energía Qì.

La filosofía china del Y☐n y el Yáng, permite la percepción precisa del mundo interno y externo, la armonía y las relaciones en general. Pero por fin ¿qué significa el Y☐n Yáng?

Los componentes **Y☐n y Yáng** colocados en el círculo cerrado, significan que en el mundo reina la actividad de todas las cosas. La división ondulada entre las dos partes opuestas, dice que se penetran una a otra, de este modo se manifiesta la interferencia de una parte en la otra.

La esencia Y☐n, siempre mira el mundo con los ojos de Yáng. El Yáng contempla el mundo a través de los ojos de Y☐n. Eso dice la disposición simétrica entre los puntos de color opuesto en las mitades del símbolo. Ambos principios, el Y☐n y el Yáng se incluyen en el círculo de rotación y cambio universal. Todas las cosas son nada más que la transformación del único flujo de la vida, la proyección de la gran vía y con el tiempo, lo íntegro transformado.

Una visión que busca el equilibrio: Y☐n contiene a Yáng y Yáng contiene a Y☐n. Son sistemas de referencia, no es un sistema absoluto. Yo por ser mujer no soy sólo Y☐n con respecto a un hombre que es Yáng; Yo ahora soy más Yáng (de pie) con respecto a ti que estás sentado o sentada, porque hablo, me muevo... siendo, como referencia general, más Y☐n con respecto a un varón. Pero el Y☐n contiene al Yáng dentro. Yo soy principio femenino y soy principio masculino al mismo tiempo, soy Y☐n y Yáng al mismo tiempo porque procedo de una especie que necesita el vínculo, la unión, la compenetración, al menos en un instante en la vida, para crear a otro ser humano. Con lo cual, yo soy fruto de la fusión del Y☐n y del Yáng, mi padre y mi madre. En mí está el Y☐n y el Yáng, las cualidades masculinas y femeninas, y dentro de ellas su Y☐n y Yáng.

Ahora vamos a adentrarnos un poco más en ese símbolo sagrado que es Dào.



## Simbología sagrada del Dào

Dào, uno de los símbolos sagrados más antiguos de la historia de la humanidad más sencillo y que más filosofía, información recoge detrás. Este signo es clave hacia el movimiento del infinito. Cada símbolo sagrado es una puerta a diferentes dimensiones, según el plano que yo abra de esa puerta, me da una información u otra. Pero todos los símbolos sagrados, en poco espacio, en poco contenido, en la sencillez y en la imagen recogen una información detrás infinita. Ahí, el Dào con su movimiento, cambio, mutación, transmutación, hacia la búsqueda del equilibrio Y□n-Yáng es clave en esa mentalidad de: hacia el movimiento hacia el infinito, en movimiento que no acaba.

Dào, Y□n, Yáng: el gran Yáng contiene al pequeño Y□n, el gran Y□n contiene al pequeño Yáng: me está hablando de la **visión holográfica del universo** que nos habla la física cuántica actual. El universo se mueve o existe, o lo podemos entender en forma de hologramas como una imagen que contiene a otra. Pero la más pequeña, la más microcósmica, influye en la más infinita, la más macrocósmica.



Hablar de Dào, del movimiento Y□n Yáng, es hablar del movimiento y los ritmos de la naturaleza, y si afinamos más y el universo es luz, es la naturaleza de la luz en sus infinitas manifestaciones. Estamos hablando de esa simultaneidad de procesos: onda - partícula de forma simultánea. Todo depende del observador, de la observadora, que vea la realidad como algo muy concreto - partícula, o como algo invisible - onda, o bien que sea capaz de apreciar las dos realidades de forma simultánea. Veo tu particularidad y veo tu fluctuación, tu onda de forma simultánea.

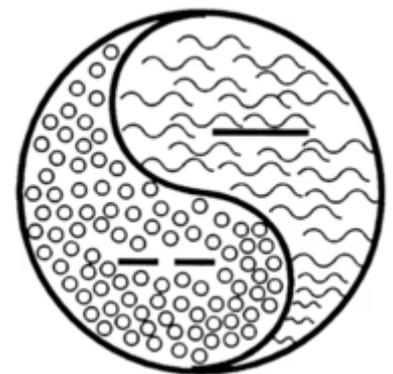
- onda (invisible)
- partícula (concreto),
- o apreciar las dos realidades de forma simultánea. Todo depende del observador.

Esto como aspectos generales.

## Ser y el no-ser

Otros elementos filosóficos de la medicina tradicional china, ese concepto del **ser y el no-ser** marca un aspecto potente y fuerte a la idea del no-ser. El no-ser es como hablar de el alma, el espíritu, el ánima, condiciona el ser, que lo que veo, todo lo que se concretiza como **luz**, como **materia**, y para la medicina tradicional china **el ser, lo que se ve**, es un instante en el universo.

Somos una luz que viaja desde el infinito, decide aterrizar en un planeta llamado Tierra, que es la nave, el gran útero, la nave también, particular, es mi propio cuerpo, que alberga **mi ánima, mi espíritu, el no ser**. Que es lo que realmente trasciende, porque una vez la





tradición oriental concibe que debes ir hacia otras instancias, a través de la muerte o a través de la materialización - desmaterialización que también lo concibe, los prioritarios es **EL NO SER**, la consciencia, el ánima, el alma, lo que no veo.

Y el **cuerpo**, eso sí queremos darle peso e importancia, es la nave, el espacio, el templo, que permite que mi ánima, mi alma, pueda cumplir una función en un instante del universo en la que mi luz se concretiza en el planeta Tierra. Para traer un mensaje, para aportar un destino, para dar en el tino, des-tino: das en el tino, doy en la diana con lo que vengo a contar aquí, con lo que vengo a recibir aquí. Como una gran antena que emite una información y recibe una información.

Ello, esa consciencia, de que el cuerpo es la nave y el planeta es la gran nave nodriza matriz, la grande, me lleva a:

- Cuidar mi cuerpo porque es el vehículo de.
- Cuidar mi cuerpo para que mi alma esté más a gusto, más confortable.
- Darle calidez a mi cuerpo. Darle hogar, adornarlo, cargarlo de belleza en el sentido íntimo en el sentido de sentirme bella, sentirme bello, sentirme cuidada o cuidado. No tratarlo como nos enseñó la cultura más radical: *el cuerpo no sirve para nada*.

Los bioenergéticos más modernos nos hablan que:

- El cuerpo, el metabolismo está condicionado, y
- Condiciona mis emociones, y
- Mis emociones condicionan mi cuerpo y mi metabolismo.

Es todo simultáneo, yo hago una práctica mecánica y se traduce inmediatamente en bioquímica y en electromagnética. Es **luz**. Pongo la mano en alguien y se traduce en una emoción, se traduce en una serie de sustancias, que en el interior se van a producir.

Y si tengo una patología o un dolor, se va también a traducir en una alteración en mi ánimo. No estoy igual, si floto, si me cuido, si me gusto, a si no me gusto, si tropiezo, si estoy incómoda conmigo, y me gustaría ser de otra forma. Mi ánimo no está igual.

Eso es muy importante para tenerlo en cuenta, a la hora de explicarle a, quién se dedica a la clínica, a los pacientes: el **cuido del cuerpo es clave**, porque es la nave que lleva tu ánimo, tu alma, tu proyecto o tus proyectos vitales, que luego no tenemos uno, tenemos infinitos proyectos vitales, que se van creando cada día y cada noche.

Toda esa idea del ser y el no-ser y la importancia que le da la medicina tradicional china al no-ser, lo traducimos en bioenergética fascial aplicada en hablar de esos **campos de Qi**, que son como capas que van de lo más interno, que podríamos decir, el riñón - corazón: el eje Shao Yǐn, el más profundo, a lo más externo el Tai Yáng: vejiga - intestino delgado (los iremos viendo más adelante), a otros aspectos de mi energía, como la energía mental, la energía espiritual..., que serían como campos de Qi, como capas de una cebolla que va desde lo más interno, a lo más infinito.

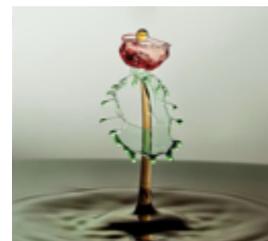
Que lo puedo ver así como cuerpos o campos de Qi, "de sople vital" o también segmentado en el espacio, como un gran empaquetado soy, somos, un gran empaquetado que organiza la información.

**LA CLAVE ES LA INFORMACIÓN** por eso, cuanto más sepa de Medicina Tradicional China en nuestro caso, canales, puntos, características de toda la energética, más información voy a entender a nivel universal y más voy a poder comprender o ayudar a comprender los procesos.



## El Agua

Para la medicina tradicional china hay un **elemento simbólico clave** y es el concepto **del agua**. El agua que se adapta a todos los espacios, el agua como equivalente de la bondad suprema.



El ser debe hacer un camino, un trabajo interior, una alquimia interior, para ir hacia la bondad suprema. Eso es lo que nos revela la medicina tradicional china, ese trabajo hacia descubrir, abrillantar, mostrar, la virtud de cada ser, la propia y como espejo, la de los otros.

Eso sería el camino de Dào: el camino, el sentido hacia la virtud, algo que hay que hacer, que vivir, que realizar, para descubrir la virtud. Si hay algo que aporta luz, que es luminoso, que brilla, es la virtud. Un camino que me lleva hacia la luz, hacia lo brillante, lo luminoso, sería también como símil, el camino de pasar de ser un carbón, que es materia, hacia, tras presión, temperatura y profundidad, convertirnos en di - amantes.

Todo un camino ahí escondido hacia vivir la experiencia emocional, en un plano de amantes. Amarme a mí misma, descubrir que hay una fuerza que mantiene y entretiene la vida, que me está amando permanentemente, en consecuencia amar todo lo que me rodea. Toda la visión de la medicina tradicional china y el trabajo de lo interno, es toda una revelación hacia lo que hoy podríamos llamar **misticismo**, la vía mística, la vía del misterio. Dào es el camino hacia la verdad, pero como decimos, la verdad no la tendré nunca, pero si puedo hacer el camino hacia ella.

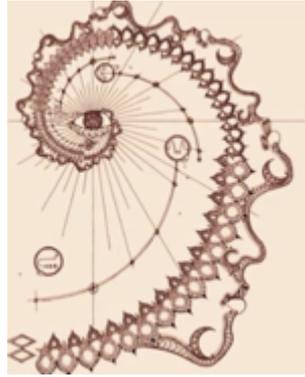
Nunca puedo poseer la verdad absoluta y eso es genial, porque demolería de una, si viviéramos en esa consciencia, todos los radicalismos. Si no hay radicalismos y que uno no pelee por la verdad con el otro, no habría guerras. Ahorraríamos una cantidad de energía y de Qi, si no hubiera guerras, si no hubiera radicalismo y si no creyéramos que poseemos la verdad absoluta. Sería genial. Así que, ahí el Dào nos revela:

Yo ahora te estoy contando esto; No es la verdad absoluta, es algo que nos ayuda, que nos lleva hacia la verdad, la que sea. La que a ti te sirva ahora en este momento y mañana probablemente sea otra. Porque todo es válido un universo, todo va, si va desde camino hacia la virtud, hacia la bondad, va hacia ese camino Dào.

Nos adentrarnos ya en qué es Dào, cómo vivir Dào y alguna práctica que nos pueda servir para nosotros mismos sencilla y que podemos enseñar a los cercanos, pacientes y amigos, sobre favorecer el adentrarnos en ese Dào.

Es la pulsación de la vida: Yin Yang, contracción y expansión, pero la clave para que esa vida tenga armonía, tenga belleza, es que tenga un ritmo, una melodía, unos silencios, unos vacíos, que permitan crear esa melodía. Cualquier música necesita silencio, para que realmente sea música, sea melodía. Así que necesito escucharme, descubrir, qué ritmo, qué melodía, es la que llevo como un mensaje, para transmitir en esta vida.

Continuamos y nos vamos hacia Dào.



Esta primera parte que lo tendréis en la plataforma, habla de conceptos generales del pensamiento chino, la importancia del movimiento Y□n Yáng, la importancia de la medicina tradicional china, es muy equivalente a la física cuántica, porque no es absoluta, se mueven en la incertidumbre se mueve en la multiplicidad, y la simultaneidad de los procesos.

## MTC - DÀO - WU WEI

### Dào

Y esa visión de Dào, de la que podemos deducir que emerge el Dàoísmo, que no es una religión, en tal caso sería una religión en el sentido de **religarse, unirse** a las fuerzas de la naturaleza en un sentido universal. No sería una religión como las religiones monoteístas que conocemos, más es una visión **chamánica**, una visión animista, que brujos, sabios, visionarios en su tiempo fueron revelando.

Esa clave del Dào, el movimiento Y□n-Yáng, si lo dejas en la dualidad el Y□n es la noche, el Y□n es lo negro, el Y□n es la mujer, el Y□n es el invierno, el frío, la oscuridad.

El es Yáng es la luz, el Yáng es el sol, el Yáng es lo masculino, el Yáng es lo volátil, en Yáng es el verano, el calor..., sí, es verdad, son tal cual, como referencias, pero Y□n no puede estar sin Yáng, es decir **lo femenino tiene a lo masculino dentro**, la luna refleja la luz del sol, la conlleva dentro. La noche, el invierno, da paso al día...

Es decir si lo dejas en lo dual, me quedaría una visión onda-partícula, pero realmente en la trascendencia del Dào y del Dàoísmo es hablarnos del sentido en el que no puedo ser dueña, dueño, de la realidad. La realidad es relativa. Allí encaja perfectamente con la física cuántica, el principio de incertidumbre, la relatividad, de nuevo decimos: **no hay una verdad absoluta**. Todo pueden ser partes de partes de una gran verdad, llamada universo que nos viene muy grande.

Así que el Dào, la visión de Dào y el Dàoísmo nos lleva, o lo que traduce es: el que lleva el sentido del Dào, o viaje hacia el Dàoísmo que es la base fundamental de la medicina tradicional china, que lo vamos a ver, 5 Daos en esos cinco reinos mutantes, el Dào en movimiento misterioso que se forman los 8 vasos maravillosos, el Dào entre San Jiao o triple recalentador y maestro de corazón o XinBao, todo es movimiento de Dào y uno sin el otro no existe. Uno necesita el movimiento y la existencia del otro.

La clave de Dào y el Dàoísmo es: **El movimiento**.

No quiero una realidad absoluta, no quiero que me definas de forma absoluta, háblame del movimiento: el movimiento del pájaro: el Dào del pájaro, el movimiento de tu



paciente: el Dào de tu paciente. Y el Dàoísmo se dedica a observar el Dào, observar la naturaleza sin juzgarla.

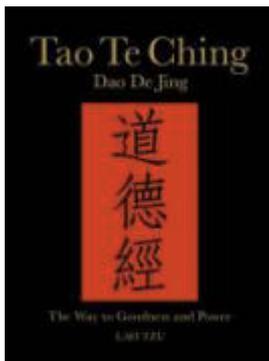
## Agua

Todos los conceptos Dàoístas se basan en el concepto del **agua** como equivalente la virtud. Somos aguas, el tejido facial es agua de forma sólida, líquida, y gaseosa. Todo mi cuerpo es agua con diferentes formas de manifestación, dependiendo de la función.

Mis células están envueltas y empapadas en agua. Pero agua como parte de la vida, y la vida se origina en el agua, se sostiene y se mantiene por el agua. Y si Dào o el Dàoísmo, fundamenta parte de sus visiones, filosofías, y formas de ver el mundo en el agua como la que tenemos que observar, como equivalente de la virtud: transparente, incolora, insabora o insípida, el agua es clave y el ser como el agua, es clave para la vida. Ahí esa **la idea de fluir** y ser como el agua, el que no posee nada, no agarra nada y se adapta a la totalidad.

[Video: El agua]

## Dào Te Ching



Ese Dàoísmo, o ese Dào, tiene un libro fundamental que es éste (hay muchas versiones), el Dào Dé Jing escrito o revelado por Lao-Tse Liao el viejo sabio, el hombre sabio. 81 poemas, poesía pura, toda la visión de la tradición oriental, en sus canales, en sus puntos de acupuntura, resonadores, o en sus textos, es pura poesía, puro simbolismo, y nada absoluto, sino formas relativas de moverme, que me sirven como ejes de referencia.

El Dào, el Dàoísmo, nos da **ejes de referencia**. La clave: Oriente, medicina tradicional oriental, orientarse, referenciarse, saber cuál es la orientación que preciso, necesito, y eso es clave como elemento, cuando actuemos a través de la medicina tradicional china ¿Qué ejes recojo, qué orientación recojo? porque es todo infinito, la clave es dónde me oriento, cómo me oriento: Los cinco reinos mutantes, los cinco movimientos, en el Reino mutante de San Jiao o en las mutaciones del octograma de fushi, los 8 vasos maravillosos, que ahora los nombro pero a lo largo del curso iremos entrando de forma perfilada a ver sus recorridos, sus características, sus significados.

Este libro, Dào Dé Jing, un libro para leer por la noche algún poema, revelado por Lao-Tsé interpretado por muchas personas, nos habla de eso, **de ser como el agua**. La humildad es parte de la filosofía Dàoísta, sentirme muy pequeña ante la grandiosidad del universo. Sentirme humilde e ignorante, ignorante entre comillas, no ignorante de vulgar, sino ignorante de humildad, pequeña ante toda esa grandeza. Lo cual me lleva siempre buscar, indagar, a no conformarme, a no tener una posición de confort permanente, sino que mi posición de conformo existe, estoy en el movimiento Y□n Yáng permanente, moviendo, mutando..., es como una calma inquieta.



## I Ching



Esta idea del Dào Dé Jing y el Dàoísmo, de base que sería el libro o el texto en el plano humano de la Medicina Tradicional China, nos lleva también a hablar de este otro: del Y☯n y el Yáng, el movimiento del Dào, al libro de **I Ching**. Bien pues, nos lleva al I Ching que es el movimiento Y☯n- Yáng:

- el 1 crea al 2: del Y☯n surge el Yáng;
- el 2 crea al 3, esa S del Dào
- y el 3 es todo lo que existe: el movimiento entre el Y☯n y el Yáng y la búsqueda del equilibrio y desequilibrio, es todo lo que existe.

De ahí se traduce ese movimiento de Y☯n-Yáng, y de una variable más que le da movimiento en el libro del I Ching de los cambios, el libro más celeste de la tradición oriental. El libro del oráculo, un libro que ha sido muy prohibido en China y es uno de los textos revelados más antiguo de la historia de la humanidad "de la que tenemos consciencia".

Y en el plano más estructural, material, serían todos los textos; hay miles de textos de Medicina Tradicional China a nivel clínico. La MTC es una medicina de lo interno: estudia lo interno, lo detalla, lo revela a través de ese cuerpo de luz, y, lo relaciona con lo macro, con "lo externo". Una buena fortaleza de lo interno, me lleva a un buen conocimiento y vínculo con lo externo, con lo macro.

Así que en cuanto a Medicina Tradicional China hay gran cantidad de textos, y gran cantidad de médicos chinos y al día de hoy en China, los hospitales, las universidades tienen una cantidad de investigación y profundización en la anatomía y el funcionamiento del ser humano impresionante. No hay que desecharlo para nada. Hay que darles un valor importante, tienen un conocimiento de la salud y de la organización impresionante.

## Wu Wei

Y de todo lo dicho, ya para culminar adentrarnos desde este Dào, Dàoísmo en un concepto clave dentro de la tradición oriental: el Wu Wei "el hacer sin hacer, el hacer sin hacer haciendo". Es difícil ese concepto porque te puede llevar una actitud pasiva, de no intervención, de no acción. ¡Sí! simboliza la no acción, pero la no acción de mi protagonismo, la no acción de el poder, la no acción de mi interés.

Es un concepto que puede ser complejo pero en la tradición oriental todos los conceptos reales o realmente esa visión, es muy sencilla: se fundamenta en lo sencillo, en lo simple. El Dào, el Dàoísta, es un ser que juega, toda la vida le parece un juego, es un ser que vive en el interior con una alegría porque sabe que nada depende de ti. Nada depende de mí, pero yo participo en la realidad. Lo que yo siento, vivo, o mi virtud, mueve o condiciona o influye la realidad.

Wu Wei  
El arte del No hacer y Fluir



Ese camino del Wu Wei, del hacer sin hacer, es como todo un arte mayor dentro, sobre todo se aterrizaría en el chi kung (Qi Gong), en las artes del Soplo, en el que me dejo llevar por la Fuerza. No hago yo, hace la Fuerza que mantiene y entretiene la vida. Hace el Dào a través de mí.

Esa es la clave reveladora de ese Wu Wei, "hacer sin hacer haciendo". Es decir, ¡soy activa!, soy partícipe de la realidad. Pero



ese camino del Wu Wei, me lleva desde los conceptos del Dào, seguir el camino del Dào, de la virtud..., a hacer en el sentido de **fluir**, dejarme llevar. ¿Por quién? No dejarme llevar por las guerras, las mentiras, ¡no! Dejarme llevar por la Fuerza vital que mantiene y entretiene la vida, dejarme llevar por un sentir que me haga discriminar: ¿qué tiene vitalidad y qué no? ¿Qué tiene virtuosismo y qué no?

Un tumor tiene mucha vitalidad y su virtud sería, quién lo vive, toda una oportunidad de descubrimiento, de trascendencia y de vivir esa vitalidad. Lo mismo que un embarazo, que es un proceso vital impresionante.

El que sigue el sentido del Dào, no pone: ¡esto es bueno o esto es malo! Esto es una manifestación de la vida que me está contando algo.

Así que **ese camino del Wu Wei, es el camino del dejarse fluir, de ser como el agua.** Como decíamos antes: ser humilde, sentirme pequeña, vivir con esa alegría de saber, que no llevo yo el barco, no llevo yo el rumbo, realmente me llevan.

Ser conscientes de que todo lo que hago, lo hago en el sentido de la Fuerza vital, me lleva a escuchar o a ser consciente de que hay una Fuerza que permanente me está observando, me está cuidando, me está acogiendo, y si estoy pendiente, y le dejo un hueco a la Fuerza, y saco mi protagonismo, mi importancia y que sea ella, el **Dào** será quien me proporcione. Dejarle el espacio, el Dào te proporciona, te da, te guía, te orienta.



Una realidad existe cuando para mí existe.

Si para mí sólo existo yo, lo bueno y lo malo y mis decisiones, esa es la realidad. Con lo cual estás limitada.

Pero si para mí, existo porque hay una Fuerza que me lleva, ella me va a cuidar, me va a proteger, me va a dar pistas, me va a alentar, me va a dar los recursos para aprender como un embrión -que nos habla ese Dàoísmo que soy- para nacer en esta vida, a muchas vidas y poder nacer a muchas dimensiones, evidentemente le dejo un hueco, un vacío a esa Fuerza, quitándome protagonismo y evidentemente se va a hacer presente.

Cuando algo existe para tí, ¡existe!. Cuando alguien está presente para tí, aunque esté muy lejos ese alguien está presente para tí, ¡existe!

Así que esos conceptos "filosóficos", es una forma de ser y estar en la vida.

## Qi Gong: camino del Dào, camino del infinito.

Para culminar, a favor de ese camino del Dào, ese camino del infinito, dejarme fluir y dejarme llevar por el infinito.

Serían movimientos sencillos, caminando, partiendo de esa posición de raíz, enraizados en la tierra, flexibilizados desde las rodillas y simplemente plantear, ofrendar las manos, sentir la fuerza del Qi, llevar el ritmo de la respiración y moverme trazando infinitos en el espacio. Dejarme fluir por el espacio y mis manos trazan movimientos de infinito, de forma libre, suave, en ese sentido del Wu Wei, el camino de retorno, el camino infinito, el infinito del universo.



Para culminar esta práctica que nos puede ayudar a invocar, esa vivencia, ese camino del Wu Wei, el camino que se deja fluir, se deja llevar, en ese viaje infinito de retorno. En ese infinito de posibilidades, que son incertidumbre, que no son la única verdad, pero que todas me llevan a la multiplicidad de los procesos: al infinito, del infinito, del infinito.

Vamos a partir de una posición, si la hacemos de pie, también lo podemos hacer sentados, o visualizar ese símbolo de infinito, con esa intención: **hacia el camino Wu Wei, dejarme llevar, dejarme fluir.**

Evidentemente implicando al cuerpo, conlleva más compromiso y conlleva descubrirme movimiento, e indagar en movimientos.

- Parto de enraizar los pies en el suelo, parto de esa raíz con las piernas flexionadas, bien ancladas al suelo.
- Parto de la respiración.
- Pelvis en posición neutra.
- Alargando el eje de la columna.
- Hombros relajados.
- Parto de esa complacencia del corazón, porque voy a disponerme a vivir un movimiento en ese sentido de dejarme fluir, dejarme llevar por las fuerzas vitales. Por Dào y sus infinitos e infinitas posibilidades.

Desde ahí le ofrendamos las manos, al servicio del soplo vital desde "LÁO GÖNG - MC8 *Palacio de las fatigas. Palacio de los labores*", que está en el centro de la palma de la mano.

Sentir el Qi, y cuando ya lo siento, con la respiración, busco movimientos libres, o en el sitio primero, con la flexura de la rodilla, trazando ese infinito lento, suave, despacio, puedo ir acompañándolo más o menos de mi corporeidad, de todo el cuerpo, los puedo hacer a la altura del tronco, en lo más alto, dejarme fluir, dejarme llevar por esos movimientos de infinito. Fluyendo como el agua.

Y cuando cada uno lo sienta, si quiere, comienza a caminar, a avanzar, a buscar posiciones corporales en el sentido de **Dào, infinito.**

Lento, despacio, en el camino del Wu Wei, proyecto desde la palma de mis manos infinitos como símbolo sagrado o como equivalencia del fluir en ese camino de retorno, en ese camino de Dào.

Puedo buscar instantes de equilibrio o simplemente desplazarme.



Y vamos buscando el movimiento lento, concentrado, complaciente, siendo ese sentido, ese camino hacia la virtud: Dào.

\*\*\*

Aquí tenemos una práctica súper sencilla, donde el propio movimiento de infinito, que es el movimiento que hacemos para el desbloqueo de los tejidos en la fascia, la idea o el concepto, la importancia que le da el pensamiento chino, todo esta base para la medicina tradicional china es primordial, tengo que empezar a pensar en chino, para actuar sobre un cuerpo fundamentado en conceptos de la Medicina Tradicional China, y el pensamiento chino, da una importancia clave al **agua**.

De hecho, lo veremos más adelante dentro de los cinco reinos mutantes, aparece la Ruta del Agua. Y toda la concepción oriental concibe, que somos agua y la más moderna ciencia lo demuestra hoy, somos luz, agua luminosa, y la que esa mentalidad que se ha revelado miles de años de la tradición oriental, concibe la vida del ser como una ruta del agua. En la que:

- Parto de las profundidades, como un pozo.
- Emerjo a la vida, como los manantiales.
- Transcurre mi vida, como un arroyo.
- Para hacerme madura, en un río
- y culminar la vida, en la mar, en el AMAR.

Concibe esa Ruta del agua como un camino, un sentido hacia el amor, hacia el amar, o hacia la vivencia amorosa, enamorada que no sabemos lo que es.

Luego esa agua que llega a la MAR, se transforma en nubes, nieves..., para la medicina tradicional china, los ciclos o ritmos de la naturaleza, fundamenta todo su concepto de canales, órganos, tejidos, en tener claro que el agua según como se comporte, me da una realidad, o otra. Pero sobretodo, somos agua luminosa

Con lo cual, todas las materializaciones o expresiones del agua, me interesan. Porque yo soy valle en mi cuerpo de canales, montaña, río, mar, lluvia, granizo, rocío... toda esa visión la concibe la medicina tradicional china, cómo está la naturaleza del agua en nosotros.

Y si ese ritmo del agua, esa la Ruta del Agua, esa naturaleza del agua corre libre, si no se estanca, no se bloquea, no se frena, la vitalidad es adecuada. Pero si se estanca, bloquea o frena, la vitalidad va a descender porque hay un bloqueo, un estancamiento, un trauma o lo que sea.

Esta práctica sobre el Dào nos ayudaría a esos momentos en los que dices, o el paciente te dice: *estoy bloqueada, no fluyo "no me fluye la vida"*, pues mándale este Qi Gong. Si tú le haces algún desbloqueo de tejidos con el movimiento de infinito, también llamado "lemnisca" o un trabajo sobre resonadores con ese movimiento para que fluya el Qi, también mándale un trabajo para casa, que puede hacer sentado. Con las manos, trace y disfrute de ese movimiento de infinito, que en este caso las manos van simultáneas; también podría hacer el movimiento así, como una mano hacia un lado un círculo y otra hacia otro que harían también el infinito. Pero para hacerlo más sencillo, simultáneo, para que fluya todo mucho más, lo más parecido a ese fluir del agua en sus ciclos infinitos. Estaría



súper indicado para niños, adultos, ancianos... en todos los bloqueos del agua o todos los bloqueos de la vida.

## Práctica: Dào

[Video 2.2 MTC DAO PRÁCTICA]

Vamos a proponerte ahora una práctica muy sencilla en base a ese símbolo universal Dào. Me puede servir colocar símbolos en la casa. Para la medicina tradicional china los símbolos tanto Dào, el octograma... bueno, determinadas simbologías, son símbolos protectores, pero no sólo en la medicina tradicional china sino en todas las tradiciones ancestrales, se usan las imágenes, determinadas imágenes que contienen una información como símbolos protectores. Podría ser el Trisquel en la cultura celta, el Laberinto femenino que no sólo es de la cultura celta sino que aparece en otros lugares del planeta,... como simbologías que llevan detrás un contenido y es un contenido en el sentido de lo bondadoso, lo virtuoso, generador de vida, y en ese sentido son protectores.

Así que me valdría poner un Dào en la puerta de casa, un Dào como colgante, como símbolo sagrado que lleva detrás el movimiento, el cambio, la amplificación de consciencia, el seguir el sentido vital. Si soy consciente de ello y lo hago con consciencia, proyecto esa realidad: es real y funciona.

Así que ahora te vamos a proponer un movimiento desde las Artes del Soplo, desde el QiGong, muy sencillo que se le puede enseñar a cualquiera y lo ideal por ejemplo para los niños, que aprendan desde chiquitos a hacerlo, que es llevar a la proyección de mis manos y a la respiración Dào como símbolo. Va a actuar como protector, como favorecedor del movimiento de mi vida y mi vitalidad.

Si alguien tiene la vida parada, estancada, nada se mueve, o tiene confusión podemos proponerle que haga este trabajo, esta labor, este movimiento acompañado de la respiración.

La posición corporal: podemos hacerlo sentados, en el trono de meditación donde estaremos al borde de un asiento, de un banco que me permita anclar bien los pies, enraizar bien los pies en la tierra. Siempre en todo el movimiento del Qì tengo que tener raíz. Si la raíz está fuerte el árbol crece fértil. Sí la raíz no está fuerte el árbol se lo puede llevar el viento o cualquier plaga.



Así que, piernas ligeramente separadas, plantas de los pies como si estuvieran pegadas, adheridas al suelo, osea ejerciendo una cierta presión hacia el suelo. Con lo cual tenemos que buscar un banco o ese trono de meditación que sirva a nuestra altura, para unos lo necesitarán más alto, y otros más bajo. La columna vertebral bien alargada, proyectada. BaiHui, cien reuniones, hacia lo alto y HuiYin, hacia lo bajo, el periné hacia la tierra y la parte más alta del *Palacio de Cristal*, el cerebro, hacia lo más alto para alargar en la media lo posible sin forzar la columna vertebral. Los hombros relajados y las palmas de las manos en este caso podemos tenerlas hacia abajo sobre las rodillas, luego las pondremos boca arriba y también podemos aprovechar las manos con diferentes mudras para trabajar diferentes intenciones.

También en la posición de las manos: mudra con el símbolo de Dào, llevarían esa simbología, o juntas llevarían el símbolo de la plegaria, o así, el símbolo del entrelazado... pondríamos en cada práctica el apoyo de las manos para que me lleve también con una intención simbólica.

Voy a ponerme de lado, la posición sería con el eje vertical hacia arriba. Simplemente voy a proyectar el movimiento de Dào. Lo podría hacer con una sola mano o con las dos.

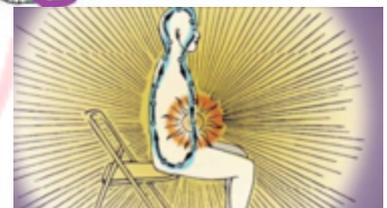
La idea es, pongo las palmas de las manos hacia arriba, las proyecto levantándolas en el sentido de ofrendarlas. En el momento en el que ofrendo las manos para hacer un movimiento del Qi, la sensación es como que hay un peso sobre las manos. El Qi, la fuerza, el sentido vital se da por enterado.

Me concentro en la respiración, en principio en el Dan Tièn inferior, en el Jing, en la raíz, que se va a expandir por toda la estructura. Busco una respiración suave, inspiro, hago una pequeña pausa y busco hacer la exhalación más larga.

Ese Jing, esencia, se expande al Qi, cuyo centro es el corazón, parto también de un chip agradecido, complacido, cargado de gracia y de gracias y busca proyectarse hacia un Shen, lo menta. Que mi esencia, mi emoción y esa matrix divina o cerebro como entraña extraordinaria que alberga todas las memorias de presente, pasado y futuro estén en sintonía.

Me concentro en esa respiración suave, sobre todo llevada a la raíz, al Dan Tien inferior. Y desde aquí voy a comenzar, primero de frente.

El movimiento del Dào parte del uno, una línea vertical que se pliega, así que voy a ir con la mano izquierda, inspiro y al exhalar voy a hacer la S del Dào y el primer movimiento. Mientras la otra mano se prepara y algo en otro movimiento del Dào. Y cuando están los dos hechos, hago giros pequeños simbolizando, espiralando o haciendo espirales de movimientos Yin Yang.





Y de nuevo, la S del Dào: se hace el primer movimiento del Dào, la otra mano hace el segundo movimiento y después las dos manos hacen el movimiento Y□n-Yáng. Estoy dibujando en el espacio el símbolo de Dào. Lo podríamos hacer solo con una mano o con las dos pero esta forma nos parece bella.

Voy a hacerlo de espaldas para que lo hagas conmigo. Parto de esa posición enraizada, ofrendo las manos, la sensación del Qì, la respiración, la toma de consciencia y me voy a disponer hacia hacer la simbología de Dào.

Lentamente en la exhalación, elevo la mano izquierda y hago la S de Dào y su primera parte. Al mismo tiempo la otra mano se prepara para hacer la otra parte de Dào, culminando ambas desde arriba el pequeño Y□n y el pequeño Yáng de forma simultánea durante unos instantes.

En cada exhalación se hace el movimiento, dándole armonía, belleza y elegancia.

Esta propuesta también la podemos realizar de pie. Pies separados con un equivalente separado de los hombros más o menos. Rodillas flexionadas, la planta de los pies como si estuvieran pegadas al suelo y el eje de la columna vertical alargando B□i Huì hacia lo alto, Huì Y□n hacia lo bajo. Los hombros relajados, la pelvis en posición neutra y llevamos la respiración hacia ese Dan Tièn inferior.

Desde esa posición, bien enraizada, ofrendo las manos y haría el mismo movimiento: exhalo, hago la S del Dào: gran Y□n - gran Yáng y luego pequeño Y□n, pequeño Yáng. Este movimiento lo puedo hacer caminando, desplazando lentamente. Cada uno va buscando su elegancia en el movimiento, despacio, lento, llevando el ritmo de la respiración, buscando la mirada en el infinito y la sensación de agradecidos. Agradecidos desde esa complacencia del Corazón, que me permite trazar esta simbología en el espacio, que evidentemente proyecta una intención con atención, con concentración en el sentido de Dào, de los ritmos de la naturaleza, los ritmos de la vida, los ritmos de la naturaleza, los ritmos de la vida, los ritmos de la naturaleza de la luz que son Y□n y Yáng de forma simultánea.

Y así podríamos estar 5 min, 10, cada uno lo que considere, y lo puede hacer en movimiento, dibujándolo en un papel o en quietud. Una simbología que nos sirve para gran cantidad de prácticas. Simplemente también visualizarlo.

Poco a poco vamos buscando la lentitud, el movimiento elegante, sutil, armonioso.

\*\*\*



Si en la primera parte hablábamos del pensamiento chino, de la importancia de Dào, el Dàoísmo, etc, esta segunda es la práctica sobre la simbología sagrada de Dào.

Veíamos en el video una geometría desde el toroide hasta conformar Dào. Uno de los físicos cuánticos que más está incorporando las tradiciones antiguas es Nassim Hamein y ha incorporado todo el concepto de Dào y el Dàoísmo a sus investigaciones de física cuántica, que fundamenta con la matemática. ¿Por qué? Porque llega un momento en el que el cuántico, el físico cuántico se da cuenta que hay gran cantidad de conocimiento de la historia de la humanidad que ya se habla o ya se hablaba de todo lo que hoy revela la ciencia más avanzada a nivel de: cómo se organiza el universo.

El espacio y el tiempo son una realidad que se mueve dependiendo de tu consciencia. Es decir, para la física cuántica más moderna, la consciencia es la partícula fundamental de la materia, depende de la consciencia que yo tenga de una realidad u otra. Y eso lo podemos engarzar muy bien con el concepto de Dào. Podemos hablar sobre Dào durante horas, pero probablemente lo que hagamos a lo largo de este mes es ir dando pequeñas prácticas para vivir Dào, porque se puede hablar mucho, pero lo que hay que hacer es vivirlo.

Por eso hemos elegido estas dos primeras prácticas súper sencillas. Dibujar la simbología sagrada de Dào, que, como una puerta nos abre a infinitas dimensiones, es decir, a infinitas consciencias, o el movimiento fluido del agua infinita que pasa por todos los estados y es una ruta infinita cuya función es retornar al origen. El origen es eterno, es el infinito, del infinito del infinito. Por eso, ese movimiento del infinito para volver o recuperar la ruta del agua, es decir, la vitalidad, la organización de nuestros tejidos, la organización y equilibrio de nuestras aguas.

Para la MTC, somos como eje de la vida, Agua y Fuego. Pero el fuego es una manifestación del agua, el Yáng es una manifestación del Yīn y el Yīn es una manifestación del Yáng. Uno sin el otro no tienen sentido, no pueden realizarse, no pueden existir. En los apuntes está también el ideograma de Dào como camino, sentido, ruta...

La ideografía del Dào, que también podemos llevarla a la práctica del Qigong, en la que en su interior está como un rostro con los sentidos, que viajan como un barco, como una nave. Pero esos sentidos **transcenden**. Es decir, también es muy importante para la vivencia de Dào el camino hacia la verdad, sin tener la verdad, porque nunca tendré la verdad, pero me puedo acercar a ella. Y ¿dónde está la verdad de cada uno? Y esto lo puedo aplicar muy bien a la clínica, **la verdad de cada uno** la tiene cada uno dentro.

Entonces, la verdad de cada paciente, la tiene el paciente **en su interior**. Yo tengo que ayudarlo; al paciente, al amigo o a mí misma... ayudarme a que descubra o sea consciente de mi verdad porque necesito tu verdad, con la mía, con la de otro, para crear ese proyecto o esa información lo más veraz de la humanidad. La humanidad como proyecto que está sin realizarse, la Humanidad como un proyecto enamorado de las fuerzas del Cielo que están sobre esta humanidad y las fuerzas de la Tierra que sostienen esta humanidad.

Ese camino del Dào o del Dàoísmo parte de la base de un concepto que es el **embrión cósmico** o el **feto cósmico**. Es el movimiento en el que yo como embrión en esta vida tengo un grán útero, la Tierra que me envuelve, y un gran alimento que es esa fuerza del Cielo a través de la respiración, los alimentos o nutrientes, y también las emociones que van nutriendo ese embrión cósmico.

¿Qué quiere decir esto? Que si en esta vida soy como un embrión, un feto que puede nacer a diferentes dimensiones, a diferentes realidades, a diferentes consciencias, cada día



cada vida es como el Dào: nace, es Yīn y Yáng de forma simultánea. Cada día puedo nacer, puedo rehacerme permanentemente. Ese es el concepto Dàoísta. **La vida se hace y se rehace permanentemente.** En base a esa idea de todo el proceso de mi vida en esta Tierra, según el Dàoísmo, es un proceso de **alkimia interior** que, como embrión, como feto cósmico va a prepararse para amplificar la consciencia y nacer a otra dimensión.

La vida en la Tierra del ser humano es un paso en el que me materializo, me alimento, nutro, desarrollo emociones para que en el momento de la muerte nacer en otra dimensión. Sí, eso es válido, pero cada día ocurre eso. Con lo cual, hay que dar una importancia vital a los alimentos para ese feto o embrión cósmico que somos cada uno.

Los alimentos son:

- **La respiración.** Cuidar la respiración como eje y desarrollo vital.
- **La nutrición.** Lo que como (nutrientes, el alimento), lo que no como y cómo lo como. Qué actitud tengo al comer, qué estoy pensando cuando como porque según lo que piense ese nutriente va a ir marcado por ese ánimo, por ese alma o esa emoción mientras estoy comiendo. Es decir, si yo como con miedo, ansiedad o angustia, ese alimento se va a transformar en miedo, ansiedad o angustia.

Entonces tengo que empezar a cuidar al bebé, al embrión que soy. Cuidar su respiración, como si tuviéramos un bebé dentro y hay que cuidarlo, cuidar su nutrición, y la clave más importante ahora mismo que es la que más se ha descuidado **cuidar sus emociones**.

Seleccionar cómo me emociono, qué emociono, con quién me relaciono sin tener que renegar de nadie, porque todos los seres que aparecen en la vida, según el Dào, están por algo y son parte del juego de la vida y todo tiene su virtud, pero hay determinadas emociones que yo ya sé que no son buenas para mí, sé que no son sanas para mí. Cuando decimos emociones, no sólo es lo que siento aquí, sino la emoción guardada en el cerebro, lo que pienso que se transforma en una emoción. Si me obsesiono con algo y lo pienso, lo pienso y lo pienso se transforma en una emoción obsesiva, que producirá una situación grave para mí. Si es algo grave, siento la fuerza de la gravedad. ¿Qué pasa si algo se convierte en grave para mí porque me obsesiono y lo convierto en algo grave, algo preocupante? Lo que va ocurrir probablemente es que engorde, o me hinche, o me inflame porque es grave, hay más densidad, hay más peso, hay más materia; la luz se bloquea más, me inflamo y me estanco.

Así que también tengo que cuidar y ver de manera consciente qué pensamientos pasan por mí. Si sigo el camino del Dào tienen que ser pensamientos en el sentido de la virtud, ver mi cuerpo como una expresión virtuosa de Dào. Con lo cual, cuidarlo como un tesoro, porque mi cuerpo es la “nave espacial”, el templo, el prototipo que permite que mi alma, mi luz cumpla una función aquí. En consecuencia, si mi cuerpo está bien la función la puedo cumplir mejor. Si está cuidado, si me gusta, si no le meto en ningún prototipo social, sino esto es lo que hay, vamos a mejorarlo al máximo, vamos a amarlo al máximo.

En la medida que yo me amo, -y me amo porque sé que hay una fuerza Dào, que mantiene y entretiene la vida, que me cuida, me alienta, me protege y me está amando – en consecuencia, yo me enamoro de todas las realidades.

Todos tenemos Dào en el interior. La verdad, Dào, el camino, el sentido... lo llevas dentro. Cada uno tiene que tener el privilegio de descubrir su verdad, su autenticidad, su Dào dentro. No hay que salir corriendo a buscarlo fuera, hay que escuchar dentro. De ahí la importancia de la escucha al paciente, la escucha al otro y la escucha a mí mismo.



Preguntarme qué necesito, cómo estoy, hacia dónde siento que tengo que ir para sentirme virtuosa, agradable, agradecida. Hacia dónde siento que no tengo que ir para desequilibrarme o enfermarme.

Hacerme las **preguntas** que, en el futuro las veremos, le hacemos al paciente, hacérmelas yo permanentemente a mí, porque cuando pregunto y pregunto bien, según cómo pregunte, si la pregunta es buena la respuesta es clara, es evidente. Entonces, en la medida en que me pregunto a mí misma, como terapeuta, como persona que quiere descubrir ese camino de Dào, o como persona que quiere equilibrar su cuerpo de luz, su cuerpo de canales, de órganos, de estructuras, de ánimos, me tengo que preguntar y escucharme.

Siempre que preguntas a Dào, y Dào lo llevo dentro, Dào siempre responde.

Siempre que preguntas a la Fuerza, y la tienes en cuenta, la Fuerza siempre, de una manera u otra, se hace presente.

¿Cómo? No sabemos, es su mecanismo. Que se hace presente está demostrado durante miles de años.

Así que, debemos, en este capítulo general sobre Dào, no caer en los absolutismos de Yīn es esto y Yáng es lo otro; no. La clave del Dào es que el 1 se pliega, crea al 2, el 2 crea al 3 y dentro del 2 está el 3, que es todo lo que existe. Me lleva al Misterio, al movimiento.

Como persona que se fundamenta en una MTC, que se basa en el Dào, que se basa en el cambio, tengo que estar muy pendiente de que el cambio lo produce la consciencia. La amplificación de consciencia o la degeneración de la consciencia.

El cambio lo produce la consciencia:

- Si amplifico la consciencia, crezco en el sentido del embudo hacia arriba.
- Si se cierra la consciencia, cambio también, pero hacia cerrarme, hacia abajo, hacia bloquearme.

Pero todos los cambios me producen cambios de consciencia. Por eso es muy importante que cuando alguien va a cambiar, o debe de cambiar, lo debe hacer o lo ha de hacer desde la consciencia. Si el cambio es desde la palabra, no es real, no se va a dar.

Más allá de pretender que otros cambien yo tengo que fijarme en mi consciencia, mi amplificación de consciencia, ya que ese embrión o feto cósmico es un proyecto según la medicina tradicional china a través del alquimia interior, de amplificación de consciencia para buscar el cambio. Y el cambio es Dào, la mutación, hacia cumplir los 8 sellos del destino, que son el oráculo; los 8 sellos del I Ching que son el destino, con infinitas posibilidades que tiene cada ser.

En general esto dicho así, suena muy fácil y evidente pero casi nadie..., estamos muy lejos de cumplir con todos los destinos porque como todo el cuerpo está en desequilibrio, hay miedo, hay ira, hay tristeza, hay obsesión, hay una pena, tristeza, nostalgia... estamos **estancados**. No se mueve, no hay un cambio o mutación de la consciencia y no hay un cambio o una mutación del Dao.

Así que tenemos que ir poco a poco ir desgranando todo nuestro cuerpo emocional. Cuando las emociones cambian, mi biología cambia. Cuando mi biología cambia, mis emociones cambian.



Por otro lado, hay un aspecto dentro del Agua, la importancia que le da a la MTC el Dào Te King y el Dàoísmo a el concepto del agua. Los estados del agua en mi cuerpo son los estados de la emoción. Si yo tengo una emoción ligera mis aguas son ligeras. Si yo tengo una emoción densa, mis aguas, mi estructura se vuelve densa. Si yo tengo una emoción fugaz, rápida, volátil, mi estructura se vuelve fugaz, rápida, volátil.

Esto lo comento así porque los estados del Agua de mi estructura, son los estados de la emoción.

Cuando vayamos a trabajar sobre algunos puntos de acupuntura y ver el sentido, toda la información que hay detrás, voy a actuar en ese punto como resonador de luz, como punto de luz, pero voy a influir sobre los estados de agua. Según como yo vaya a ese punto de acupuntura o a ese canal o a esa parte del cuerpo, según mi actitud, el agua va a coger la información de cómo yo voy, con qué intención yo voy y va a dar una respuesta a eso.

El hacernos Dáo, ya para culminar, con el paciente, con el amigo o con la vida para seguir el sentido de la vida, ser Dào, significa que me adapto y no fricciono. Si no fricciono, si no tengo roce, no me desgasto.

El Dàoísmo nos habla de la inmortalidad, el no desgaste, el mantener nuestras aguas de forma eterna e incluso inmortal. Y para que no se desgaste mi estructura, mi ánimo, mi vitalidad, mis pensamientos, tengo que ser como Dào, que fluye, no choca, no se enfrenta. No huye, o sí, depende, pero sobre todo observa, contempla y busca el camino de menos fricción aunque sea más largo. Nunca el Dàoísmo, nunca el Dào buscó la línea recta. Nunca se aferró a razones, es muy instintual, muy intuitivo el Dào y eso hay que llevarlo al cuerpo energético: ser muy instintuales, muy sensitivos. Dào son los sentidos que trasciende, que no me atrape la visión, la palabra, el oído... que no me atrape sino que trasciendo todo eso y voy más allá de la apariencia. Es el camino del Dào y tengo que adaptarme.

Por ejemplo, si lo llevo a la clínica: si el paciente viene violento, yo tengo que ser como la calma, la suavidad, como la pluma que acaricia esa violencia para que baje, calme y lo que haré serán movimientos de quietud, quedarme quieta, suavidad, ... no exagerada sino que se adapte para que esa fuerza que trae la violencia, que es como el viento, vaya, poco a poco aplacando, suavizando.

Si el paciente viene triste, o estoy con alguien que está triste o yo estoy triste, tendré que buscar pequeñas chispitas que prendan una llama que alumbre esa tristeza y deje de ser una tristeza para convertirse en una llama que da calidez, alivio, etc.

Y así podemos seguir con todos los elementos y con todas las actitudes, como ejemplos, porque lo importante a la hora de desarrollar la MTC para mí o para aplicar en otros es que no se quede en lo racional, sino que se viva en todas mis células. Porque si lo vivo en todas mis células en todo mi cuerpo energético, lo transmito al otro con toda su potencial y con toda su fuerza. Si no, va de mente, de razón a razón. No, déjame que te lo transmita desde esa matriz divina, desde ese gran ordenador infinito que, dependiendo de qué necesidades, **me adapto**.

Hasta aquí toda esta información en torno a Dào, que sería toda una secuencia después de ese Neijing Du que retomaremos más adelante en torno a la esencia, la vitalidad; el Qì y lo mental, el espíritu, esas memorias infinitas que guardamos en el Palacio de Cristal, que también podemos llamar cerebro.

Vamos a ir poco a poco indagando más. De ese Nèi Jīng Du evidentemente teníamos que tocar Dào, el símbolo del Yīn-Yáng y dejamos esas dos prácticas sencillas, sutiles y sobre



todo muévete sintiéndote bella, sintiéndote bello, suave, elegante, sutil Y poco a poco despertando a movimientos donde tú digas: *yo no sé si esto esta bien hecho o no, pero yo me siento bella*. Si me siento bello voy en el camino de la virtud.

### **Muévete sintiéndote bella, elegante, suave, sutil.**

Seguiremos ahondando en Dào, en ideografía, los puntos de acupuntura que llevan el ideograma de Dào, así como cualquier otra cosa primordial para vivir el concepto de Dào, Dàoísmo, cambio, mutación o transmutación es uno de los pilares fundamentales para entender la medicina tradicional china.

A partir de hoy ser como el Agua. Como el agua que alivia y calma la sed, que da de beber a la vida, que nutre las plantas y que alumbra o refleja la luz para dar luz a todo lo que le rodea. Si nos olvidamos de ello, busquemos cualquier imagen del agua.

Y ya, el máximo del agua que es el Mar, la Mar como la gran madre de todas las Aguas, que tiene una fuerza muy, muy especial.

Culminamos aquí.

## Preguntas

*Pregunta:* me gustaría saber si nos pudieras dar alguna de esas preguntas primero para el trabajo interno, trabajo propio y que sirvan de referencia también para pacientes.

*Respuesta:* Sí, claro que sí.

*Pregunta:* que lo prepares como apuntes y eso para trabajo interno, sino cómo, más que nada para hacer un buen diagnóstico.

*Respuesta:* Incluso lo puedo aprovechar como una meditación cortita en la que me pregunte, como pregunta de referencia, luego a cada uno se le pueden ocurrir infinitas más, pero algunas que sirvan de referencia. Porque claro, según cómo pregunte, si pregunto bien, la información es de una manera, y si no pregunto bien, la información nanaynonayno.

*Pregunta:* Primero como trabajo propio y después ya para poder hacerlo bien. Porque es lo que tú explicas. Y otra pregunta muy rápida y ya lo dejo: si quisiera recomendar este curso a alguien, se puede inscribir igualmente, ¿no? ¿Aunque haya habido dos clases?

*Respuesta:* Sí, porque como he dicho en un principio, entre hoy y mañana voy a subir el material a la plataforma, os paso el link para que entréis directamente, y tenéis allí todo. Lo bueno de ahora, es lo que decía antes, van a estar los vídeos grabados que son tres partes, que puedes ver una u otra o las tres, y los apuntes que yo hago que llevan más contenido de lo que digo, porque por ejemplo, de Lao Tse y el Dao De King, en los apuntes meto más cosas, meto algún poema, etc. Y también los apuntes de esta clase de los lunes.

Podríamos tener el material allí y que cada uno lo vea y no hacer clase los lunes, pero, creo que es bueno, porque así te obligas a ponerte, y también surgen pequeñas cositas como ésta. ¿Podrías darnos?... y a mí si se me pide, y veo que cuadra, atiendo también un poco, porque cada curso va con las necesidades del alumno. Es importante.



*Pregunta:* Gracias.

*Respuesta:* Y ya que estamos con las preguntas para hacernos, evidentemente nos va a servir luego o en el futuro, es súper importante las preguntas a la hora de hacer la Historia Clínica, la parte más fuerte es el interrogatorio. Justo este fin de semana estuvimos en Guadalajara haciendo un curso de Aplicación Clínica y Diagnóstico que se hará más adelante, pero la clave, que fue lo primero que dijimos, qué preguntar y cómo preguntar, es primordial. Ser conciso, claro, y como que, perfilar muy bien, muy de forma intuitiva y muy clara la pregunta; En cuanto preguntas aunque no te respondan, ya se está moviendo todo. Porque es como tocar un tecla del ordenador y mueve determinados archivos.

En ese sentido para el futuro, también nos va a venir muy bien si trabajamos meditativamente preguntas a nosotros para luego ayudar a hacer la Historia Clínica con una mínima calidad. Y el interrogatorio en la Historia Clínica es súper importante, cómo preguntar, qué preguntar, y qué no preguntar qué también a veces hay que saber qué no preguntar, porque también se pueden mover cosas que en lugar de ayudar, dificulte.

Vale. Lo tengo en cuenta para el próximo día, y hacemos una pequeña meditación grabada para esas preguntas.

Bueno ¿quién más quiere preguntar algo?

Veo que está todo claro. Lo que estáis esperando todos, son los apuntes, la entrada a la Plataforma, y también poquito a poco cualquier duda que tengáis o lo que sea, vais escribiendo incluso a nivel personal o lo podéis hacer por aquí y eso también puede ayudar a que oriente el curso hacia aquí o hacia allá.

Si le dices a alguien nuevo, lo primero que tiene que hacer es rellenar el link, cumplimentar el formulario, que me escriba a mí, le das mi teléfono, y así lo tenemos en lista para mandarle los enlaces para el zoom o el enlace de la Plataforma. El material va a quedar ahí para que lo veáis todo el año o probablemente el año que viene. Al menos este primer curso, el material lo tendréis allí, unas harán un mes, otras los 8 meses. El que hace un mes, es ese mes, y el que haga los 8 meses va a tener los 8 meses allí.

*Pregunta:* El vídeo que has puesto del agua, has hecho como una pregunta: el agua cómo se comporta. Es lo que he apuntado. ¿Te refieres al Agua del paciente en este caso?

*Respuesta:* A todas las aguas del mundo, el agua como concepto chino, no es el agua del vaso, el concepto chino Dàoísta del agua en este caso, lo podría aplicar al tejido fascial, es agua que es colágeno, se puede hacer sólido, líquido, gaseoso. Es un concepto chino del agua perfecto, y que va cargado de emoción, de transmisión e información. Y también lo puedo llevar al concepto del agua, como decía antes, agua de pozo, agua de manantial, de río, de arroyo, de mar, de nube, de lluvia, de... ¿sabes? Toda la MTC da un valor a todas las características del agua que veo fuera, y todo es agua. Esas características a la MTC le importan porque están dentro. Entonces, el agua de rocío que la veo fuera, la tengo dentro. Y es distinta el agua de rocío que el agua de lluvia ¿verdad? No es igual. ¿O es igual, Luis?

*Pregunta:* vamos a ver, que yo me estoy yendo. Tú has dicho, el agua cómo se comporta. Entonces, a qué te refieres con lo del agua ¿cómo se comporta?

*Respuesta:* Sí, ¿Cómo se comporta el agua?

*Pregunta:* Agua externa, agua interna, agua a nivel del paciente. Si es a nivel del paciente, tienes que estar allí, analizando, observando, de todo. ¿Te refieres a eso?



*Respuesta:* Entra el paciente y es una expresión del Agua, la expresión de Dao, el Agua que fluye o no fluye. Entonces, una forma de verlo es: ¿cómo se comporta el agua en este paciente? ¿Cómo se comporta el agua de su ánimo? Es un agua brusca, insoportable, gruñona... Eso es una expresión de sus aguas ¿verdad? Eso es información. Es un agua que cuando se sienta está rígida, cuando se levanta, densa, le cuesta. Todo eso es información. Porque la MTC no es determinista: se mueve y yo tengo que aprender eso para luego incorporarlo bien a cómo actúa la MTC. Se mueve en esos valores, no racionales, no lineales, sino, como sensaciones, como impresiones. Veo a alguien que camina rígido, y digo: su agua es rígida. Con lo cual, su agua emocional es rígida, y probablemente su agua mental, del psiquismo, del Shen, también es rígida, porque su cuerpo es rígido. Se mueve rígido.

Entonces, ¿Cómo se comporta el agua en cada paciente? Lo veo en el pulso, lo veo en la tez, lo veo en cómo le pregunto, lo siento en su presencia. Pero no es lo mismo que yo piense, esta es Antonia Morales, ¿qué sensación me dan sus aguas? Sus aguas físicas, emocionales..., porque es un cuerpo de luz, es agua luminosa. Entonces, ¿Qué sensación me da su agua? Es un agua rígida, densa, volátil, rápida, lenta, es un agua que se quema, es un agua estancada... Todo eso cuando sepa más de MTC ya me está dando información y es una primera impresión. ¿Se ve?

*Pregunta:* Se ve

*Respuesta:* Entonces, cómo se comporta el agua, esa pregunta y la lleve a lo mental, entre comillas a lo espiritual o lo emocional, lo lleve a lo físico, lo lleve a lo orgánico, siempre me va a dar una información.

Mira, cómo se comporta mi agua hoy cómo me levanto. Vamos a imaginar, con dolor de cabeza, con densidad arriba y con vacío en los pies, por ejemplo. Yo qué sé. Ya me está dando una información.

Si hay densidad arriba, con lo que vimos la semana pasada del Nei Jing Tu, hay densidad en la parte más alta, tengo que bajarla. Entonces, una forma sería trabajar la raíz, la esencia, el Jing, lo más bajo, para bajar esa agua que se ha volatilizado tanto y está todo aquí arriba y traerla a la raíz y que no se me vuele la cabeza. ¿Se ve?

Sólo con lo que tenemos hasta ahora de la clase pasada y de ésta.

*Pregunta:* Es la base

*Respuesta:* Es la base de todo, que iremos añadiendo, pero para decir con lo que tenemos de estas dos clases, yo ya puedo actuar.

Si siento que el agua la tengo aquí arriba y me da dolor de cabeza, trabajo abajo la esencia, el Jing con la respiración llevándola abajo, tomando alimentos que habrá que verlos más adelante, que nutran la esencia, el Jing, que pueden ser unos percebes muy baratitos, que se consiguen en la puerta de casa (risas), alimentos que nutran la esencia, alimentos de concha, alimentos de mar que la nutran, la respiración abajo a la esencia.

Si noto ansiedad, angustia, aquí en el tórax, vacío abajo y vacío arriba, de nuevo abajo a llevarlo a la esencia. Si noto densidad abajo, en mis caderas, en mis nalgas, bloqueo mi Sacro, tengo que mover la esencia, está estancada, tengo que moverla con la respiración, moverla hacia la emoción, y pensar cosas, sublimarla.

Es decir. Con esto ya tengo estrategias para analizar, cómo se comportan mis aguas, dónde se bloquean y cómo actuar.



Sólo con respiración, alimentación o con Actitud. Si veo que me vuelo, que me pongo hacia arriba, todo súper colorada, tengo arriba Fuego, tengo que ir abajo, al Agua, hacer toma de Tierra, toma de raíz ¿Se ve?

*Pregunta:* Sí, está claro.

*Respuesta:* Sencillo.

*Pregunta:* Sencillo no, ¡qué coño va a ser sencillo! Cuando nos toque el Riñón y ya veremos, ¿no?

*Respuesta:* Claro. Pero entiendes el concepto de cómo se comporta el agua, lo llevo a mí y también lo puedo llevar al paciente en cómo se comportan sus aguas, es decir, cómo se comporta su cuerpo de Luz.

Pero, si digo, cómo se comporta su agua, es súper acertado, porque su agua emocional, su agua creativa de pensamientos, proyectos, su agua de esencia, de vitalidad, de raíz, me da una serie de características que a lo mejor, si no lo veo así, se me escapan. Me pasan desapercibidas.

Entonces, si somos agua, y yo quiero regular y revitalizar mi vida, tengo que regular y revitalizar el agua. Pero el agua en ese concepto como agua luminosa que siente, se emociona, tiene proyectos, es semilla y puede dar frutos.

Ahí creo que nos acercaríamos más a incorporar ese concepto de Dao y ser como el agua que nos habla el Dao De King. Empezar por nosotros y por la observación del día a día.

*Luis:* Gracias

*Respuesta:* Alguna otra pregunta más. Si no hay...

*Puri:* Darte las gracias por obligarnos a conectarnos todos los lunes a esta hora me parece que es primordial, que haya contacto aunque solo sea de esta manera, y es mucho más motivador luego al uso de la plataforma y todo eso. Te estoy muy agradecida por el curso que has organizado. No quería decir nada más.

*Respuesta:* A mí también me parece mejor, porque me dijo una persona: *quedan mejor las grabaciones, las subes y ya, pero, espera, si hemos pedido los lunes una hora y media, es más cómodo para ti, digo, yo no quiero comodidad "huye de la comodidad como de la peste"*. Yo quiero cubrir una necesidad y también estar con vosotros, que como tú dices, no es igual, pero de alguna manera estamos allí. Entonces sí, obligarte a decir, los lunes de 20:30 a 22 hrs me toca clase. Que un lunes no puedo, la tengo en la plataforma, quiero repasar y la tengo, pero así no pierdes el rumbo, es verdad. Es así. Muchas gracias Puri.

María date el audio que has levantado la mano.

*Pregunta:* Yo también solo quería agradecerte esto que para mí es un regalo. Estoy intentando a ver si retomo, porque estoy súper perdida. Muy agradecida.

*Respuesta:* A mí también al plantear esto, en una hora y media a ver qué doy, porque claro, es mucha información, pero es mejor como que me planteo cada clase y allí está el Dao, una semillita un día, una semillita otro día, y en cinco meses tenemos un mogollón aprendido y hecho. Porque a partir de esta clase y la siguiente, siempre voy a hacer algo práctico para incorporar de lo que estamos dando. Cuando veamos canales, auto-masaje, auto-recorrido o Qi Gong, para por lo menos irlo incorporando, es que si no, no se incorpora. Tienes que practicarlo.

*Pregunta:* Aunque sea un poquito, yo creo que algo se va quedando



*Respuesta:* Y en cinco meses va a haber un cambio radical, ya después de los ocho meses, van a haber muchas cosas que estaban por allí perdidas, y de repente van a ir encajando solitas. De eso estoy convencida.

*Pregunta:* Lo estoy notando, porque es la segunda clase, y estoy diciendo, uyy esto yo lo tenía... solo que he estudiado muy poco. Bien, gracias.

*Respuesta:* La MTC no se aprende de memoria, hay vivirla y que vaya despertando dentro de uno, entonces es la mejor forma, así no se te va.

Culminamos aquí y ya esta noche o mañana envío el enlace, simplemente enviar el correo con el link para que entren en la plataforma.

Gracias Chani, hasta el próximo lunes.

## Anexo: abreviaturas y nomenclatura

MTC: Medicina Tradicional China

TO: Tradición oriental

Dào, Tao, Taoísmo

Tao Te King, Tao te Ching, Dào Dé Jīng 道德經

Yīn: Yīn

Yang: Yáng

I Ching, **Yijing** o **I King** (en [chino tradicional](#): 易經; en [chino simplificado](#): 易□; en [pinY□n](#): Yì j□ng), el libro de los cambios

Neijīng du, Nèi Jīng DÚ.

Nèi Jīng Sù Wèn 內經, Nèi j□ng

TM ó DM: Dū Mài **Dū Mài** 督脉

RM: Rèn Mài **Rèn Mài** 任脉

SJ: San Jiao, Sān Jiāo (Triple calentador, TR)

XB: Xīn Bāo (Maestro de Corazón, MC)

Los tres Jiaos (Jiāos), los tres tesoros

**la esencia “Jīng” “精”**



a energía vital “Qi” “气”

el espíritu “Shén” “神”

**Bǎihui** 百会 Es el punto 20TM, Bai hui, las Cien reuniones

**HuiYīn** 会阴 Es el punto 1RM, Hui Yin .

**Ming Mén** 命门 Es el punto 4TM, Mingmen

Dan Tièn

