

Oleg Tcherne

YOGA
DAOISTA
PARA
MUJERES



ISBN 9-874386-09-6

Todos los derechos están reservados. Toda la reproducción o exhibición total o parcial esta prohibida. El contenido de la presente obra es exclusivamente para el estudio privado.

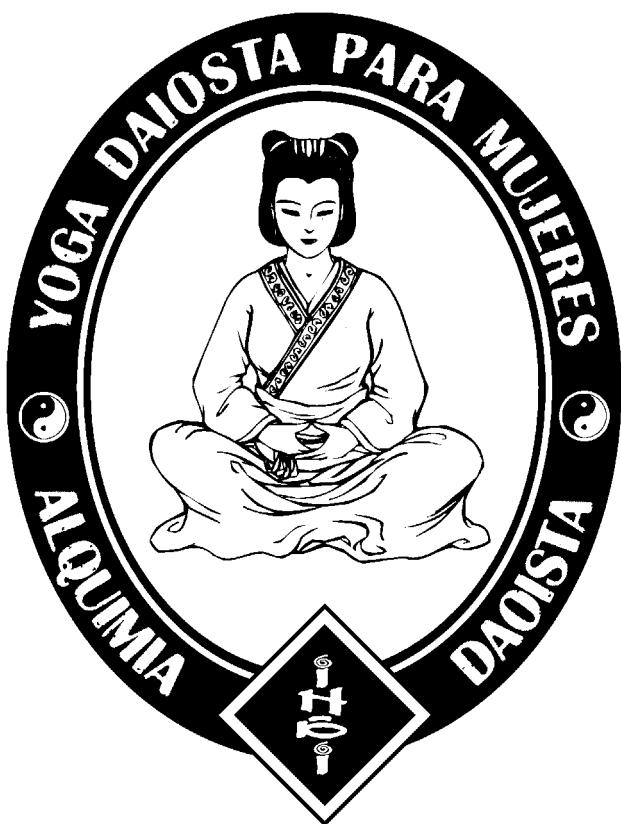
Editorial INBI World

**INBI Group Productions
www.inbiworld.com**

*El presente libro es una edición propia de INBI World.
El contenido de la obra está orientado a los estudiantes regulares y personas que buscan un autoconocimiento personal. Si Ud. está interesado en participar en seminarios, viajes de investigación y retiros o cursos regulares puede consultar sobre las actividades en su región.*

www.inbiworld.com

**INBI World (Argentina)
sudameris@inbiworld.com**



Prólogo de la edición en español

Este libro está dedicado a una temática realmente difícil de tocar en algún otro idioma que no sea el chino. Pero no solamente porque China es la patria del daoísmo y del antiguo arte de la alquimia y la cultivación interior. El idioma chino, voluminoso y simbólico, con sus jeroglíficos y pictogramas antiguos es de por sí una manifestación (o personificación) alquímica y muestra el sentido del fenómeno o exhibe una u otra cualidad y fuerza de tal manera que hoy un concepto se ve bajo un cierto ángulo y mañana bajo un ángulo totalmente distinto. Como si girara mostrando un lado u otro. Es precisamente por eso que la conversación sobre el yoga daoísta o la alquimia daoísta no puede transcurrir en términos habituales.

A grandes rasgos, para la mujer que nunca antes había escuchado sobre la alquimia daoísta, sería mejor comenzar con antiguos poemas alquímicos, cuyos fragmentos presentamos aquí en forma parcial. Justamente las metáforas, las formas suaves y

cambiantes de las palabras hacen que podamos percibir en las prácticas daoístas un cierto sentido interior.

Al tratar de trasladar la explicación de los principios del trabajo alquímico al idioma habitual transformamos sus conceptos en algo trivial. En parte el sentido cambia e incluso se pierde. Posiblemente a la mujer le sea más sencillo acercarse a la comprensión del volumen en las prácticas daoísticas si no intenta percibirlas racionalmente sino desde las sensaciones. De hecho, todo este libro está dedicado a una sola cosa: como preparar de manera correcta y cualitativa el cuerpo de la mujer, su energía y mente para el primer paso verdadero en el camino de las transformaciones alquímicas. Y también: por qué hablamos precisamente de la preparación y no de las transformaciones propiamente dichas. Sobre las prácticas alquímicas daoísticas hay mucha literatura, aunque rara vez se indica que la mayor parte de estas técnicas estaba orientada hacia los hombres. Que la mujer debería utilizar estas técnicas de otra manera y acercarse a las mismas paulatinamente ni siquiera se menciona.

Precisamente para que la mujer sepa comprender la concepción de sus prácticas, el libro contiene muchas reiteraciones. Por otro lado, en diferentes contextos estas reiteraciones deberán apreciarse de manera distinta. La otra dificultad consiste en que el idioma español es bastante específico en la transmisión del sentido de los conceptos chinos. Por este motivo, a veces a usted le parecerá que se atasca en la información. Sin embargo, todo lo que se necesita para una correcta percepción del libro es entregarse, sumergirse en él. No es necesario leerlo todo de una vez. El mismo podría convertirse en un manual que está sobre su mesa y usted lo consulta en el momento de sentirlo necesario. Hoy, posiblemente, le resultará interesante leer sobre las Hermanas Inmortales. Mañana puede ser que intente aprender la secuencia

del complejo Dao Yin. Pasado mañana quizás por casualidad abrirá el capítulo sobre las prácticas durante la menstruación. Los vínculos en este libro no son lineales.

En la presente edición hemos tratado de utilizar al máximo, en los términos y nombres (*pinyin*), la transcripción moderna china.

Le deseamos a usted que emplee su tiempo con calidad en un trabajo singular e interesante con el libro. Y también le deseamos éxito en el camino del aprendizaje de esta importante disciplina: el arte de las transformaciones alquímicas interiores.

La Redacción

Parte I

Introducción

Este libro continúa la serie «Alquimia Daoista» dedicada a la práctica de la alquimia interna daoísta. Esta vez vamos a investigar con profundidad lo específico de la práctica alquímica para la mujer y especialmente la preparación para la misma considerada hoy condición imprescindible para un trabajo de calidad.

Posiblemente es la primera vez que este tema se analiza de manera tan detallada, aunque cada año va creciendo el número de ediciones relacionadas con la tradición daoísta. A menudo la mujer se ve obligada a contentarse con lo que en el plano de las prácticas interiores se les ofrece a los hombres. Además, no todas las personas tiene acceso a los orígenes que, indudablemente, contienen descripciones de la particularidad de las técnicas femeninas, aunque en forma metafórica (codificada). Puede parecer que a la mujer le quitan intencionalmente la posibilidad de desarrollar plenamente su interior, en realidad el método y el instrumento de acceso a los conocimientos deberían ser escogidos y preparados debidamente. Para eso se requiere una base.

Precisamente es por ese motivo que el libro no aparece como una edición aparte, sino en el marco de la serie dedicada a la tradición en su conjunto. En el tránscurso de nuestras investigaciones se agregarán más temas por cuanto mucho de este material representa sólo la punta del iceberg.

La presente información demuestra el otro costado de la percepción femenina de la vida y délas prácticas, intentaremos valorizar lo que la mujer ya posee y encontrar lo que para ella podría convertirse en el comienzo del perfeccionamiento del camino interior.

LA MUJER Y EL DAOÍSMO

Empezando a investigar la participación de la mujer en el desarrollo de alguna doctrina, podemos llegar a una encrucijada, ya que hoy no podemos interpretar estas experiencias adecuadamente. En los casos del desarrollo bajo el marco matriarcal, la formación del dogma, sin duda dependía de la comprensión femenina, basada en lo sensitivo, y en la calidad de su propia re-organizadón. Pero esas doctrinas no han llegado a nuestros días y las que llegaron, fueron codificadas o simplemente desfiguradas. Ahora, podemos descubrir solo resonancias sobre lo que fue utilizado por la mujer de la antigüedad (por causa de la destructiva influencia externa). A decir verdad, en eso consiste la razón por la cual estos conocimientos son tan difícilmente accesibles e irreproducibles. Entre los conocimientos se puede ubicar la experiencia de las mujeres antiguas de América del Sur. Además, no debemos olvidarnos de que las mujeres en el período de formación de estos conocimientos no usaban y no necesitaban de armoniosas estructuras sistematizadas. El sistema existió siempre gracias al hombre que deducía el «sistema de determinaciones». Al término de esta espira las mujeres volvieron al dominio de lo desconocido, pero reapareció la división por causa de falta de métodos sistemáticos. Las habilidades fueron transmitidas de generación a generación, pero la situación se complicó con el pasar del tiempo. Esta fue la etapa donde se interrumpió la línea de traslado de conocimientos

entre las mujeres. En las condiciones de competencia con las estructuras masculinas la reposición se hizo sumamente difícil y prácticamente imposible. En el dia de hoy estamos acostumbradas a recibir la información procesada y estructurada para su posterior empleo. Esa es la razón por la cual la experiencia y conocimientos sobre las antiguas estructuras femeninas no puede ser reproducida con fidelidad.

La doctrina originalmente representaba la particularidad del sistema patriarcal, y era normal que el aspecto femenino en la misma simplemente no se explorara o, incluso, no existiera. La mujer no se analizaba en absoluto en este proceso o se utilizaba como una de las componentes del desarrollo del hombre. Lógicamente, lo específico de su naturaleza era considerado en este caso sólo parcialmente. Alguna vez, en el marco de semejantes sistemas aparecían mujeres destacadas, aunque para ellas siempre existió la dificultad de ser ellas mismas (de utilizar y no sacrificar sus cualidades originarias).

La mayor parte de las ideologías orientales y especialmente occidentales, opinan que la naturaleza femenina no es perfecta en cuanto no puede ser utilizada en el desarrollo. Además estas doctrinas clásicas manifiestan lealtad exterior al autoperfeccionamiento de la mujer. Pero, ¿para qué tratar de usar como factor movilizante aquello que debe cumplir la función de conservar, y conservar aquello que debe mover?

El daoísmo, a pesar de la influencia prevaleciente del patriarcado en el período de su constitución, representa una formación en la cual se combinan ambos aspectos: el masculino y el femenino. Esto no es sólo un aspecto, sino la base de todas las cosas. El aspecto femenino no se manifiesta simplemente y se oculta por muchas razones. El daoísmo se originaba en el ambiente chaman-

ismo en el cual se combinaba la contemplación de los procesos y principios naturales con inquietudes de experiencia mística. Este fenómeno carecía de estructura y tenía un carácter verdaderamente espontáneo, propio de la formación femenina. En realidad, esto sirvió de base para la posterior delincación del sistema, proporcionando la componente femenina con el principio de su conservación (plataforma que servía como punto de partida para el sucesivo desarrollo). Hoy sí en día algunos investigadores caracterizan el daoísmo como «feminine nurture» – fruto del principio femenino de crianza y alimentación – confrontándolo en algún momento con el confucianismo que refleja el principio de la racionalidad y el autoritarismo masculino. Efectivamente, cuando el daoísmo comenzó a formarse como sistema, todo lo que estructuraba y desarrollaba estos conocimientos reflejaba el aspecto yang y aquello que se guardaba y se retenía, creando la base, mostraba el aspecto yin. El «cultivo» no hubiera tenido lugar sino tuviera en qué apoyarse. Por eso la misma se basa en principios y leyes naturales revelados por la naturaleza misma, y para ser configurada se llama Alquimia Daoísta. El componente alquímico de la doctrina daoísta se iba formando a lo largo de todo el período de su desarrollo. Hay que señalar que era una sola condición de la práctica tanto para el hombre como para la mujer, aunque lo específico, evidentemente, se tenía en cuenta. La base del «Método Yin de la alquimia femenina» (escuela daoísta en los siglos III-IV d.C.) no se distinguía del método alquímico dedicado a los hombres. Había diferencias sólo en el trabajo preparatorio.

No vamos a profundizar en las experiencias históricas, pero tenemos que mencionar algunas de las manifestaciones de esta experiencia. Es útil no sólo como información (para los que decidieron acceder a la práctica), sino como indicador de la dinámica

del proceso que hoy nos condujo a la necesidad de un enfoque diferente.

Es cierto que las mujeres de la antigüedad tenían otras condiciones de vida, sobre todo otras condiciones de movimiento y desarrollo. No hay que olvidarse de esto al comenzar la lectura de los textos que refieren la tradición clásica de las prácticas daoístas. Las mujeres no nos han dejado obras extensas sobre la alquimia. Sus pocos tratados poéticos contienen descripciones metafóricas de sus estados y etapas de vivencia de los procesos alquímicos. Nosotros no podemos ni comprender ni apreciar aquello que se plasmaba en tales textos, sin hablar ya de las significantes alteraciones sufridas durante el proceso de la traducción del chino antiguo y también a otros idiomas. El verdadero sentido podía ser transmitido a través de la experiencia y no con la lectura. En realidad, eso ocurría cuando los conocimientos iban pasando de una practicante a otra.

En la interpretación daoista, el conocimiento representaba una fuerza importante, pero la fuerza nunca fue conocimiento. Esto se manifestaba en una cierta rivalidad, cuando las mujeres espontánea o furtivamente se acercaban al Conocimiento Daoísta mientras sus esposos buscaban la fuerza creyendo que se encontraban en el camino de alcanzar al Dao. Existen muchas historias, leyendas que cuentan como los varones intentando encontrar la fuerza, la inmortalidad, no se daban cuenta de que sus mujeres se convertían en adeptas al Dao.

Una de estas mujeres abandonó a su marido, que nunca prestaba oído a sus sabios consejos, y se hizo ermitaña yéndose a las montañas. Cuando él fue a buscarla, lo único que ella le había dejado al volar hacia las nubes, era un par de zapatos. Otra historia habla de una mujer llegada al Dao a través de un encuentro con *Fan*

Yunqiao (conocida adepta al Dao del siglo IV d.C.) y el aprendizaje clandestino que ésta le dio, que empezó a desaparecer cuando lo consideraba necesario. Su esposo se enfurecía cada vez que la mujer repentinamente se esfumaba. Sin entender en qué consistía su fuerza, la metió en la cárcel con la ayuda de las autoridades locales. En prisión, ella prosiguió con sus prácticas y muy pronto llegó a dominar el arte de la transformación total. Un día voló por la ventana, dejándole a su marido su par de zapatos. Por supuesto, también ocurría que los hombres a sus esposas las acercaban a la doctrina que ellos seguían. La conocidísima Sun Bu-er, que por sus versos y textos secretos referidos a la alquimia interior es considerada fundadora de la ciencia alquímica para mujeres, se hizo seguidora del maestro Wang Zhe, cuyo discípulo era su esposo, después de haber vivido junto a él la experiencia del contacto con el maestro.

Dicho a propósito, muchas de las conocidas adeptas de la antigüedad habían sido consagradas por maestros del Dao varones que no hacían diferencia entre hombres y mujeres y transmitían sus conocimientos a los que consideraban preparados para tal hecho. Sin embargo, no todas las mujeres transferían sus experiencias a otras. Muy a menudo simplemente abandonaban la vida mundana, se retiraban del medio y sólo la gente que incursionaba en las montañas podía esperar un encuentro casual con ellas. Según dice la leyenda, cuando a las hermanas inmortales les llegaba el momento de irse volaban a las nubes y ya muy rara vez regresaban a la tierra. En los dibujos que las muestran puede verse una grulla (símbolo de los inmortales) y también un reno que las acompañan en sus viajes en la tierra. Pero la ceremonia de la transferencia de los conocimientos de maestra a alumna con la asignación de un nombre daoísta y el recambio de generaciones apareció después, cuando la doctrina alquímista llegó a establecerse en los monasterios.

LAS HERMANAS INMORTALES

Las primeras referencias que tenemos acerca de las mujeres dentro del contexto de la doctrina daoísta están relacionadas con las dos consejeras del Emperador Amarillo Huang Di que le enseñaban los secretos de las relaciones sexuales y de la magia. Huang Di — figura semimística de la mitad del tercer milenio antes de Cristo — es considerado uno de los fundadores de la doctrina Dao por sus tratados que, junto a «*Dao De Jing*» de Lao Zi, conforman la base de las obras clásicas del daoísmo. Los consejeros y docentes de las otras dos materias — la medicina y el arte de la fuerza y longevidad — eran hombres. Resulta lógico que justamente las mujeres dominaran los conocimientos sobre la magia y la interacción sexual, lo que su naturaleza les permitía manifestar de la mejor manera. La sabiduría y la fuerza mística de las consejeras de Huang Di se vinculaban con la Madre-Tierra y con la fuerza de la procreación. Estas mujeres no sólo poseían los conocimientos de las propiedades del cuerpo humano y de la energía, ellas se apoyaban en las leyes naturales de la interacción entre la energía Yin y la energía Yang, entre el hombre y la mujer, entre el mundo interior de la persona y el mundo circundante. Eso les permitía usar símbolos, talismanes y celebrar rituales.

Existen descripciones aun más antiguas sobre las extraordinarias fuerzas, conocimientos y aptitudes femeninas. En la historia sobre una mujer-chamán, caudilla de una de las tribus que poblaban el territorio de China mucho antes de la aparición del estado bajo el mando de Huang Di, se menciona que para conseguir el bienestar de su tribu ella «viajaba por las nubes con cinco piedras de diferentes colores», lo que significaba el dominio de las cinco fuerzas, de los cinco elementos primarios. Eso le ayudaba a apartar el desorden y los disturbios, las enfermedades y la mala cosecha.

XI WANG MU

La mujer más popular de la antigua mitología china es la Reina-Madre del Occidente, Xi Wang Mu, o la «Madre Dorada del Pedestal de la Tortuga», que orientaba a todas las mujeres que practicaban las técnicas daoístas. Generalmente se mencionan sus apariciones en el mundo de la gente común, durante las cuales ella transmite sus conocimientos a los que están dispuestos a recibirlas. A menudo la acompaña en estos viajes la «Señora de la Gran Base» que también ejerce la tutela sobre los adeptos al Dao. Sus nombres reflejan de la mejor manera lo que hemos marcado como el aspecto femenino: la presencia de la base. Esta es la cualidad que realmente puede ser utilizada por la mujer para el sucesivo desarrollo. Es la cualidad necesaria para estabilizar el sistema en general, (la creación de la plataforma, en la que se apoyará el cultivo femenino). Esta base, a su vez, se compone de aquello que fortalece y une, y representa el aspecto principal del trabajo con el Yin en la alquimia. Nosotros más de una vez volveremos a este concepto. Por ahora simplemente señalamos que las mujeres en la tradición interior taoísta (tradición relacionada con el trabajo interior) originalmente se relacionaba con aquello que prepara, forma y fortalece, y los hombres, con aquello que se cultiva, se cría y se desarrolla.

Las primeras menciones acerca de las mujeres inmortales aparecen con las descripciones de los encuentros de la Reina-Madre del Occidente con la gente común. Los encuentros ocurrían desde el siglo X a.C. en las montañas Kun Lun, donde, según la leyenda, habitan los inmortales de la tierra que transformaron su cuerpo y su energía y son capaces de dirigir los procesos de su existencia. Las Hermanas Inmortales hacían sus apariciones tanto en la corte del emperador, como en sencillas aldeas. Con su par-



Xi Wang Mu

ticipación sucedían cosas extraordinarias. Una de esas mujeres cuyo nombre se desconoce, se mostró a lo largo de 100 años alrededor del siglo IV d.C. La llamaban «Decana del Té» porque andaba con una canasta en la que llevaba hojas de té que la gente le compraba desde la mañana hasta la noche, pero su canasta seguía llena. Siempre se la veía como a una mujer de unos setenta años, sin embargo, su andar era firme, la mirada y el oído agudos y el cabello negro y brillante. Muchas generaciones recibían sus apariciones como un verdadero milagro, aunque a las autoridades provinciales les provocaba temor. Cierta vez trataron de apresarla. Ella dejó su canasta y simplemente salió volando. Como ya lo habíamos dicho, las mujeres inmortales solían echar a volar para evitar contactos indeseables.

HE XIANGU

He Xiangu fue la única mujer del grupo de los ermitaños «Ocho Inmortales», conocidos y populares en China desde el siglo once. El primero de ellos había sido consagrado por los taos inmortales aún en el siglo II a.C. Lu Dongbin que se le había unido en el siglo VIII, le dio a He Xiangu el durazno de la inmortalidad cuando ella gracias a su austero modo de vida alcanzó tanta «liviandad» que pudo sobrevolar las montañas. Para una mujer — un ser tan terrenal, conductora y conservadora de la energía de la Tierra — el hecho de elevarse sobre la misma había sido una muestra de transformación real. Aunque veamos en eso una metáfora, no podemos dejar de reconocer que las Hermanas Inmortales del Dao, igual que los hombres, poseían los conocimientos de la manera de modificar su naturaleza. A He Xiangu habitualmente la presentan con un Loto u Hongo mágico en la mano.



He Xianggu

En China, los que se ocupaban de estudiar las prácticas del Dao y los textos referentes a dichas experiencias, en su mayoría, eran hombres. Para ellos era más fácil explicar la extraordinaria fuerza y capacidad de estas mujeres, calificándolas de ángeles, espíritus y diosas. Era bastante común la idea de que tales mujeres habían sido enviadas del otro mundo o dimensión, por cuanto nunca hacían gala de sus dones superiores.

La gente se enteraba sorpresivamente, que ellas eran adeptas al Dao, cuando después de hacer milagros abandonaban el mundo de la gente común. Ocurría que algunos de estos sucesos milagrosos tomaba tal cariz que ellas se veían obligadas a retirarse sin quererlo. Por ejemplo, Cheng Wei, ministro de guerra en los tiempos de la dinastía Han, que incursionaba en la alquimia material — «el arte de lo blanco y amarillo» (o «de lo plateado y de lo dorado») — igual que muchos hombres de esa época no estaba enterado de lo que hacía su esposa, mientras ella ya se había convertido en adepta del Dao y manejaba «la comunicación con el espíritu» y su propia formación. El secreto fue revelado cuando un día, la mujer, entró al taller de su marido y puso algo en el recipiente. Inmediatamente el mercurio se transformó en oro. «El Dao está dentro tuyo y vos nunca me lo dijiste. ¿Por qué? — le preguntó». La respuesta fue: «Para que lo comprendas, eso debe convertirse en tu destino». Cheng Wei la persiguió durante largo tiempo exigiendo que le pasara sus conocimientos y cuando llegó a amenazarla con violencia, ella le dijo: «La transferencia del conocimiento, la transferencia del Dao es imposible si la persona no está preparada». Con estas palabras desapareció. El oro, en este caso, le había sido dado al hombre solamente como una prueba para que se revelara su esencia interior.

La mujer, en aquellos tiempos, no era tenida en cuenta por los hombres como una potencial adepta, capaz de acceder conscientemente a los conocimientos del Dao y comenzar a practicar el arte interior, trabajando sobre su esencia y tratando de alcanzar el sentido de las transformaciones. No obstante, en esa época, no eran pocas las mujeres cuyo destino lo fijaba el Cielo, en comparación con los siglos posteriores. Ellas realmente se acercaban al dominio del Dao, pero no mediante una práctica determinada y consciente, sino a través de experiencias extraordinarias. Cuando su estado se hallaba listo para la percepción, las circunstancias las llevaban a tener contactos con personajes singulares, y también con los inmortales. Por otro lado, algunas de ellas se hacían famosas como escritoras al describir sus experiencias y ponerlas al alcance de todos. Su facultad les permitía llevar una vida solitaria y crear poemas alquímicos, con lo que en sus tiempos obtuvo fama Song Buer. Estos versos pueden ser comprendidos sólo por aquellos quienes realmente se encuentran preparados para hacerlo.

WU KAILUAN

Wu Kailuan era, en el siglo III d.C, la hija de un adepto del Dao. Estudió en un lugar especial donde se practicaba la alquimia femenina y encontró el camino. Se la vuelve a mencionar en el siglo noveno, cuando aparece como ser esposa de un avanzado científico. Durante 10 años ella le ayudaba al marido y escribía poesías. Más tarde los dos se mudaron a otro lugar y al poco tiempo desaparecieron en las montañas.



Wu Kailuan

*Mi cuerpo vive en la ciudad,
pero mi esencia está en las montañas.
El miedo que infunden los juegos de marionetas
no puede tomarse en serio.
Cuando las montañas nevadas
se convierten en un grano de mostaza
todas las palabras del universo
se desvanecen.*

FANG YONGJIAO

A Fang Yongjiao ya la hemos citado como la maestra del Dao del siglo III d. C. Su esposo también fue adepto al Dao. Según la leyenda las fuerzas extraordinarias y las aptitudes mágicas de la mujer superaban los conocimientos ocultos del hombre. Practicaban juntos y juntos un cierto día abandonaron la tierra.

Para nutrir la esencia calma primero tu mente. ¿Porque te esfuerzas buscando la maestría con el hilo y la aguja en tus manos? Cuando estás conduciendo al buey de hierro revelas la profundidad sin fin de las obras de la Sabiduría.

KUI SHAOXUAN

Sobre Kui Shaoxuan no se conoce prácticamente nada, sólo que había sido la hija menor de un oficial en China del Norte. Ella dejó algunos versos dedicados a la práctica.

*La luna creciente es como
los párpados de una mujer hermosa:
unidos al fulgor del sol
su luz es abundante.
Si quieres aumentar
la energía vivificante
y condensar el Caldo de Jade,
primero ve en busca del ir y retornar;
Apresa la ola dorada.*

TANG GUANZHENG

Tang Guanzheng vivió en el siglo XII d.C. Se convirtió en sanadora después de haberse contactado durante el sueño con un dao que le dio conocimientos sobre la medicina. Luego siguió aprendiendo de las Mujeres Inmortales. Cuando se encontró con los tres Inmortales que le ofrecieron elegir entre la inmortalidad y la vida entre gente común, ella eligió vivir en el mundo de la gente. Entonces le dieron una diminuta pildora.

Cuando la tomó, dejó de comer cereales. En el monasterio al cual más tarde la invitaron a vivir, recibió el nombre de «La Auténtica Inmortal con el Espíritu moldeado en la Quietud».



Fang Yongjiao

YOGA DAOISTA PARA MUJERES

*Cuando no estás ni enojado ni alegre
estás en armonía,
respondiendo a los eventos
tal como surgen.
El viento sopla las nubes
el tigre está en paz, el dragón amansado,
la mente en calma.
En el cielo azul
la brillante luna resplandece en su blancura.*

ZHOU XUANJING

Zhou Xuanjing fue adepta de Wang Zhe en el siglo XII. Su hijo también fue alumno del maestro. Después de nacer el niño, ella tuvo una experiencia mística y cuando el hijo cumplió los 20 años y se convirtió en seguidor de Wang Zhe, ella también lo hizo.

*La esencia y la vitalidad deben ser experimentadas
primero en la Gruta de la Luna;
Atrapa al Dragón, enlaza al Tigre, No dudes.
Si el Yang se escurre Mientras te desarrollas a ti mismo
¿Como podrán las partículas conservarse en su conjunto?*

SONG BUER

Song Buer es, probablemente, la figura femenina más conocida en la tradición daoísta china. Junto con los maestros de Wang Zhe, que la consagró a ella y a su marido, pertenece por derecho al grupo de los más famosos daoístas inmortales. Nacida en 1124, se casó con Ma Danian quien se hizo adepto de Wang Zhe. Tuvo tres hijos y adhirió al Dao a la edad de 51 años, hecho que refleja una cierta regla en aquellos tiempos: habiendo vivido la madurez y la plenitud de la vida común, el matrimonio y la maternidad, la mujer llega al conocimiento interior sin el peso de los deseos y las ambiciones.

Song Buer se hizo alumna de Wang Zhe cuando un día él, borracho, llegó a su casa y se desplomó sin sentido, mientras que en otro sitio él mismo charlaba con su marido y en un tercer lugar se encontraba profundamente dormido. Cuando Song Buer entendió que Wang Zhe se encontraba en tres lugares al mismo tiempo, se convirtió en su seguidora y estudió no sólo la alquimia, sino también el arte de los talismanes y de los símbolos mágicos. Luego Song Buer fue alumna de una de las Hermanas Inmortales, que era seguidora, a su vez, del gran Lu Yan. Sus textos y poesías ella los dedicaba a las prácticas de la transformación interior, donde el trabajo de la mente y de la energía está dirigido a la purificación, al cambio y al sucesivo cultivo.



Song Buer

El Acto de la práctica

Reúne tu respiración en el sitio donde reside el espíritu inmóvil.

La energía vital vendrá del Oriente.

Permanedendo sin restricciones

Te llevará al pasaje invisible

sólo entonces la energía será colectada en la terraza.

La oscuridad descenderá por el frente,

la luz subirá desde atrás.

Después de la lluvia,

el trueno rueda sobre la cima de las montañas

y se hunde en el mar.

Cultivo del elixir

Enlaza al Tigre y regrésalos a

su verdadera cueva;

serena al Dragón

y aumenta gradualmente el elixir.

La esencia tiene que ser pura como el agua,

la mente tranquila como la montaña.

Regula la respiración,

júntala en el crisol del oro;

enderezando el espíritu

cuida el camino de jade.

Si puedes incrementar el grano de arroz cada día,

te rejuvenecerás a ti mismo.

Aparte del método clásico de la práctica de meditación descripto, ella señala lo diferente de la práctica para mujeres. Por ejemplo, «regresar al tigre a la verdadera cueva» metafóricamente significa juntar el espíritu shen en el pecho, lo que difiere del método para los hombres (juntar el espíritu shen en la cabeza).

Para la recolección y la cultivación del elixir, la mujer debía modificar su estructura energética. Este cambio le daba la posibilidad de utilizar y desarrollar la energía Yang. La energía Yin no se consideraba un elemento indispensable de la alquimia, pero sobre la misma se trabajaba durante el proceso de la preparación para la

labor principal. No hay que olvidar que en aquellos tiempos alas mujeres, cuya comprensión del Dao la determinaba el Cielo, ya se les concedían las condiciones en las que prácticamente no se exigía crear y fortalecer la base Yin y se podía de entrada comenzar a utilizar la energía Yang para el desarrollo y la cultivación.

No se necesitaba demasiado tiempo para que la mujer dejara de menstruar, lo que mostraba que hubo cambio. Al cabo de 100 días de una determinada práctica, ella ya «detenía al Dragón» y podía estar lista para la cultivación del Yang. Luego seguía utilizando la técnica clásica.

*Detener al Dragón
La máxima inmovilidad
genera el movimiento.
Yin y Yang crean uno a otro.
Atrapa al Tigre de Jade
en el fluir del viento,
agarra al Ave de Oro en la luz de la luna.
observa el proceso del cambio interior,
mantén la concentración de la mente
En el flujo del ir y retornar.
Cuando los puentes están siendo cruzados
la energía alquímica
vuelve al horno.*

Los textos de las Hermanas Inmortales pueden servir de fuente de sentido puro también para las mujeres de hoy. Nadie está en condiciones de percibir más de lo que puede, igual que un recipiente no puede llenarse más de lo que en él cabe. Si Ud. está dispuesta a recibir esta esencia, nada le impedirá hacerlo. Sólo deberá recordar que cuanto más cualitativa sea su preparación, habrá más posibilidades de seguir avanzando. El desarrollo femenino en la tradición daoísta tiene otro aspecto que no podemos dejar de mencionar.



Otra variante del camino femenino, relacionada con la utilización de la naturaleza y de la cualidad Yin ha sido revelada durante el desarrollo de las prácticas sexuales daoístas. «El Arte del Alcoba» — arte de interacción sexual — al comienzo le permitía a la mujer trabajar la energía, lo que pudo haberse convertido en un gran apoyo para las prácticas posteriores. Con el paso del tiempo, la participación femenina en este proceso fue llevada al mínimo. Los conocimientos eran compartidos básicamente entre los hombres, y la mujer de a poco se iba convirtiendo en alguien utilizado por ellos. Por lo general, eso la conformaba. Así transcurrieron varios siglos y terminó siendo que este camino para ella ha perdido su importancia como camino de desarrollo: la mujer paulatinamente se iba alejando de la comprensión del significado de estas prácticas, lo que le quitaba la posibilidad de ordenar y controlar los procesos energéticos.

Los hombres, al fin de cuentas, gracias a la estructuración del sistema de conocimientos, conservaron para ellos bastante más información, ante todo, en el plano de los aspectos alquímicos de la experiencia sexual. Hoy las mujeres también pueden acceder a ciertos secretos del arte sexual, pero la mayor parte de estos secretos representa lo externo, sin relación con los cambios interiores. En la actualidad, los procesos que preceden a los cambios cualitativos interiores deben ser algo diferentes comparados con la antigüedad. Hoy en día no existen las condiciones en las que se formó la clásica alquimia daoísta, por lo tanto hay que analizar seria y minuciosamente nuestras posibilidades en este camino. Nosotras podemos sólo intentar dilucidar el punto de partida y el motivo que nos guía a iniciar este trabajo.

PARTE II

Determinación de las posiciones iniciales

Acercarnos hoy al concepto del trabajo alquímico tiene sentido solamente si sabemos interpretar las condiciones en las que este trabajo se va a realizar. En realidad, el concepto mismo requiere otra definición ya que la alquimia como la interpretaban las mujeres hace mil años no puede ser tomada como base por las mujeres actuales.

Pueden considerarse varios factores:

Primero, es imposible negar que la mujer ya hace tiempo que vive en un mundo delineado por las leyes de las energías masculinas que con toda su influencia, aparentemente positiva y edificante, encierran, en sí mismas, un aspecto destructivo que perjudica en primer lugar a la mujer. Y aunque parezca que las mujeres están en perfectas condiciones de hacerle frente al mundo de las energías masculinas, en realidad, es sólo una ilusión. La mujer de hoy no puede representar el papel de portadora de un principio de existencia y desarrollo diferente, porque ya lo ha perdido. Incluso aquello con lo que intenta rebatir al vector de existencia masculino, ha sido originado por este mismo vector.

Para los hombres la situación es clara: lo que ellos consideran como principio del movimiento está relacionado con las leyes mismas de desarrollo del macrocosmos. Es lo que obliga a la

civilización a desarrollarse según las leyes de la expansión, de la ampliación del campo de conocimiento y de la actividad, o sea, el progreso (como hoy se lo entiende). Por otro lado, esta expansión conlleva la cualidad de la estructuración, diferenciación, fraccionamiento. En cualquier caso, el mencionado proceso tiene por base y refleja un aspecto: el Yang. El simple hecho de ser constante, activo y dinámico habla de la cualidad que no debe ignorarse si se quiere lograr algo serio. O te sientes partícula de este movimiento universal o te defines como una unidad aislada que se desarrolla según sus propias leyes. Entonces, ninguno de los esquemas del proceso universal te satisfacerá.

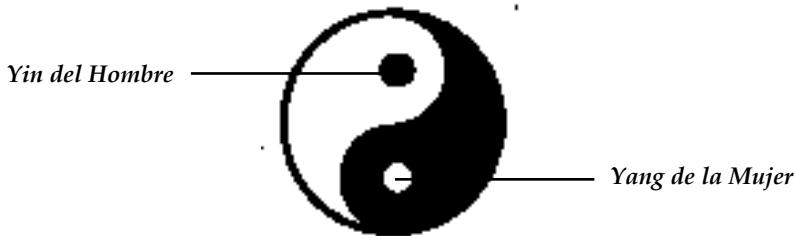
Estamos señalando que en cada proceso existe su base de movimiento (Yang) y su base de quietud (Yin). Esta base, a su vez, puede formarse conforme tanto con la cualidad Yang como con la cualidad Yin. La base de la quietud — aquello sobre lo que uno puede apoyarse en el desarrollo — en la mujer, naturalmente, es Yin. El tema referente a la base de movimiento queda por esclarecer.

La mujer, viviendo en las condiciones arriba descriptas y aceptándolas, por un lado, se asegura la posibilidad de alguna participación en estos procesos, pero por el otro, se lleva a sí misma a la degradación de las funciones que le corresponden por su naturaleza Yin. Resulta que la base de quietud en la mujer posee originalmente la cualidad Yin que crea para ella una condición especial de transformación interior, pero la mujer no la utiliza, porque no tiene definida la base de movimiento donde por movimiento se entiende desarrollo con la posibilidad de realizar sus cualidades. Y si el hombre puede aprovechar las leyes Yang de desarrollo que se manifiestan durante el proceso de existencia en la tierra como factor correspondiente a su cualidad innata de

energías, la mujer carece de esta posibilidad, por cuanto el desarrollo de acuerdo a la base de movimiento Yin significa el alejamiento de toda clase de actividad. Este, precisamente, es el camino opuesto al orden común de desarrollo, pero refleja la cualidad original de la naturaleza Yin. Si la mujer hoy pudiera definir qué es lo que esto representa, tendría que ver con estar en un convento, lejos de la civilización, en calma y en silencio. Sólo un total aislamiento del mundo restante con su dominio Yang podría llevar a la mujer a trabajar sobre el aspecto de la existencia Yin y su vida se convertiría en la personificación de la quietud. Se necesitaría un trabajo muy profundo dirigido a lo interior, excluyendo toda posibilidad de contacto y adaptación a las influencias externas de la sociedad. Por supuesto, si viéramos esta posibilidad como algo real, eso para la mujer podría significar una transformación interior cualitativa. Existe un «pero» — al verdadero resultado del trabajo alquímico se llegaría con la condición de un trabajo total sobre la cualidad Yin, que es cuando este máximo Yin posibilita la manifestación del Yang, lo que a fin de cuentas conduce a un estado tal como Wu-Ji en el que no existe la división entre el Yin y el Yang. Aquí no se admiten parcialidades. Hay que entender que cualquier choque con el mundo circundante antes de alcanzar la transformación puede llevar a la confrontación. Además semejante existencia supone, o la ausencia total de cualquier práctica como manifestación de la cualidad pasiva Yin, o la utilización de prácticas tan específicas que hoy es imposible encontrarlas en forma pura. La conclusión que podemos sacar de lo arriba expuesto es una sola: teóricamente la mujer en su desarrollo puede utilizar solamente su naturaleza Yin, pero en la práctica esto es irreal.

Por otro lado, si hablamos de utilizar con este mismo fin la naturaleza Yang que, indudablemente, está presente en la mujer y puede ser desarrollada, existe también la probabilidad de caer en una trampa. Las mujeres que en algunos conventos taoístas se dedican a las prácticas clásicas, de entrada comienzan a trabajar sobre la energía Yang, porque según las leyes alquímicas justamente la cultivación del Yang conduce a la transformación y a la inmortalidad. Al mismo tiempo, la naturaleza Yin de la mujer no se considera como un factor de desarrollo y, por eso, en la etapa inicial se ofrecen técnicas para su bloqueo y retención. Todo eso, por supuesto, lleva a ciertos resultados, pero en alguna etapa estas mujeres se encuentran con un problema: su trabajo sobre el Yang en las condiciones de convento no les ofrece el apoyo necesario para la comunicación con el mundo exterior, lo que las limita y las hace vulnerables ante las influencias inevitables de las circunstancias externas. Y si esta etapa transcurre en conformidad con la doctrina clásica y las circunstancias, tarde o temprano el problema de un trabajo parcial desaparece. O sea, si el trabajo de la cultivación de la energía Yang se realiza en las condiciones de aislamiento descritas arriba, entonces realmente el resultado alquímico es alcanzable, pero reiteramos: con un trabajo total, no parcial. Este trabajo supone que la cultivación del Yang conduce a su máxima expresión en la que comienza a manifestarse el Yin y por tanto la división deja de existir y ese, en realidad, sería el resultado. Aquel Yang que la mujer puede utilizar para la cultivación se encuentra en la misma correlación con la energía Yin cuya manifestación es ella misma, igual que el Yin del hombre respecto a su energía Yang.

Sin embargo, el Yang del hombre puede manifestarse en toda su plenitud y realizarse en las condiciones del mundo real,



mientras que el Yin de la mujer está permanentemente abrumado y en condiciones no sólo de una realización no cualitativa, sino también de una manifestación negativa ya que las energías masculinas bloquean sus cualidades positivas. De este modo, el hombre creó las condiciones para la manifestación de sus energías Yin, mientras que la mujer cae en un círculo vicioso: aquel Yin que no puede realizarse cualitativamente en las condiciones del vector masculino de desarrollo, el Mayor Yin de la mujer, no le permite a ella revelar y utilizar su Menor Yang. Por otro lado, precisamente el Mayor Yang femenino, reprimido, no le permite descubrir su Yin cualitativamente.

Esta es una influencia general y no puede no afectar a los que practican la cultivación clásica del Yang. Cualquier efecto externo afecta las energías Yin no trabajadas que, de todos modos, conllevan un aspecto destructivo y eso provoca reacciones internas capaces de alterar el todavía frágil Yang. En resumidas cuentas, si no se crean las condiciones de limitaciones y aislamiento, este trabajo tardará en llegar a un resultado final, si es que lo hace.

Está claro, que aquí hay que tener en cuenta la particularidad innata de las energías femeninas. Si por las cualidades recibidas de la energía del Cielo Anterior (cualidades puestas en

ella aún antes de nacer) la mujer posee un Yang cualitativo, una expresa orientación Yang en su desarrollo y, asimismo, su naturaleza Yin no le molesta, puede tranquilamente comenzar a cultivar desde el principio la energía Yang teniendo en cuenta que aquí no hay camino de regreso. Y si toma ese camino, deberá recordar que su desarrollo tendrá el mismo cariz que el del un practicante varón y sus cualidades femeninas se irán nivelando. En este caso, cuanto más condiciones cree para la formación y cultivación del Yang, tanto más aleja al Yin. Todo eso torna imposible su realización como madre, su realización en los contactos con el hombre: todos los esfuerzos a partir de aquel momento estarán dirigidos a la formación del embrión inmortal. Cualquier intento de regresar a la vida de antes creará una incompatibilidad entre lo interior y lo externo.

En general, hay que destacar tres factores que influyen sobre el desarrollo femenino. Estos crean precisamente las condiciones que conducen a la mujer a tomar una posición, correcta o no, en el delineamiento de su propio camino y, en algunos casos, hasta obstruyen esta tarea.

TRES FACTORES EN EL DESARROLLO FEMENINO

El primer factor está relacionado con el Cielo Anterior, es decir, con lo que en la tradición taoísta se define como la cualidad de la energía innata puesta en la mujer en el momento de nacer y condicionada por muchos factores adicionales que preceden su nacimiento. Esta circunstancia determina la presencia en la mujer de la energía Yang y en lo sucesivo se manifestará en qué es lo que la mujer utilizará y cómo para el cambio cualitativo y el trabajo.

El segundo factor es la condición de la distribución de la energía Yin. Este factor definirá el vector de desarrollo de la mujer.

El tercer factor está directamente relacionado con un concepto muy importante en el desarrollo: el ritmo; que, a su vez, para la mujer se presenta en ciclos y cambios lunares.

De hecho, todas las condiciones que pudieran señalarse como definitorias de las posibilidades y de la orientación del camino femenino provienen de estos tres factores.

Sin embargo, el primer factor, aunque es el principal cuando se trata de logros serios en el trabajo alquímico, puede no ser tenido en cuenta en las etapas iniciales, por cuanto la mujer no está en condiciones de definirlo, menos aun, de utilizarlo. No obstante, la presencia y la manifestación de la energía Yang tiene sus costados inversos y no vale la pena tener ese factor como sostén mientras que el trabajo preparatorio no se convierta en una práctica verdadera. Si las condiciones del Cielo Anterior son tales que la mujer da con el lugar correcto desde un principio (con las energías cualitativas que contribuyen al cultivo) y comienza a trabajar con prácticas alquímicas correctas y estructuradas, la dinámica y la calidad de su trabajo dependen de la energía Yang de manera natural; el segundo factor, responsable de la distribución de la energía Yin, podemos no considerarlo y el tercero será acorde con el movimiento natural permitiendo modelar su ritmo individual. Pero si esta situación era típica en la antigüedad, ahora hablar de eso es prácticamente imposible, por cuanto, aunque las energías Yang de la mujer la muevan a seguir el camino de convento, ellas mismas le crean obstáculos impidiéndole solucionar el tema de la base Yin no trabajada. Precisamente eso se convierte en el motivo por el cual la mujer «saltea» la etapa de la preparación, creando dificultades para el futuro.

Además, la mujer con una energía Yang más declarada (no importa si la piensa utilizar o no) tiene más posibilidades no sólo

de desenrollar esta energía, sino también de gastarla. Un Yang excesivo induce a la mujer a actuar activamente en lo que respecta a ella misma, a veces sin fundamento, y en definitiva cae en una situación en la que el movimiento nova acompañado de acopio, sino de combustión.

El Yin excesivo, por otro lado, proporciona la base, pero esa, como ya lo dijimos, es la base de la Quietud. La mujer no está en condiciones de utilizarla cualitativamente y, en este caso, puede ocurrir que nunca se acerque a la necesidad de ocuparse de las transformaciones alquímicas.

La condición de la distribución de la energía Yin, a su vez, determina en qué grado depende la mujer de su naturaleza Yin, obligándola a soportar en las condiciones actuales el aspecto destructivo del efecto de esta energía. La condición se manifiesta en la fuerza con que las energías Yin ejercen su influencia negativa y opresiva sobre la mujer y si puede ella trabajar sobre las mismas. Eso no depende tanto de la distribución inicial de la energía Yin, como de hasta dónde permitía y permite la mujer que avancen los estados Yin (tristeza, angustia, miedo, irritabilidad). Cada uno de estos estados provoca la activación de la energía Yin que tiende a acumularse en los órganos Yin que lo potencian, llevando la opresión al máximo. De este modo se forma un círculo vicioso del cual la mujer puede salir solamente con la ayuda de prácticas especiales que primero dividen su energía Yin y luego la ordenan y estabilizan. En caso contrario, cualquier práctica de desarrollo también va a intensificar la energía de los órganos Yin llevando al máximo los sufrimientos Yin y alejando aún más a la mujer de las sensaciones de plenitud y alegría vital. Al no tener prácticas y tampoco una posición respecto al trabajo sobre los estados Yin, esta mujer apenas puede permitirse seguir sobreviviendo (sin

hablar ya de una vida plena) por cuanto se verá obligada a gastar cada vez más energía para existir en las condiciones de un ataque masivo y destructivo tanto por parte de su propia energía Yin intensificada, como de la energía Yin del mundo que la rodea. En este caso, hasta ese estado que es la máxima expresión del Yang en la esencia Yin de la mujer — el amor — naufragará en las emociones y sensaciones Yin y será sometido por las mismas, no permitiéndole a la mujer utilizar la fuerza de dicho estado desde el punto de vista de la plenitud de la vida, y menos aun, desde el punto de vista de la cultivo alquímica.

Todo eso habla del factor de la distribución de la energía Yin ayudándole a la mujer en la formación de su posición de desarrollo o frenándola y molestándole. En cualquiera de los casos, la mujer puede no controlar e, incluso, no tomar conciencia de esta energía Yin, o puede estabilizarla y utilizarla, lo que revela el otro aspecto de la acción de la misma: unificador y fortificante. Sobre este aspecto unificador se puede hablar si la práctica es consciente y ya no se trata de la división y confrontación entre el Yin y el Yang, sino de dos componentes del trabajo alquímico, donde todo lo que reúne se relaciona con el Yin y todo lo que cultiva, con el Yang (a este concepto volveremos más de una vez); Mientras la mujer no se haya acercado al trabajo alquímico, el factor de distribución de la energía Yin responde por el trabajo que debería realizar la mujer para aprender a no perder energía en emociones y sufrimientos e, incluso, ordenarla para el sucesivo fortalecimiento.

Todo lo demás va a depender del siguiente concepto, muy importante para la práctica: el ritmo. El ritmo, como una característica de la existencia puede formarse tanto desde adentro, como desde afuera. Por regla, el ritmo que está en nosotros desde

el nacimiento y que emana naturalmente de las propiedades de nuestra energía original, se va perdiendo y es reemplazado por un ritmo impuesto desde lo externo. Y si bien a la mujer es este aspecto le resulta más sencillo, porque debido a su naturaleza ella llega al concepto de adicidad individual vinculada con la menstruación, esa ciclicidad no significa ritmo. Y además, hasta los cambios cílicos individuales a menudo se relacionan con el ritmo que le impone a la mujer la sociedad, las circunstancias de la vida, el lugar — todo lo que forma el ritmo externo colectivo, pero de ninguna manera individual. Eso también puede resultar beneficioso si la mujer se adapta a ese ritmo y modela su vida y sus prácticas de acuerdo al mismo, lo que le permitiría reducir las pérdidas energéticas al mínimo. Sin embargo, sólo con caer en las condiciones de otro ritmo, la pérdida de energía se hace inevitable. Más aun, surgen grandes dificultades para poder conservar aunque sea algunos logros del período anterior. En la transformación alquímica cumplir con la ley del ritmo es una condición indeclinable y por eso, si hablamos del factor relacionado con el ritmo, hay que tener en cuenta que llegar a su ritmo de golpe es imposible, pero desde los primeros pasos en la práctica habrá que esforzarse en ese sentido. En la mujer marcar lo que hace, cuándo y con qué fin, debe correlacionarse con los ciclos de la luna. Y aunque no haya un proceso tal como la menstruación, cualquier mujer (niña o mujer de edad avanzada) igualmente viven sus cambios cílicos cada mes lunar. Es así que el trabajo con estos cambios cílicos en la etapa inicial de la práctica representa para la mujer la base para modelar el ritmo.

Pues, hemos señalado tres factores principales que se hallan en la base del camino de desarrollo femenino. Desde el punto de vista de la práctica en general, estos factores influyen no sólo

sobre el punto de partida, desde el cual los mismos comienzan. O sea, al definir su propio camino, la mujer deberá considerar seriamente estas características y no creer que cualquier práctica representa la verdad definitiva.

LA MUJER Y LA PRACTICA

Si la mujer siente la necesidad de definirse y de cambiar la calidad de su existencia, en este caso, las prácticas taoístas, como se presentan hoy, pueden llegar a ser para ella las más productivas o las más decepcionantes, porque requieren una estructuración de la posición inicial. Si la mujer es capaz de entender la práctica alquímica como un trabajo constante que conduce a cambios cualitativos y si es capaz de interpretar sus actos desde esta posición, entonces no importa cual sea el trabajo, con tal de que sea consciente y constante y también cualitativo (lo que supone incluir en el proceso tanto la energía como el cuerpo y la mente). En realidad, eso era lo que sucedía en aquellos tiempos cuando la alquimia representaba la existencia misma y cuando comenzó a definirse como sistema. Hoy el tema es otro. A la mujer actual le resulta extremadamente complicado relacionarse con la práctica de la manera arriba mencionada. Más aun, si el comienzo fue en las condiciones en que las pautas sociales ya habían logrado apoderarse de su mente y convertirla en una rehén del mundo que ella misma había creado. Es por eso, precisamente, que el hecho de encarar las prácticas de una manera incorrecta puede llevar a una pronta frustración. Y aunque en esta situación se alcance a corregir la estructura energética que se había comenzado a deteriorar, su mente no llegará a satisfacerse. Hay que tener en cuenta una particularidad elemental de la mente femenina que es la expectativa del resultado, la expectativa del desarrollo y la pleni-

tud, mientras que los esfuerzos que se aplican en tal sentido son insuficientes.

En el caso en que la práctica esté correctamente estructurada, con la utilización de leyes y energías necesarias (así son, precisamente, las prácticas taoístas, interiores y exteriores), la misma puede conducir a la mujer al estado que realmente permita comenzar con las transformaciones alquímicas. No obstante, la mayor trampa se esconde en la manera de separar la práctica de la inevitable preparación para la misma. Para la mujer el concepto de preparación tiene un carácter determinante. En eso consiste el problema: ver el sentido de una preparación larga y cualitativa antes de encarar la práctica. Y si una se detiene en la mitad del camino dudando de la calidad de la técnica utilizada, eso significa que todo este tiempo lo pasó haciéndose ilusiones respecto de lo que hacía. Comúnmente, la mujer supone que ésa es la práctica propiamente dicha, mientras que, en realidad, ese proceso es sólo la preparación. Pero si la mujer de entrada asume la posición de la preparación y la entiende como una condición necesaria, por más extensa que sea, el trabajo en esta etapa adquiere una cualidad considerablemente más densa y elevada.

Para la mujer es típico el deseo de llenarse. Ella espera para tomar. El hombre anhela la realización. El tiene prisa por entregar. De este modo, la mujer se encuentra en el estado de espera de que la práctica la llene y encara el trabajo, precisamente, desde este punto de vista, aunque no esté consciente de ello. No logra crear desde el principio las condiciones para el llenado porque antes tiene que desenmarañar lo que ya existe. Y junto con la colossal exposición a las influencias externas, eso la hace vulnerable ante los constantes fracasos en la práctica y ante las depresiones. Para los hombres aquí puede presentarse otra clase de peligro: el

inadecuado procesamiento de la información y la inadecuada realización de las acciones, lo que lo obliga a, sin entender una cosa, buscar otra. No obstante, la coincidencia del vector general de desarrollo con el vector individual le ofrece más oportunidades en el camino de las transformaciones alquímicas. La mujer debe permanentemente tener en cuenta lo específico de la incompatibilidad de sus energías con las condiciones en que las trabaja. El medio Yang que la rodea, activo y agresivo en cierta medida, no le permite entender rápida y cualitativamente lo que ya tiene y, por eso, lo único que realmente necesita para una existencia normal son las prácticas dirigidas al ordenamiento y fortalecimiento del Yin y no al cultivo del Yang.

Este es, precisamente, el aspecto en el que aquí se van a analizar las prácticas taoístas para mujeres, como la preparación para el sucesivo trabajo alquímico.

PARTICULARIDADES ESPECIFICAS

Además de la energía Yin, que la mujer debe ordenar y fortalecer antes de desarrollar y cultivar el Yang, existe un tercer tipo de energía que en el momento actual no podemos dejar de considerar.

La mujer acepta las condiciones establecidas por el hombre. Esto la condujo a que ya naciera con las funciones alteradas, por cuanto no puede ni realizar correctamente el Yin, ni utilizar el Yang. En consecuencia, la pérdida de energía mientras vive es dos veces mayor que en el hombre. Exteriormente es difícil determinarlo ya que, por ejemplo, se considera que la mujer vive más que el hombre y, de hecho, está en condiciones de gastar más energía que él. En realidad, para los conocimientos y las leyes de la alquimia esto significa degradación y retransformación, que es

cuando los órganos de consumo de energía en la mujer se reorientan a la supervivencia y se ven obligados a absorber la energía del mundo circundante con mayor esfuerzo para poder existir. La degradación de la cualidad junto a la pérdida del camino hacia los conocimientos originales ha llevado a la mujer a tales cambios de sus energías que empezó a dar a luz hijos con las energías mutadas. Son chicos en los que no se manifiesta claramente su energía Yang o Yin, sino un tercer tipo de energía que nosotros solemos llamar «inorgánica».

La mujer no introdujo la energía inorgánica, pero creó un vacío en la estructura energética del ser humano que fue ocupado por una energía ajena al mismo. Nosotros la definimos como inorgánica (aunque hoy ya no nos es extraña y se inserta en la realidad naturalmente).

Todo eso ha condenado a muchas prácticas interiores a chocar contra la pared construida no sólo por la energía del Cielo y la Tierra, sino también por la energía del espacio inorgánico. Es una pared imposible de atravesar sin el dominio de todos estos tipos de energía. Eso, más que nada, atañe a la mujer, aunque dicha energía ha impregnado al hombre en mayor grado.

Es decir, esta energía ayuda a construir en nuestra Tierra estructuras antinaturales que aparentan ser producto de acciones creativas, pero al mismo tiempo representan un factor paralizante. Paralizante en el plano donde la humanidad desarrolla sus energías naturales. El ser humano comienza a expandir un espacio en el que no se orienta.

La alquimia taoísta explica el motivo del desarrollo de esta energía usando los conocimientos sobre los potenciales eléctricos del cerebro, sus impulsos y descargas. Hasta hace poco ella ocultaba estos conocimientos, por cuanto eso representaba la

cima, o una de las cimas, de la manifestación energética del hombre mismo. La humanidad consiguió crear, empíricamente, el material basado en estos conocimientos pero sin comprenderlos interiormente. De todos modos, hoy en día podemos hablar de una paralización total de las energías naturales del ser humano que se encuentran en el estado de su, quizás, última resistencia ante esta presión. Más adelante, esto podría llevar a la aniquilación de la posibilidad de desarrollo de las energías humanas.

En realidad, en lo arriba expuesto no hay nada nuevo si nos fijamos en lo que nos rodea. Si el hombre hubiera usado su energía natural, solamente la energía natural, no tendría necesidad de crear muchas cosas de las que creó. Nadie propone volver a las cuevas y vivir la vida que ya para la gente no es normal. Aquí, simplemente, centramos la atención en las fuerzas con las cuales ya hay que interactuar, las que se convierten en una parte de los ingredientes necesarios para fundir la pildora. Si Ud. está listo para vivir en condiciones naturales, no vale la pena que piense en estas influencias externas y puede entregarse a las prácticas interiores. Pero ya son pocos los que lo consiguen y también se requieren más esfuerzos que para continuar el desarrollo en el nuevo, ambiente, ya natural para Ud. No vale la pena tenerle miedo, hay que entenderlo. Si no se lo entiende, todo el trabajo se reducirá a un proceso sanativo. Usted puede estar purificando su energía Yin o su energía Yang, pero no podrá purificar su energía inorgánica. Lo único que puede hacer con ella es engañarla o refundirla.

A esta energía le es más fácil utilizar a la mujer para su realización. Aunque la mujer está menos expuesta a su influencia, a través de ella defecto se dirige hacia el hombre. De este modo,

resulta un círculo vicioso: el desarrollo de la mujer actual se encuentra relacionado con el vector de desarrollo del hombre que está condicionado por la influencia de la energía inorgánica cuya conductora es, a su vez, la mujer. Esto crea una carcasa reforzada de condiciones que no le permite a la mujer tejer su energía conforme a su naturaleza.

Entonces, ¿qué se puede utilizar aquí? Primero, el potencial creado, que no debe ser descartado y, menos aún, resistido. En realidad, este potencial se revela en la manera de enfocar hoy las prácticas. O sea, la frecuencia a la que ha llegado nuestro cerebro al permitir la introducción de la energía inorgánica, puede ayudarnos en la asimilación de las prácticas. El tema es que la mente femenina debería incorporar otro método de recepción y procesamiento de la información, que le permita no desperdiciar energía en eso. Tal método consiste en la relajación de la mente como redistribución de esfuerzos en la cabeza. Hace mil años las adeptas al Tao no necesitaban de tal relajación. El trabajo de la mente en el que hoy centramos la atención, antes no se destacaba como un factor determinante. La cantidad de información que hoy ingresa en nuestra mente requiere un respectivo nivel de energías para su procesamiento. Lógicamente, cientos de años atrás el cerebro no estaba preparado para semejante tarea, más bien, no lo necesitaba. Hoy tampoco está muy preparado para un procesamiento cualitativo y lo necesita, quizás, menos todavía, a pesar de que la carga informativa del cerebro se produce en primer orden y la intensidad de este proceso no disminuye. En esta situación de activación obligada e incontrolable se produce una mutación del cerebro como estructura energética, que desde el punto de vista alquímico arrastra a veces a una pérdida irreparable de energía.

Por cuanto hemos tocado el tema de la particularidad de la distribución de energías femeninas precisamente en este sentido, por las condiciones de la actualidad, hay que señalar que un trabajo cualitativo de la mujer en la preparación para la práctica alquímica está relacionado con dos parámetros: la relajación de la cabeza y el ordenamiento de las energías en el bajo vientre. Estos dos conceptos tienen la misma importancia y no se puede hablar de un separándolo del otro, porque ambos procesos se encuentran interrelacionados. Al mismo tiempo, el ordenamiento de la energía en el bajo vientre no se efectúa desde la idea de la cultivación, sino desde el punto de vista de la definición de la mente cuando hacia allí se desplazan los procesos de la percepción. En el hombre ocurre lo contrario: él ordena la energía en la cabeza deteniendo la mente y relaja el vientre efectuando una redistribución del esfuerzo, creando así las condiciones para la formación del campo del cinabrio y para el cultivo.

La relajación de la mente por parte de la mujer, no significa absolutamente el debilitamiento de la razón, como a algunos les pueda parecer. Al principio, habría que determinar en qué estado se encuentran las energías en la cabeza de la mujer. Primero, recordemos que la acumulación y el consumo representan una función natural femenina que se manifiesta en todos los procesos. Pero no se puede hablar de la calidad de los procesos de conservación y retención hasta que no estén creadas las condiciones para un normal procesamiento de la energía que ingresa. En lo referente al trabajo del cerebro, la mujer es mucho más vulnerable que el hombre, por cuanto las energías, que el cerebro filtra, ella las dirige para alimentar los sentimientos y las emociones. Esto tiene que ver con el desorden de las energías en la parte inferior del cuerpo.

El funcionamiento, correcto o incorrecto, de los centros inferiores influye sobre la distribución de la energía en general, y a grandes cuentas, habría que empezar desde el análisis de estos procesos. Pero, por otro lado, a menudo ocurre que precisamente la mente le impide a la mujer encarar un trabajo normal y cualitativo con la parte inferior. Es aquí donde volvemos al concepto de la capacidad de percibir los fenómenos con el vientre. Si la mujer realmente pudiera percibir los fenómenos con el vientre, lo que significa la posibilidad de utilizar las energías en la parte inferior del cuerpo ordenadas, ella podría obviar la etapa de la antinatural interpretación racional de las señales ingresadas, que habitualmente la conduce a fuertes sensaciones y emociones. Por sus características innatas, la mujer no puede utilizar cualitativamente aquel «ratio» lineal que se manifiesta en el hombre, y su propio modo de percepción ya lo ha olvidado o alterado.

Y resulta que la reacción ante los irritantes externos, que tanto caracteriza a la mujer actual, lleva a la quema de energía, debido a que ella puede encontrar únicamente en los sentimientos y emociones la aplicación de la activación del cerebro mientras que las energías en la parte inferior se encuentran desordenadas. Incluso, esto sucede en el caso de tratarse de la realización intelectual. Pero, de todos modos, no trae beneficio si la mujer no sabe comprender simultáneamente los procesos tanto en la cabeza, como en la parte inferior del cuerpo.

En otras palabras, querramos o no, la elevada exposición general a las influencias externas hace a la mujer susceptible a cualquier señal irritante, sea visual o táctil. Eso, a su vez, activa los procesos del cerebro. Teniendo en cuenta que el cerebro de la mujer debe estar relacionado con la energía del abdomen inferior, pero no lo está por la ruptura y desequilibrio original de energías,

se puede decir que el procesamiento de la información no es cualitativo y se efectúa donde no se necesita.

Justamente eso conduce a que la mente comience a intensificar las emociones Yin dejando a la mujer en un estado de resignación ante esta situación, pero quitándole la posibilidad de trabajar con la energía Yang. La mujer misma empieza a estimular estados de tristeza, ansiedad, nostalgia, miedo, sufrimiento, hallando en eso un gozo enfermizo y, además, no todas lo confiesan. Los estados Yin, elevados y finos, tales como la abnegación, representan realmente una prerrogativa femenina. Asimismo, sin embargo, hay que definir cómo la mujer piensa desarrollarse. Si ella desea seguir permaneciendo en esos estados y llevarlos a sensaciones refinadas, tiene que entender que el estado Yang de plenitud, alegría y satisfacción se irá manifestando cada vez menos y cada vez más difícil será retenerlo.

Si la mujer apunta al camino de la realización de las cualidades Yang a través del ordenamiento del Yin, deberá evitar semejante intensificación de las emociones Yin trabajando en la relajación de la mente. Esta relajación de la mente supone el regreso al modo específico de percibir mediante el mejoramiento del funcionamiento de las energías en el abdomen inferior.

En realidad, la mente de la mujer desde el punto de vista de la práctica alquímica hoy, deberá alcanzar un estado tal, que, por un lado, permita controlar los procesos de la distribución y la sucesiva coordinación de energías en todo el cuerpo, y por otro lado, permita procesar cualitativamente las energías finas y las energías del Cielo que formarán más adelante uno de los tesoros de la alquimia: el espíritu *shen* (ver capítulo «Los tres tesoros de la alquimia»).

RECONCENTRACIÓN Y FORTALECIMIENTO

Hemos aclarado que todo el trabajo de preparación para el proceso alquímico está supeditado, aparte de la mente, a una correcta o incorrecta distribución de la energía en la parte inferior del cuerpo. Si las energías en el abdomen inferior se encuentran ordenadas y, por lo tanto, la cabeza energéticamente relajada, entonces, hasta aquellos fenómenos que habitualmente provocan emociones negativas no representarán para la mujer peligro alguno. Asimismo, la acumulación de la energía incontrolable depende del trabajo del abdomen, estructurado o no. Mientras el trabajo de la parte inferior del cuerpo no esté unido en un centro único, para cuya aparición se necesitan precisamente esas condiciones que se forman durante el proceso de la preparación, la mujer no puede utilizar cualitativamente su potencial Yang. Es esa energía Yang que se encuentra enroscada en el abdomen de la mujer (el hombre la tiene en la cabeza). El emplazamiento de potencial energía Yang enroscada en el abdomen, sin embargo, no le ofrece ventajas, aunque podría parecer que esta energía se ubica precisamente en el lugar donde debería formarse el centro único. Se la puede aprovechar solamente en el caso de un ordenamiento general de la energía en la parte inferior del abdomen. Más aun, dicha energía no podrá desenroscarse si la parte superior del cuerpo no está preparada para recibirla.

Aquí, en realidad, hay que recalcar que el ordenamiento de las energías comienza únicamente si existe una relación con el ritmo. Hasta ese momento la mujer simplemente prepara los centros con el fin de que en la primera etapa la energía pueda ejercer su función con mayor calidad, específicamente: llenar los órganos Yin y las glándulas.

Es así que nos acercamos al tema con el que comenzamos: para la mujer ningún desarrollo puede tener lugar sin un previo ordenamiento, y el ordenamiento, a su vez, sin la disposición para la preparación, relacionada con el fortalecimiento y el trabajo sobre la energía Yin. En general, para el período de la alquimia la separación entre el Yin y el Yang, como entre lo opuesto, deja de existir. Todo lo que fortifica y reúne está relacionado con el Yin. Todo lo que cultiva: con el Yang. Cuando el fortalecimiento alcanza la cualidad necesaria y no hace falta más, entonces, hablamos del cultivo. Surge la pregunta: des preciso fortalecer el cuerpo y la mente para ocuparse de la alquimia? Si para Usted la conclusión es que sí, que es necesario, en ese caso tendrá que fortalecer y concentrar el Yin. Si no necesita concentrar y fortificar nada, entonces, de entrada comienza a cultivar el Yang. Aquí no puede existir el antagonismo que ven los que cultivan el Yang cuando discurren acerca del trabajo con el Yin como con algo opuesto. Si concentráramos y fortalecemos algo antes de cultivar: ese es el trabajo con el Yin.

Por supuesto, también existen prácticas taoistas en las que no se le presta atención a la reconcentración de la mente y del cuerpo. Si no se requiere atender el trabajo en movimiento, tampoco es necesario reconcentrar el cuerpo y, en este caso, ellas pueden utilizar las energías de la quietud, cultivando al mismo tiempo el Yang existente. Volviendo al tema de las prácticas que ayudan a concentrar y fortalecer, mucho de aquello que practica el hombre para concentrar la energía abajo (Taiji Quan, Bagua Zhang) se le puede ofrecer a la mujer, aunque sea para que le ayude sencillamente a empezar a trabajar con el abdomen, por ejemplo, a aprender a relajarlo. Naturalmente, al fin de cuentas, eso contribuirá al ordenamiento. Es importante que en la base del

cumplimiento de estas prácticas haya en la mujer una determinada posición de utilización y un determinado ritmo de utilización. La posición de la utilización, se supone, debe conducir a la mujer al movimiento allí donde el hombre se encuentra detenido, y a la estática donde el hombre se mueve, al movimiento hacia la izquierda allí donde el hombre se mueve a la derecha y el movimiento hacia la derecha donde el hombre se mueve a la izquierda. Sin embargo, no resulta fácil acercarse a esta posición y menos aún, realizarla. Es por eso que cuando la mujer utiliza la práctica en el mismo aspecto que se le da al hombre, no es ordenamiento, sino preparación del cuerpo y creación de las condiciones para el mismo. O puede ser, en realidad, la cultivo del Yang sin preparación ni concentración.

En lo referente al ritmo a la mujer le resulta prácticamente imposible llegar a relacionarlo con la práctica sin aquella ciclicidad que la liga a la Luna. La mujer debe conducir la práctica, de acuerdo con las lunas, en forma individual, apoyándose en el sentir y el escuchar de sus ciclos menstruales en primer lugar, y también en la ritmidad de su ejecución (por ejemplo, la primer luna: un círculo, la segunda luna: dos círculos) o en la posición de lo par y lo impar (los días impares: en el sentido de la aguja del reloj, los pares: en el sentido opuesto). En cualquier caso, mientras la mujer no esté preparada para alcanzar la unión del ritmo con la práctica con el Bagua Zhang o Taiji Quan, ella crea las condiciones para la sucesiva estructuración y el trabajo de la mente del cuerpo. Y no es poco. Aunque hay que reconocer que logrará alcanzarlo recién al pasar un ciclo determinado, que es un lapso de tiempo durante el cual la práctica haya sido constante.

En el hombre, si la práctica está correctamente estructurada, con cada movimiento, con cada giro la energía es llevada desde el



centro hacia la superficie. En la mujer ocurre lo contrario: con cada movimiento y giro la energía se dirige hacia el centro. Pero eso de ningún modo significa que se trata de aquel lugar donde la energía tiene que acumularse debidamente, o sea el centro único. Lo específico de la energía es que va hacia adentro en la mujer y hacia fuera en el hombre. Cuando eso no está controlado, el hombre pierde energía realizando cualquier actividad física. La mujer también pierde energía, pero de otra manera. La energía en ella no confluye en cualquier sitio. En primer lugar, se dirige hacia los cinco órganos Yin. Y sucede que condensando algún órgano Yin relacionado con una determinada sensación, ella retuerza dicha manifestación emocional. Naturalmente, aquí pierde. Por ejemplo, si la mujer tiende a la tristeza, entonces durante la práctica esa sensación se agranda.

La energía, en cualquiera de los casos, intenta reunirse en algún lado y practicando intensamente la mujer le ayuda en eso, la fija. Sin embargo, todo eso no significa que la práctica es perjudicial para la mujer. Simplemente, deberá tener en cuenta que antes de que comprenda los mecanismos de la confluencia de la energía, le espera un largo período de preparación, durante el cual sus predisposiciones Yin pueden intensificarse. A propósito, no toda excitación emocional de este tipo puede llevar, generalmente, a la pérdida. Es lógico que al agrandarse los estados Yin, la energía Yang se pierde en cualquiera de los casos, pero al mismo tiempo la energía Yang también puede ir cultivándose. El hecho de que durante el proceso de la práctica las mujeres intensifican sus deprimidos estados Yin y les agrada permanecer en ellos, habla, precisamente, de eso. Ellas no pierden energía, ellas cultivan el Yin. Sólo que les va quedando cada vez menos posibilidades para la apertura y el cultivo del Yang. Además, hay que

señalar que la energía en la mujer no confluye únicamente en los cinco órganos Yin: luego confluye en las glándulas y sigue hacia la sangre. Es por eso que a la par de las prácticas que provocan la confluencia de energía, fueron elaboradas prácticas que ayudan a entender la base de esta confluencia (Dao Yin) con el fin de controlar estos procesos.

Sin embargo, la mujer puede sentir satisfacción de lo que hace, y también de lo que le ocurre adentro. Y si las técnicas están correctamente estructuradas, en cualquiera de los casos, le ayudarán en la apertura del Yang. Para ella es de mayor importancia que para el hombre utilizar técnicas correctas, comprensibles, delineadoras de principios. Si no es así, por su falta de estructuración ella no sólo perderá energía, sino que también intensificará significativamente la formación de energías Yin.

EL TRABAJO CON LAS ENERGÍAS HORIZONTALES

El siguiente momento fundamental en la preparación del trabajo alquímico de la mujer está relacionado con el hecho de que su sostén energético posee una orientación horizontal. O sea, que para la creación del máximo impulso de todas las fuerzas debe utilizarse la estructura horizontal. Así mismo, los órganos de la mujer, en general, tienen la estructura energética delineada según el principio horizontal. Por ese motivo, para comprender el significado de las energías horizontales, la mujer necesita esclarecer sus sensaciones externas e internas y aprender a controlarlas.

El trabajo con las energías horizontales representa para la mujer no solamente un paso necesario en la comprensión de su naturaleza, sino que también una de las condiciones importantes para la utilización de su potencial en las prácticas. Por un lado, esto se podría explicar con que al vivir permanentemente en con-

formidad con los principios de la energía masculina, orientada verticalmente, la mujer se priva de la posibilidad de interactuar con el principio que yace en la base de su existencia, la cualidad de la Quietud. Ella pierde el vínculo con la horizontal comenzando desde la temprana niñez y con el correr del tiempo va aumentando la influencia negativa. La posición del cuerpo en la cual pasamos la mayor parte del tiempo y con la cual comienzan a vincularse todas las esferas de la actividad vital y del desarrollo de la mujer, en realidad, no sólo desarrolla su estructura energética de acuerdo al principio común, sino también la destruye.

Cuanto más siga la mujer el principio vertical y especialmente lo utilice en las técnicas y prácticas, tanto más opriime su sistema linfático. Por consiguiente, tanto menos oportunidades tiene de entender la fina y esencial energía *jīng*, de la cual hablaremos más adelante.

Pero, además, la opresión comienza a afectar a una de las más importantes glándulas para la mujer – el timo – que hasta los 21 años participa activamente en el proceso de crecimiento, y luego, precisamente, empieza a deprimirse en posición vertical. La animación del timo a partir de los 21 años en la mujer ocurre solamente en la posición acostada, pero eso no quiere decir que el sueño le va a ayudar en el restablecimiento de las funciones de la glándula timo. Cuando hablamos de la animación energética del timo, significa que es preciso pasar en esta posición un tiempo suficiente desde el punto de vista de la práctica, o sea de los movimientos conscientes y la concentración. Para que su sistema linfático comience a purificarse y el timo a restablecerse, deberá ejercer prácticas horizontales no menos de 20 minutos por día.

Además de restablecer las funciones deprimidas de las glándulas podrá frenar, en cierta medida, el proceso del envejec-

imiento excesivamente intenso, inevitable, en el caso de la mujer que se orienta a las prácticas masculinas y también, simplemente, al modo de vida masculino. Señalemos, sin embargo, una vez más, que no es una simple permanencia en posición acostada, sino que el trabajo de la energía en el plano horizontal es un Principio fundamental. Desarrollar la concentración con la finalidad de sentir la energía y manejarla, por supuesto, tiene sentido, en aquella posición que para el día de hoy en la práctica le es más habitual. Si Ud. no puede controlar su estado, entonces, lo más probable que en la posición horizontal, Ud. simplemente «se derrita». Eso no es en absoluto un indicio de que la práctica no es para Ud. la adecuada. Su estado «derretido» indica sólo la situación a la que se ha acercado. Desarrolle la concentración en posición vertical, y en la horizontal aprenda a utilizarla cualitativamente.

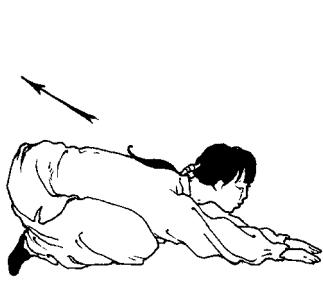
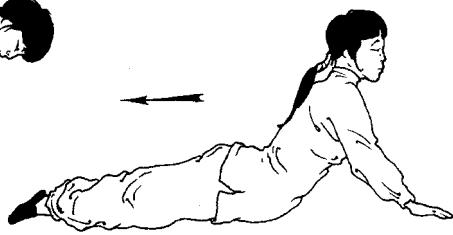
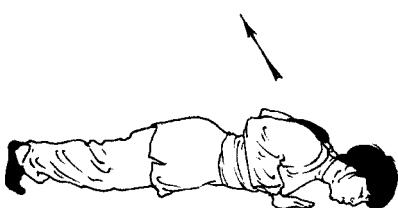
Una de las prácticas que proponemos en la presente edición, la técnica del trabajo con los tendones «Yi Jin Jing para el fortalecimiento» representa justamente este aspecto de la preparación de la mujer para las transformaciones sucesivas. Aquí, se puede indicar que toda la energía bruta y dura de la mujer se junta en los tendones. En parte, a propósito, la intensidad de este proceso se halla relacionada con el mismo estado abatido del timo. Se trata de que manifestaciones emocionales tales como la ira, el miedo, la angustia, la irritación y también la alegría insostenible e incontrolable de ninguna manera son para nosotras naturales y necesarias. Todos esos estados se alimentan de determinadas energías que en la tradición taoísta llevan el nombre de almas Po. Estas almas Po expresan todos aquello irracional, corpóreo, incontrolable, lo que nosotras representamos. A la par de las espirituales, racionales e inteligentes almas Hun, ellas se forman en el momento del nacimiento. Resulta interesante destacar

que tenemos tres almas superiores e inteligentes, mientras que son siete las almas inferiores. De la armoniosa interacción entre estas energías depende nuestra salud física y nuestro estado psíquico. Naturalmente, no es tarea fácil para la mujer manejar a las almas Po. A propósito, el lugar donde habitan las almas Hun es el hígado. Por eso, al trabajo con la energía de la sangre, sobre el cual se va a hablar en un capítulo aparte, también hay que darle importancia desde el punto de vista de la liberación de las emociones incontrolables.

Al estar desordenados los procesos interiores, las almas Po subordinan nuestro cuerpo, energía y mente. Si hacemos un trabajo serio en el ordenamiento de la energía, ellas comienzan acumularse en la zona determinada que les corresponde: en el pecho y en los pulmones. Justamente estos son los procesos que provocan la sensación física de un desagradable nudo en el pecho. No hay que tenerle miedo a esas sensaciones, lo mismo que tratar de liberarse de ellas de cualquier modo. Para que este nudo se disipe, podemos utilizar los ejercicios de apertura y cierre del pecho, pero al mismo tiempo debemos tratar de evitar un esfuerzo excesivo en los ligamentos y articulaciones, procurando relajar al máximo el pecho en la posición de apertura.

Más adelante le dedicaremos especial atención a la relación del Palacio Púrpura que no permitirá a las almas Po «fagocitar» a la energía del timo y de las glándulas mamarias. Volviendo al trabajo en el plano horizontal, tenemos que señalar que si usted empieza a bostezar intensamente apenas se acueste para practicar y le dan ganas de estirarse o remolonear un poco, eso es, en realidad, uno de los indicios de la liberación de la energía relacionada con las almas Po. Este es un proceso normal y natural, pero no lo lleve al extremo de relajarse totalmente y quedarse dormida después de tanto bostezo, vueltas y estiramientos.

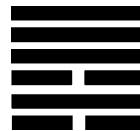
YOGA DAOISTA PARA MUJERES



A propósito de la posición horizontal, hay otro momento, que está relacionado con la vinculación de la energía en el cuerpo femenino. En general, existen dos modos de vinculación: por la periferia y por el centro. La vinculación por la periferia es un trabajo más serio y cualitativo. Pero puede no alcanzar el tiempo para delinear los nodos de unión con relación al centro. En este caso, todo el trabajo en la creación de las condiciones para la formación del embrión no traerá resultado. La vinculación por el centro es, al fin y al cabo, un enfoque estable hacia la estructuración de su sistema energético. Pero, antes de que la mujer se acerque a esta vinculación, primero necesita aclarar el tema del ordenamiento de la energía, para que la misma pueda circular de modo natural y juntarse en espiral. Además de esa circulación, en el proceso de la creación de las condiciones para la formación del centro único, del que, precisamente, se trata, la energía en la mujer debe enroscarse en el sentido contrario a la aguja del reloj. Y la óptima posición del abdomen para tal enroscamiento es la paralela a la tierra. Sin embargo, aquí la posición vertical también deberá tenerse en cuenta y ser utilizada.

Entonces, para la vinculación utilizamos: el enroscamiento en posición horizontal y también la asimilación y el enraizamiento en la posición vertical. De este modo, hemos deducido un principio más — de lanzadera y pendular — que la mujer puede utilizar tanto en la práctica, como en un ejercicio concreto, por ejemplo, en el balanceo del cuerpo en posición sentada. Pero es deseable que el ritmo del balanceo, que puede ser empleado para el sacudimiento o el batido de la energía en la parte inferior del cuerpo, y también la posición del cuerpo la mujer los determine sola. Así estos ejercicios tendrán el carácter de un trabajo individual y de una preparación cualitativa.

Las prácticas interiores para la mujer son el camino en cuya base está la posición de ruptura o discordia, a lo que indica el hexagrama Song – Discordia. El hexagrama Discordia muestra la prudencia en el desarrollo, expresada, en primer lugar, en cuáles son los obstáculos en el camino hacia la unión con el Cielo. La manifestación exterior del trígrama Qiang encierra a la vorágine marina del trígrama Kan lista para romper otra superficie, incluso, a la que simboliza la perfección.



La mujer deberá ahondar en la comprensión de su naturaleza, de su particularidad, antes de atravesar el gran río. La energía que posee la mujer es peligrosa si la aplica en desacuerdo con la verdad interior. Su aplicación sin la comprensión debida priva a la mujer de las acciones auténticas y la pone en dependencia no sólo de las circunstancias externas, también de las causas internas. Si la adepta quiere alcanzar la independencia, debería poner en equilibrio su cuerpo, energía y espíritu, y mientras no haya equilibrio se puede hablar de que está enfermo. Asimismo, cualquier movimiento o salida brusca llevará a caer al precipicio. La fuerza de la ruptura entre el agua y el cielo, puesta en el hexagrama, significa movimientos innatos distintos, los que pueden ser reducidos a uno luego de un largo y serio trabajo. Al comienzo de cualquier movimiento le anteceden hechos. Los mismos pueden ser buenos o malos, pero todo llega a su fin, y el fin simboliza la conclusión de todo y puede, al mismo tiempo, ser el comienzo de algo nuevo. Desde el punto de vista de dicho hexagrama, la primera línea demuestra el comienzo que no tiene apoyo y representa más bien la ruptura de lo precedente. Si vencemos esta situación, aparece el apoyo interior, al cual indica la línea siguiente. Ella se convierte en apoyo no sólo como una

etapa de la secuencia, sino que también como una fuerza interior que ayuda a actuar. Al obtener semejante fuerza, la adepta está en condiciones de llegar a comprender su propia naturaleza, lo que le traerá sólo alegría y plenitud. Pero no se debe abusar de esta fuerza dirigiéndola hacia una alegría y regocijo excesivos. Hay que continuar con su desarrollo. Para que la fuerza que mueve a la naturaleza de la mujer pueda fluir y cambiar, pero no caóticamente, sino de acuerdo con las leyes. Paso a paso, la mujer va a fortalecer sus valores si puede entender sus fuerzas innatas. Al dominar la verdad interior, la adepta obtiene la posibilidad de dirigir su destino. Nada puede compararse con eso.

De este modo, ella da un paso hacia el Cielo. Pero despegándose de lo amorfio, hay que recordar, que cada error equivaldrá a dos. La quinta línea del hexagrama muestra la felicidad que se puede lograr de la incorcordancia de los conceptos y la concordancia de la verdad interior. Ella revela la causa única de todas las cosas y, para la mujer, en caso concreto, indica la importancia de la fusión inicial entre sus cualidades y la posición del Cielo. La línea sexta concluye el círculo de las acciones mostrando la posibilidad de la victoria a través de la ruptura, convirtiéndose en el apoyo para la próxima situación o la próxima vida, en el caso de fundirse la esencia necesaria que existe en la naturaleza interior.

Parte III

Alquimia daoista para mujeres

LOS INSTRUMENTOS DE LA ALQUIMIA

INSTRUMENTO YANG. El cerebro que obliga a la energía a trabajar.

INSTRUMENTO YIN. El cuerpo que crea las condiciones para la concentración y la cultivación de la energía.

LAS FUERZAS DE LA ALQUIMIA

PENG. Forma la carcasa de la alquimia y el centro de la misma.

LU. Junta y llena la forma.

AN. Mueve y ordena la energía.

JI. Abre la energía *jing*.

LIE. Refracta el desarrollo de la energía Yin.

CAI. Arrastra la energía hacia el centro.

ZHOU. Condensa el espíritu *shen*.

KAO. Le da forma a la alquimia.

LOS TESOROS DE LA ALQUIMIA

TESORO QÍ. Energía que llena y alimenta el cuerpo.

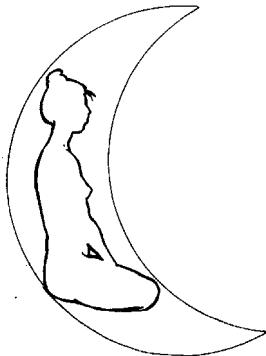
TESORO JING. Energía que cultiva el cuerpo energético.

TESORO SHEN. Energía que forma el espíritu y cultiva el cuerpo inmortal.

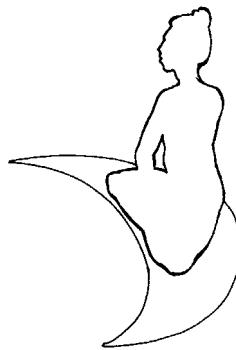
PREPARACIÓN DEL CUERPO PARA EL PROCESO ALQUÍMICO

LUNA (YANG) La disposición del cuerpo de tal modo que se vayan estructurando los vínculos en el plano vertical. Luna en el primer cuadrante.

LUNA (YIN) La disposición de las piernas y de la parte inferior del cuerpo de tal modo que se estructuren los vínculos en el plano horizontal. Luna en el tercer cuadrante.



Luna (Yang)

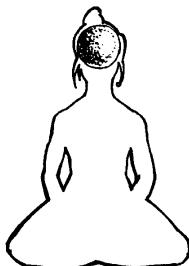


Luna (Yin)

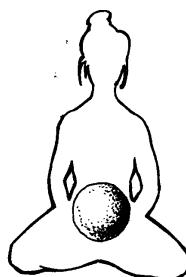
PREPARACIÓN DE LA MENTE PARA EL PROCESO ALQUÍMICO

SOL (YANG) Se relaja la cabeza.

SOL (YIN) Se relaja el abdomen.



Sol (Yin)



Sol (Yang)

QÍ, JING Y SHEN

Como se sabe, los tres gobernantes de la alquimia son las energías *jing*, *qí* y *shen*. Aquí, sin embargo, es preciso entender la diferencia entre aquellos conceptos que habitualmente se presentan en las ediciones populares y los conceptos que existen en la alquimia misma. Y, ante todo, se deberá poner atención en el significado del término *jing*. En la interpretación tradicional *jing* se presenta como energía cualitativa que se relaciona, en primer lugar, con la semen o con la sangre. Esta es la energía que crea la forma, que se necesita para una existencia cualitativa. Desde este punto de vista, *jing* es la fuente del espíritu *shen* para los seres vivientes en general.

En el plano de la alquimia, *jing* es la base de la formación de la energía *shen* en un nivel totalmente distinto en lo que refiere a la cualidad. Aunque se trate de la misma manifestación de la energía *jing*, sin embargo, la elaboración de esta energía durante el proceso del trabajo alquímico en todo el cuerpo es un fenómeno controlable y condición necesaria para la creación de la base del proceso alquímico. Asimismo, hay que decir que por cuanto dicho proceso se correlaciona con un concepto tan importante como el ritmo, entonces se puede hablar de la energía *jing* como de un movimiento que cambia la *qí*, forma el *shen* y también se intensifica a sí mismo.

Aparte, también podemos señalar que el concepto de la energía *jing* trae un significado que supone la *jing* original (*yuan jing*), transmitida de los padres y formada de la unión de la *jing* del padre y la *jing* de la madre. Aquí se suele destacar la especial importancia de *yuan jing* como sustancia en la cual se forma aquella energía *qi* y *shen* que puede ser conservada y fortalecida para una posterior utilización cualitativa, exactamente: para la creación de los ingredientes.

El lugar donde se concentra *yuan jing*, igual que la energía *yuan qí* que forma la primera, se encuentra en los riñones, aunque en escala mayor también en las glándulas y en los restantes órganos yin: en el hígado, el corazón, los pulmones, el bazo. Esta energía es una de las principales mentes de la vida y del crecimiento, ella se distribuye por el organismo, manteniendo sus funciones vitales. El trabajo cualitativo de esta energía supone el mantenimiento del funcionamiento de las glándulas y, en cierto grado, la conservación de la energía *jing*. *Yuan qí* forma las condiciones para la actividad fisiológica del organismo y crea el esfuerzo para el movimiento de la energía por el cuerpo en conformidad con el ritmo.

En lo referente a la *qí*, habitualmente a este concepto se le da un gran número de definiciones. Como energía básica que forma el cuerpo, *qí* se divide en dos aspectos: Prenatal y Postnatal. La *qí* que se halla en los meridianos y en las glándulas es la *qí* Prenatal (*xiantian qí*), la *qí* que se manifiesta en nosotros desde el nacimiento. La *qí* Postnatal (*houtian qí*) se va formando durante el proceso de la actividad vital y se localiza en los cinco órganos *Zhang Fu*. La *qí* Prenatal es la *qí* del Agua (*shui qí*), la Postnatal es la *qí* del fuego (*huo qí*).

La tarea de la alquimia en la etapa inicial consiste en llevar a la *qí* Postnatal, o la energía del Fuego, hacia la parte inferior del abdomen, y a la *qí* Prenatal, o la energía del Agua, hacia arriba. De este modo, serán creadas las condiciones para el comienzo del trabajo alquímico, que es cuando la energía puede transformarse.

Con el equilibrio de la *qí* Prenatal y Postnatal se constituye la energía *jing* que deberá circular y llenar los ocho «canales maravillosos».

Desde el punto de vista de la alquimia, *qí* es la base sobre la cual el cuerpo inmortal se va construyendo mediante la energía *jing*

y llenando con el espíritu *shen*. La energía *jīng* puede elaborarse en cualquier sector del cuerpo en diferente medida cuando está constituido el centro único y creadas las condiciones para el desarrollo del embrión. Hasta ese momento, como ya lo habíamos dicho, la energía original *yuan qí* junto con la *yuan jīng* son un indicio importante.

Además, tocando el aspecto alquímico del trabajo de la energía *qí*, hablamos del ordenamiento, lo que supone la circulación controlable de la *qí*, especialmente en los dos canales «maravillosos»: el canal de Gobernador y el canal de la Concepción. Sin embargo, la obtención del control sobre los canales de Concepción y Gobernador es una condición necesaria para el comienzo del trabajo alquímico, pero no suficiente. Aquí, ante todo, se habla de que nosotros desarrollamos el trabajo concentrado de la energía o el trabajo con el ritmo de la energía, lo que nos permite conservar la energía existente e incrementarla. Y además crear las condiciones para el ordenamiento de la energía *jīng*. Señalemos que el ordenamiento de la energía *jīng* y su desarrollo no es lo mismo. El desarrollo sin el ordenamiento es imposible, pero el ordenamiento debe realizarse, precisamente, sin el desarrollo. El ordenamiento sin desarrollo significa que nosotros no permitimos que se pierda la energía altamente cualitativa (la que se necesita para el desarrollo), por cuanto al desarrollar la energía sin ordenarla, la perdemos, creando las condiciones que afectan de manera destructiva el trabajo del cuerpo energético. El asunto es que aparecen irregularidades en el funcionamiento de diferentes vasos, unos de los cuales comienzan a llenarse de energía cualitativa y los otros no, lo que lleva, como resultado, a la hiperfunción de unas glándulas y a la hipofunción de otras. Esto puede quitar la posibilidad de dirigir la energía en general.

La energía *jing* en el cuerpo femenino no desarrollado, o sea, no centrado, se relaciona con el hígado y las glándulas mamarias y también con los ovarios. El hígado almacena la *jing* que elaboran dichas glándulas. De este modo, el principal proveedor de la energía edificadora es la sangre que se enriquece (más bien, debería enriquecerse) durante la menstruación. Y aunque la misma no exista, igualmente cada mujer tiene 2-3 días en el mes en los que ocurren cambios en la sangre y la reestructuración del trabajo de todo el sistema endocrino.

El trabajo con la energía *jing* se encuentra estrechamente ligado a los meses lunares. En caso contrario, hablar de la formación de la energía *jing* no vale la pena. Pero sí se puede hablar de la formación de la energía *qí*. En otras palabras, la energía *jing* posee un determinado ritmo, en el cual la energía debe trabajar, mientras que la energía *qí* es formada por el ritmo estacional y no depende del ser humano. La adepta deberá aprender a conducir la energía a través de los ritmos del mes lunar. Entonces, se dice que se ha creado la energía *jing* necesaria para el crecimiento alquímico, más exactamente, para la cultivo de la energía *shen*.

Se considera que llevando la órbita a través de quince fases se han trabajado a fondo quince estaciones.

PREPARACIÓN PARA LA PRACTICA ALQUÍMICA

Para que la mujer llegue al desarrollo de la línea Yang sin oprimir su naturaleza Yin, ella debe construir una determinada estructura energética y que la misma tenga sostén. Esto más que nada atañe a las mujeres que aun no hayan comprendido a la energía y no pueden consagrarse totalmente a la práctica llevando una vida activa. Les puede resultar peligroso desarrollar la línea Yang apoyada, en la alquimia daoísta, en la base de la

energía masculina, ya que esto tendría una influencia destructiva sobre el cuerpo energético, y no les quedaría fuerzas para proseguir con las prácticas y desarrollarse en el marco alquímico. Por eso nosotros, hablamos de la primacía de la preparación desde la posición de la creación de apoyo para el movimiento sucesivo.

Aquí hay que entender que todo lo relacionado con las técnicas preparatorias ayuda a crear las condiciones para la formación de *jing* y el ordenamiento de *qí*, pero aun no crea las condiciones para la cultivación, o sea para la constitución del embrión inmortal. Bajo embrión inmortal se entiende, en primer lugar, una estructura energética concentrada (su centro), que no se disipa bajo circunstancia alguna. La mujer, a diferencia del hombre, no tiene que forzar el desarrollo de la energía *jing*. Para ella es más importante alcanzar una normal circulación de la energía, su sellado y concentración. Se deberá lograr el más amplio control de la energía, la percepción de su volumen y movimiento. Solamente después se podrá hablar del trabajo con la energía *jing*. Al alcanzar el estado de volumen, aquella energía *jing* que se elabora de modo natural y representa el material de construcción para la misma *qí* (porque la *qí* no puede ser considerada fuera de la energía *jing*; la *qí* también se compone de varios parámetros de energía: la *qí* para ella misma, la *qí* vinculada con la energía *jing* y la *qí* vinculada con la energía *shen*) puede ser utilizada para coordinar, tejer la energía, lo que, en realidad, significa un trabajo alquímico cualitativo. Precisamente aquí debemos acercarnos al concepto de apoyo de la energía. Este apoyo lo forma un órgano energético bastante complejo que vincula el centro único de la mujer con la matriz. Antes de que analicemos cómo este órgano debería definirse y desarrollarse, necesitamos dar el concepto de Centro Único. El concepto de centro único en la alquimia daoísta

tiene tres niveles. En el concepto macrocósmico, este centro es la Estrella Polar (*Dou He*) que representa el sentido de liberación que excede el concepto de la esfera. En otras palabras, cuando se alcanza una cierta cima en el desarrollo y se produce la liberación, entonces se efectúa la salida fuera de los límites de la relación terrenal. Esa estrella también es el símbolo Wu Ji. La orientación hacia esa estrella, no sólo en la tradición daoísta sino también en otras tradiciones, se relaciona con la máxima cualidad de cambio y metamorfosis basada en el movimiento de la espiral macrocósmica.

El segundo nivel del concepto del Centro Único se vincula con la tierra ó con el centro de la tierra. No hace falta interpretar este centro literalmente. El mismo mas bien define el apoyo en que se sostiene todo lo formado por la tierra.

El tercer nivel está relacionado directamente con el hombre y encierra el concepto Dan Tian. El esfuerzo de los principiantes en la práctica daoísta deberá ser dirigido al desarrollo y la obtención de Dan Tian. Es más difícil para la mujer que para el hombre constituir el Centro Único en el cuerpo. Esto se debe a la probabilidad de obtener la sensación de un centro falso. O sea, la mujer comienza más pronto a sentir en el bajo abdomen algo, que lo toma por Centro Único. En realidad, estas sensaciones se producen gracias a la matriz que activa la energía Yin de la mujer y la vincula con el cerebro. Hasta surgen sensaciones parecidas a las que se tiene durante el desarrollo del verdadero campo del cinabrio inferior. Es una trampa que las mujeres siempre deben tener en cuenta. Y en primer lugar, eso se relaciona con la cabeza (la cabeza intensifica las sensaciones falsas ligadas a los cambios en el trabajo de las glándulas) y, a veces, con la videncia que se manifiesta al intensificarse la energía. La mujer, por su naturaleza,

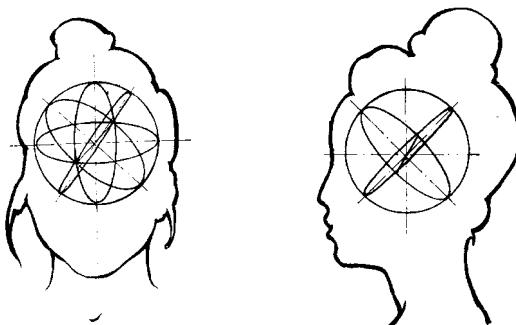
es más sensitiva, y eso también se revela durante el trabajo con las técnicas creadoras de formas, cuando ella tiene que toparse con la información, imágenes visuales, sonidos que llegan durante la práctica. No hay que tenerles miedo, ya que es un proceso para muchos natural, pero no vale la pena apoyarse en la energía manifestada de esta manera, porque sin un Centro Único creado esta energía no puede ser trabajada correctamente.

Para evitar la aparición de sensaciones falsas, es necesaria la secuencia de las prácticas que se reducen a las condiciones: de la formación de la qí, luego de la elaboración de *jing* en todo el cuerpo y, lo más importante, de la coordinación del mismo. El proceso transcurre por cuenta del fortalecimiento de los órganos Yin y del desarrollo de la concentración y también del ordenamiento de la energía mediante la órbita, después de lo cual se puede comenzar la cultivación del Yang. Si el Yang lo cultivamos activamente desde el principio, entonces debemos crear las condiciones necesarias para la neutralización de la energía Yin. En el caso contrario, simultáneamente con la cultivación del Yang se irá quemando mucha energía original *yuan qí*.

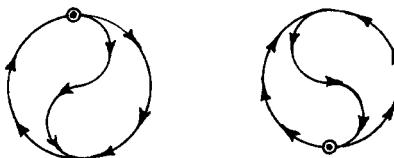
A continuación analizaremos las técnicas preparatorias que contribuyen tanto al desarrollo de la concentración, como a la creación de condiciones complementarias para el ordenamiento cualitativo de la energía.

Relajamiento de las salas superiores

Esta técnica está dirigida a la liberación del cerebro de su dependencia de la presión de la energía Yin. Su ejecución supone el movimiento según la mónada, donde la concentración y la tensión excesivas se quitan otorgándole al movimiento una determinada forma. Cada plano se trabaja por separado. El movimiento puede ser realizado del modo siguiente: desde el punto superior circularmente y según la mónada a través del centro, y luego: desde el punto inferior hacia el otro lado circularmente y según la mónada a través del centro, regresando al punto de partida circularmente.



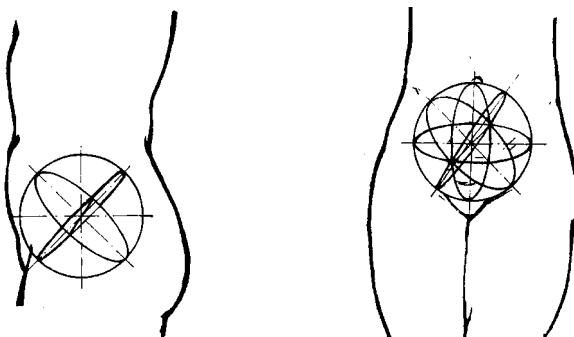
Orbita para la cabeza



El trabajo tiene que conducir al estado en el que el estancamiento y la tensión pasan a una circulación distendida. La práctica también ayuda a sentir la esfera del vaso de la cabeza.

Fortalecimiento de las salas inferiores

Lo mismo concierne al trabajo con las salas inferiores. Pero aquí se trata de una concentración más densa, cuando es importante sentir la dirección y la densidad del movimiento. Mientras no esté desarrollada una concentración suficiente y no se perciba la órbita (el movimiento según yin-yang) se puede utilizar el movimiento circular. Cada plano se trabaja por separado.



Orbita para la matriz

Liberación del palacio purpura

La técnica está dirigida a la relajación del corazón y del pecho. La convexidad y la concavidad deberán alternarse, los movimientos se hacen treinta y seis veces. Cuando el cuerpo está doblado hacia dentro, estamos relajando el corazón. Cuando está en una posición cóncava, estamos relajando el pecho.

Antes de emprender el trabajo de ordenamiento de la energía — inicial y básico — o sea, el trabajo con la órbita cósmica Menor, se recomienda dedicarse a estos ejercicios preparatorios durante tres meses. Al principio y al término de los mismos es bueno aplicar unos ligeros golpecitos o masajes sobre todo el

cuerpo para activar la circulación de la energía. Por lo general, cualquier práctica de este tipo requiere seriedad y responsabilidad. Todo lo que utiliza en la etapa inicial puede, en igual medida, servir en el proceso del trabajo posterior. Y para que la técnica realmente cumpla con su función, nunca se la debe rebajar a la categoría de una preparación insignificante o un simple precalentamiento. Considérela como una práctica autónoma.

La principal tarea de la órbita cósmica Menor consiste en crear las condiciones para la concentración del elixir en la parte inferior del cuerpo que luego, mediante técnicas especiales, se convierte en un embrión inmortal. La órbita también participa en la creación de la base del cuerpo alquímico. Este apoyo, presente en la mujer es diferente al del hombre. En el período inicial, este apoyo puede estar vinculado con los pies (lo veremos en un capítulo aparte) y con el pecho, en parte con las glándulas mamarias que elaboran las energías necesarias que ingresan en el corazón y, por lo tanto, en la sangre y se transportan hacia el hígado. Cuando esta energía, la *jing* de las glándulas mamarias, comienza a transformarse en el hígado, junto con la energía *ling qí* formada en la linfa, ella crea el material de construcción para la formación del apoyo en el área del centro Hui Yin. Este período se caracteriza por la variación de la duración del período y la calidad de la menstruación e, incluso, por su desaparición. A partir de este momento, la mujer deberá ir formando la estructura Yang más activamente. En la etapa inicial, para la creación de suficientes condiciones y posibilidades de elaboración y sucesivo enlace de la energía *jing*, la mujer tendrá que utilizar mecanismos complementarios que enlazan, fortifican y ordenan las energías en la matriz y en las glándulas mamarias.

Qi órbita u órbita de la matriz

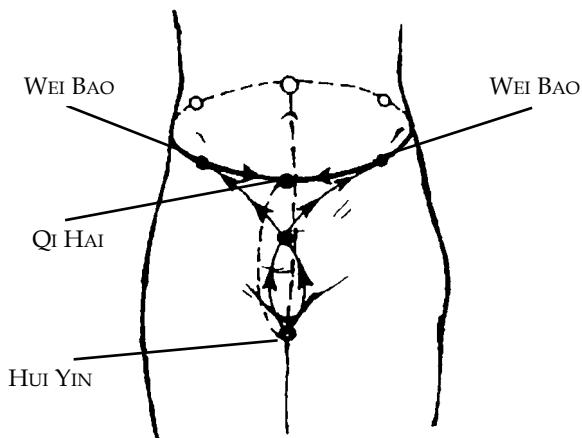
Es la órbita del enlace de la matriz con el meridiano de la cintura. El trabajo con la *qi* órbita, u órbita de la matriz, es necesario para la fortificación de la matriz, con el objeto de que la misma se conecte al proceso de elaboración de *jing*. La aparición de la percepción de dicha órbita habla de la creación de las condiciones para la formación del primer meridiano alquímico.

La órbita comienza y termina en el c. Hui Yin. Desde el c. Hui Yin, al exhalar, conducimos por dos canales hasta el c. Guan Yuan. Luego, desde el c. Guan Yuan una corriente va por la izquierda hacia el c. Wei Bao, y la otra por la derecha hacia el simétrico c. Wei Bao. Despues la energía baja hacia Qi Hai y del c. Qi Hai por el meridiano central-anterior del abdomen, con la inhalación, regresa al c. Hui Yin.

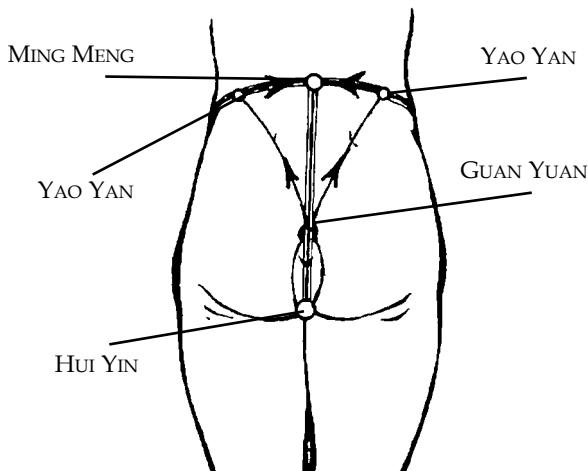
La segunda parte de la órbita comienza con la exhalación en el c. Hui Yin. De donde la energía de la misma manera sube por dos canales hacia el c. Guan Yuan, y luego también dos corrientes se dirigen hacia los centros Yao Yan que están vinculados con los centros Wei Bao, pero se encuentran en el lado de enfrente en el área de la cintura.

De los centros Yao Yan dirigimos el movimiento hacia el c. Ming Men y desde el mismo, con la inhalación, por el meridiano central-posterior de vuelta al c. Hui Yin.

De este modo, estos dos círculos, cerrándose en el c. Hui-yin, se alternan y forman una órbita única. El trabajo con esta órbita lleva a la mujer al estado en el cual en la matriz aparece una pulsación que ella puede controlar. La pulsación, precisamente, significa que la energía está concentrada, unida y lista para la conservación o para el desarrollo.



Mientras estos centros no estén activados, es imposible sentirlos. Se puede determinar su ubicación de manera aproximada, poniendo la palma de la mano sobre el centro Ming Men (atrás) o sobre el c. Qi Hai (adelante): el dedo índice estará sobre uno de esos centros, el otro centro se ubicará simétricamente.

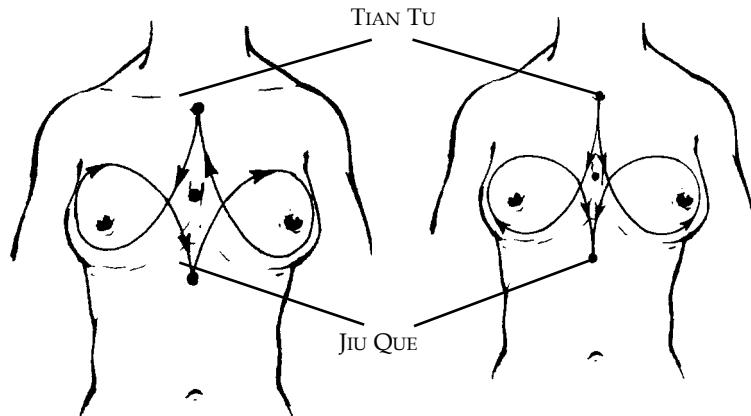


Jing órbita u órbita de las glándulas mamarias

La *jing* órbita, o la órbita de las glándulas mamarias, tiene una denominación más: «órbita fortalecedora de la relación con el ritmo». La misma se encuentra vinculada con la energía que elaboran las glándulas mamarias. A esta energía la fijan en una determinada forma los movimientos, intensificando y transformando a la *qí* del cuerpo.

El movimiento comienza en el c. Tian Tu, desde donde la órbita pasa alrededor del seno derecho, baja al c. Jiu Que, luego sube yendo alrededor del seno izquierdo y regresa al c. Tian Tu.

Existe otra variante para hacer esta órbita, que es cuando desde el c. Tian Tu van simultáneamente dos corrientes, una por alrededor de un seno desde adentro hacia fuera, la otra: alrededor del otro seno. Dibujando círculos, ellas llegan al c. Jiu Que, y luego, moviéndose en sentido contrario vuelven al c. Tian Tu. Cuando se haya logrado sentir la órbita, se efectúa su coordinación directa con las glándulas mamarias.



Es preferible que el retorcimiento de dicha órbita no se relacione con la respiración, por cuanto se iría conectando activamente la qí de los pulmones y el trabajo se complicaría por la poco trabajada energía de la inhalación, que reforzaría las almas Po.

De este modo, hemos analizado las órbitas fortificantes que ayudarán a la mujer en la preparación para la órbita cósmica Menor.

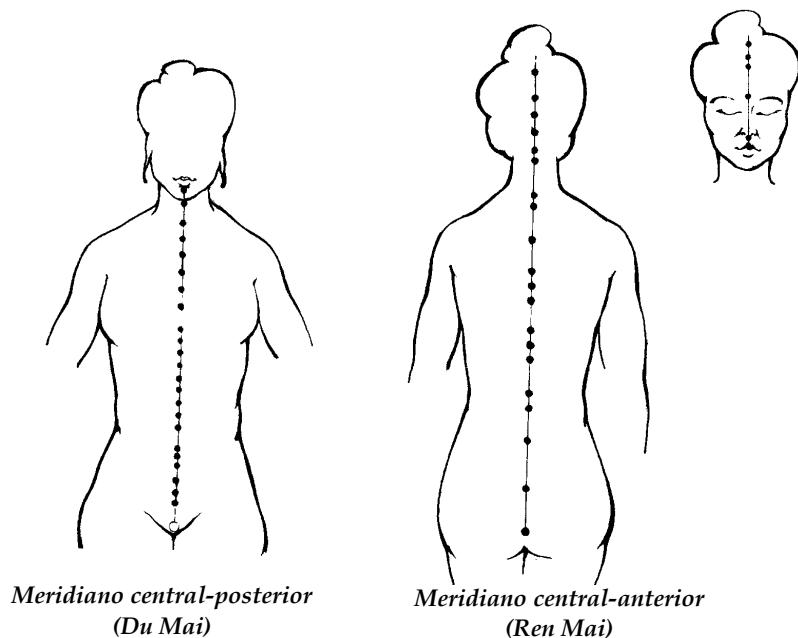
Órbita cósmica menor

En la alquimia daoísta, bajo órbita cósmica menor, Círculo Celestial Menor (*xiao zhou tian*), se entiende el desplazamiento de la energía en un reservorio lleno de energía *qí*, la que circula y es dirigida, y por cuenta de eso se crean las condiciones para la conversión de la energía *qí* en energía *jing* y la conversión de la energía *jing* en energía *shen*.

Ya en los antiquísimos textos daoístas se hablaba de dos canales muy importantes para la cultivo, en los cuales debía ser lograda una natural y controlable circulación. Se trata de los meridianos central-anterior y central-posterior. El meridiano central-posterior (*Du Mai*) o canal de la Dirección, pasa por la línea central de la espalda y con el mismo se unen todos los meridianos centrífugos. El meridiano central-anterior (*Ren Mai*), o canal de la Concepción, pasa por la línea central de la parte anterior del cuerpo y con el mismo se unen todos los meridianos centrípetos.

El trabajo normal de dichos meridianos y la circulación en ellos de la energía *qí* representan una condición imprescindible para las transformaciones alquímicas en el cuerpo, pero insuficiente.

Además, la circulación lograda no puede ser siempre utilizada para la cultivo, pues se formarían condiciones que distraen



al adepto del trabajo auténtico. Esto se relaciona con que la energía comenzará a alimentar también aquellos órganos que están en condiciones de elaborar la energía *jīng* por sí mismos. Eso, a su vez, provocará una dependencia de las sensaciones que surgen. Usted dirá: ¿Qué hay de malo, si estos órganos elaboran la energía necesaria justamente para el trabajo que sigue? No hay nada malo, ya que éste es un proceso natural, pero la energía elaborada precisamente de esta manera no es controlable y, por lo tanto, lo más probable que se vaya perdiendo. Ella será gobernable cuando el adepto ó la adepta aprendieran a elaborarla ellos mismos, distinguirla y controlarla.

Dominar el control de la circulación de la energía en la órbita cósmica menor significa el primer paso hacia la sucesiva unión

de la energía. Además, el trabajo con la órbita cósmica menor contribuye en grado máximo a forjar la concentración, lo que representa un instrumento necesario en las transformaciones posteriores, también contribuye al desarrollo de la relación inversa, que es cuando la órbita empieza a alimentar la mente o formar la mente *shen*.

En la alquimia daoísta, a la órbita cósmica menor se le asigna muchísima importancia, porque solamente una *qí* preparada y, lo más importante, una *qí* manejable es capaz de modificar las condiciones de desarrollo de la energía en el cuerpo de la persona, lo que más adelante llevará a la posibilidad de trabajar con los ingredientes de la alquimia o con las cuatro energías principales *jīng* elaboradas por el hígado, los riñones, los pulmones, el corazón: con la finalidad de que en base a la *jīng* del bazo se efectúe la unión de estas energías en el «cuerpo inmortal».

Los intentos de trabajar con la energía *jīng* – de entrada, usando las manifestaciones de su cualidad a través del esperma o la sangre, no conducirán a nada serio, pues para una verdadera unión igualmente habrá que realizar todo el trabajo necesario de preparación de los órganos. Pero es fácil perjudicarse con diferentes experimentos perdiendo una gran cantidad de la energía existente.

La órbita cósmica menor crea las condiciones para la cultivo de la energía y está en la base de todo el trabajo alquímico sucesivo. Pero hay que considerarla desde el punto de vista de las tareas que se plantean ante el adepto para el lapso de tiempo dado.

Para la mujer, el trabajo con la órbita cósmica menor es totalmente diferente de la variante masculina en el caso de que ella viva dentro de la sociedad y no se plantee el objetivo de reti-

rarse de la vida activa. Si la adepta desde el principio comienza a cultivar activamente la energía Yang y al mismo tiempo tiene una posición activa en la vida dentro de la sociedad, ella empieza a quemar grandes cantidades de su energía natural, aunque intensifique los procesos de cultivo. Tocando este problema, nosotros le proponemos a cada una acercarse a su solución de manera seria y consciente, y no tratar de determinar si es correcto o incorrecto lo expuesto, apoyándose en tal o cual línea. Eso daría la posibilidad de utilizar la práctica de manera flexible y de estar siempre lista para introducir las correcciones necesarias.

Si la mujer empieza las prácticas encontrándose dentro de la sociedad sin retirarse a un convento lejano, entonces deberá primero fortificar la energía Yin, y no cultivar el Yang. Yang se cultivará solo, pero sin perjudicar a *yuan qí* (energía original). Insistimos en señalar que la fortificación de la energía Yin no significa su cultivo. Es muy importante no confundir estos conceptos. La fortificación de la energía Yin está relacionada con el ordenamiento de aquella base que, en realidad, le permitió a la mujer formarse.

La posición de la fortificación de Yin no es aceptada por tres de las cuatro corrientes daoístas (en el daoísmo existen cuatro ramas principales, aunque se podría distinguir una más). Este hecho se encuentra relacionado con que la cultivo de la energía Yang es la base para la transformación y la obtención de la inmortalidad, pero dichas corrientes preveen un trabajo permanente de cultivación de las fuerzas que realizan la tarea de las energías Yang. Al mismo tiempo, aunque las técnicas que fortifican el Yin no van más allá de ciertas formas (por ejemplo, lo particularidad de la posición del cuerpo durante la meditación). Pero prestemos atención en que todas estas escuelas recibían, primero, preferente-

mente a los adeptos varones, segundo, a aquellas que ya no necesitaban estabilizar la energía Yin, por cuanto ellas continuaban el camino de acuerdo con la energía del cielo Anterior. Así, por ejemplo, sucedió con unas jóvenes muchachas que desde muy temprana edad se encontraban en el ambiente de practicantes, o incluso viviendo en familias comunes, desde la niñez percibían que eran partícipes del camino daoísta. A menudo les ocurrían cosas milagrosas y toda su vida las acercaba naturalmente hasta el momento del comienzo de las prácticas en serio. La energía de la concepción, de este modo, no modificaba su sentido positivo, o sea, la adepta estaba lista de manera innata para la cultivo sucesiva.

Muchas escuelas daoístas siguen basándose en estos mismos principios, pero no siempre se tiene en cuenta la disposición del adepto. Si consideramos que el 90% de la gente actual no está preparada para continuar su desarrollo de manera natural, porque no tiene concepto de que es lo natural, entonces, siendo clara la posición de lo que debe hacerse, la misma no podrá llevar a la autorrealización.

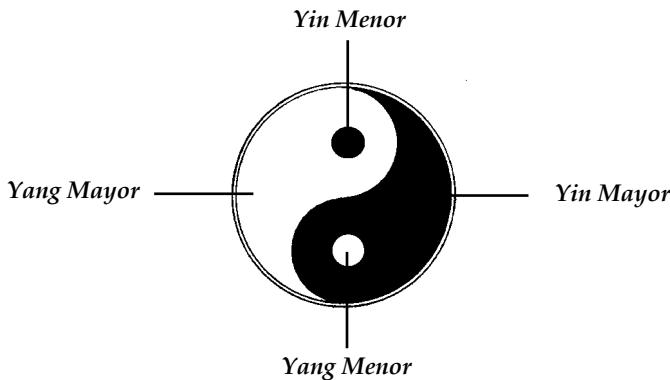
Estamos señalando todo eso también porque muchos de los que hacen prácticas clásicas creen que su trabajo los llevará al resultado más serio, apoyándose en la calificación de dicha práctica como correcta, pero, en realidad, ellos se encuentran en la inevitable etapa de preparación, percibiéndola como la práctica misma. En consecuencia, a los 3-5 años a muchos les viene la desilusión, la incomprendición de aquello en lo que trabajaban todo este tiempo. Bien si, pese a esto, la adepta acepta ese resultado, con toda su falta de trabajo. Es mucho peor, si ella va por el camino de no desear reconocer que todo lo que ella hizo había sido una preparación, y eso no la deja, en realidad, comenzar a practicar. Pero aquí puede plantearse el problema de su propio «Yo», en el

cual durante todo ese tiempo no se había trabajado, sino que se lo fortalecía con la idea que esa práctica (y no preparación) que ella hacía, era la única correcta.

Si, pese a todo, la mujer está dispuesta a aceptar el camino clásico de la transformación alquímica, su energía natural no le molesta, y todos los deseos apuntan solamente a la transformación, entonces tiene que ir por el camino directo de la cultivo del Yang.

Existen algunas variantes de órbita para la mujer que proponen las escuelas daoístas. Antes de que las veamos, intentemos entender que fue lo que provocó tanta variedad.

Por cuanto cada escuela se desarrollaba según un ritmo determinado, también las técnicas se iban construyendo de tal modo que pudieran generar formas nuevas y más profundas de trabajo con la energía. También se debe tener en cuenta que el movimiento de la energía en la mujer y en el hombre tiene características diferentes, igual que el trabajo energético de los órganos. Y aunque exista un cierto vector único en el trabajo con la energía para los hombres y para las mujeres, las condiciones, formadas por la tierra y el cielo, son para ella distintas. La base de la formación de la energía en la mujer se relaciona con tres órganos: el hígado, la matriz y el bazo, más exactamente, con su ritmo. Eso es precisamente lo que incita a proponer al principio el trabajo con la energía como método para llegar al concepto del ritmo de trabajo de estos órganos. El tema de la elaboración de energía por parte de los mismos y de la influencia sobre otros órganos y — vasos: es la etapa siguiente. Por eso se propone el método consistentes en «asir el Yin» para no permitir, por un lado, a la energía Yin desarrollarse, y por otro lado, reforzar la base, o sea, la cualidad Yang de dicha energía, o simplemente fortificar los órganos y el cuerpo.

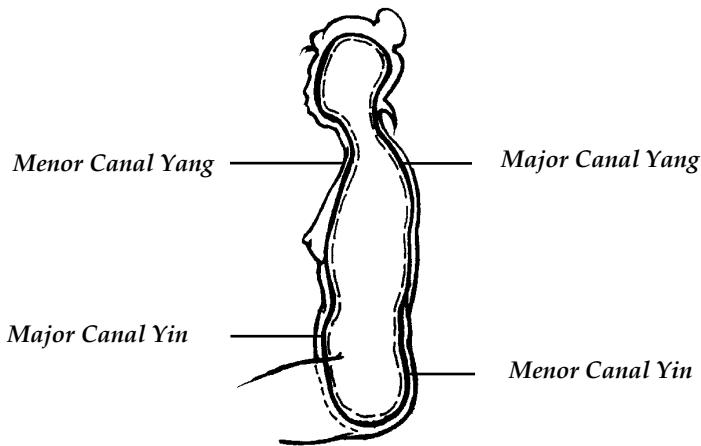


Al aceptar el concepto de la energía Yang y de la energía Yin como energías mutuamente no excluyentes, sino como mutuamente complementarias, nosotros tratamos de definir las acciones relacionadas con estas energías. Mientras el adepto se encuentra lejos de la posibilidad de trabajar cualitativamente con la energía, para él los conceptos Yang y Yin son convencionales y se necesitan para imponer cierto vector de desarrollo. Más adelante, cuando la transformación ya comience y se elabore la energía *jīng*, será más importante el lugar que vaya a ocupar y lo que va a ir llenando y no la definición que le demos a esa energía en los conceptos Yin o Yang. La alquimia daoísta toma en cuenta en primer lugar a la energía transformadora, esto permite que el adepto no se estanque con la energía contenedora. En este sentido, es más fácil hablar del trabajo que se apoya en la energía *jīng* desde la posición del tigre y del dragón o del plomo y del mercurio, cuando la alegoría encierra mucho más que una simple confrontación del Yin con el Yang. Yang y Yin puede demostrarnos la diferencia, pero no siempre nos llevará a la sensación de cambio. Por ejemplo, si la mano se enfriá, lo más fácil sería decir que se manifiesta la energía Yin, y si está caliente: la energía Yang. Pero

eso es simplemente un indicio. Lo que importa es el mecanismo que produce las condiciones para la manifestación de dicha energía. Cada cuerpo está creado por la energía Yin y la energía Yang. Cuanto más cualitativo y correcto sea nuestro trabajo con la energía Yin, tanto más condiciones tendremos para la intensificación de Yang. Esta energía forma los caminos, forma los vasos en los cuales posteriormente una energía más fina, la energía *jing*, crea el cuerpo inmortal. Si los vasos están formados inapropiadamente, se dice que «el cuerpo fue afectado por Yin». El cuerpo femenino desde el origen está orientado hacia la energía Yin, la que forma a la naturalmente cultivada energía *jing*. Y aquí hay una gran diferencia entre el organismo masculino y el femenino. Como ya lo hemos dicho, los órganos de los sentidos de todos modos forman a la energía *jing*. Y si en la base de la manifestación masculina de esta energía yace la energía Yang, en la base de la manifestación femenina está la energía Yin. Aquí trataremos de entender cuál es la energía Yin que forma a la energía *jing*. La energía *jing* puede formarse solamente por la energía Yang siendo ésta una energía orientada, *jing* es una energía orientada. Cuando decimos que la energía *jing* – es formada por la energía Yin, se supone el aspecto Yang de la energía Yin, o sea, la energía que se encuentra dentro de la energía Yin.

Está claro que no es tan fácil desentrañarlo, pero nosotros lo señalamos a propósito, para explicar el motivo por el cual la mujer debe girar la órbita en el sentido contrario al flujo normal de la energía. Cuando giramos la órbita en dirección opuesta, no le damos a la energía Yin la posibilidad de desarrollarse, o sea a la energía que la mujer posee en cantidad, y tampoco dejamos que se desarrolle demasiado la energía Yang quemando la naturaleza de la mujer.

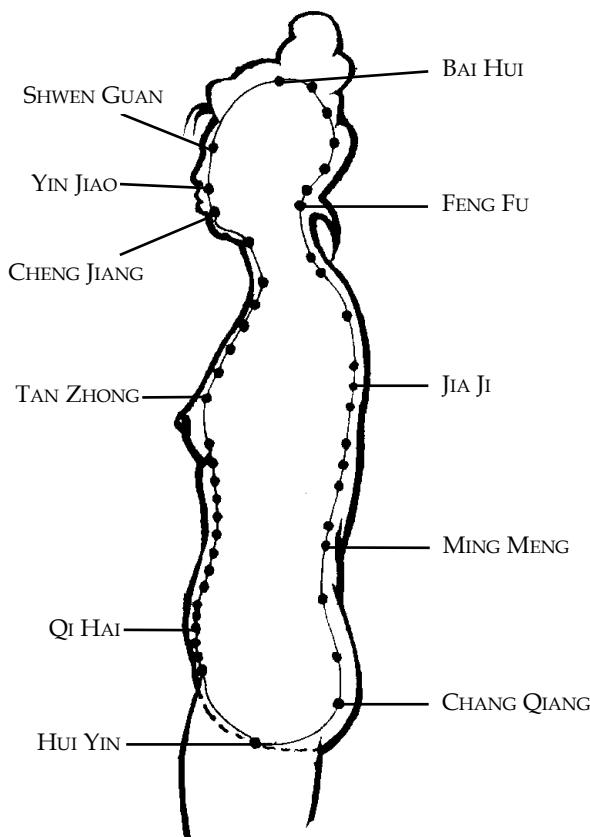
De este modo, en el canal de la dirección, o canal Yang, asimos la energía Yin, y en el canal de la concepción Yin asimos la energía Yang, lo que ayuda a desarrollar la energía Yin altamente cualitativa, o la energía Yin-yang, que yace en la base de la formación de la energía *jing*. Muchas mujeres que giran la órbita de esta manera se dan cuenta que la órbita comienza a girar hacia el otro lado. Es absolutamente normal y en ese momento no hay que contrariar este proceso. Está relacionado con el hecho de que el trabajo dirigido a la concentración del Yin menor y el Yang menor fue hecho correctamente. La energía de cualquier modo va a moverse hacia donde tiene que moverse.



Nosotros no debemos obstaculizar su movimiento, sino que debemos trabajar sobre aquello que forma las condiciones para el mejoramiento del trabajo sucesivo.

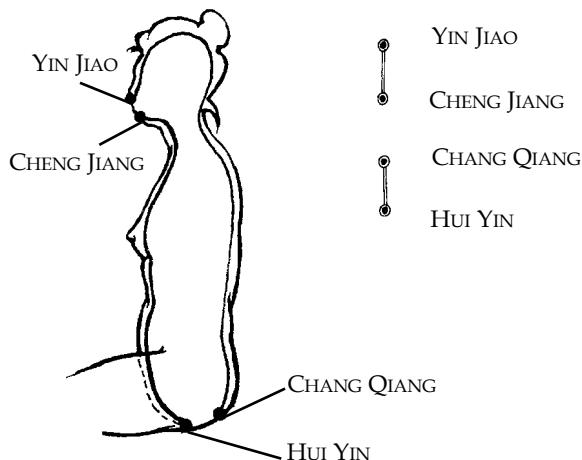
El meridiano central-anterior empieza en el c. Hui Yin y termina en el c. Cheng Jiang. El meridiano central-posterior empieza en el c. Chang Qiang y termina en el c. Yin Jiao. Los centros que

responden por el trabajo de la energía Yin son todos centros del meridiano central-anterior que se considera el más activo en el sentido de la preparación de la energía Yin. De acuerdo a lo arriba expuesto se llega a la conclusión de que necesitamos activar la energía, normalizar su circulación y preparar los centros y los vasos para el trabajo con una energía más fina.

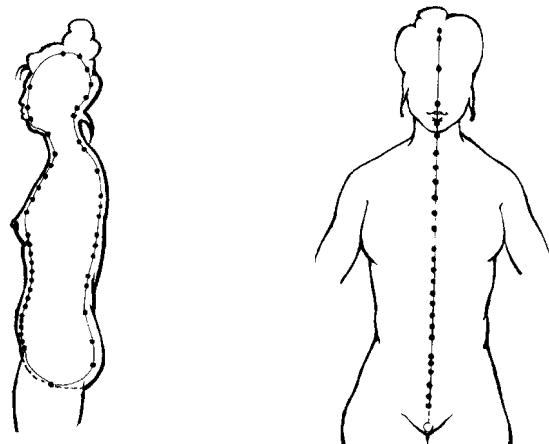


Interconexión de los meridianos mediante la fuerza Peng

En el caso dado se analiza el movimiento de la energía entre los meridianos por la menor distancia. Arriba los meridianos se unen a través de la lengua y la saliva, abajo: a través de la tensión en el perineo (la tensión no debe ser fuerte).



Aquí la órbita tiene el siguiente aspecto:



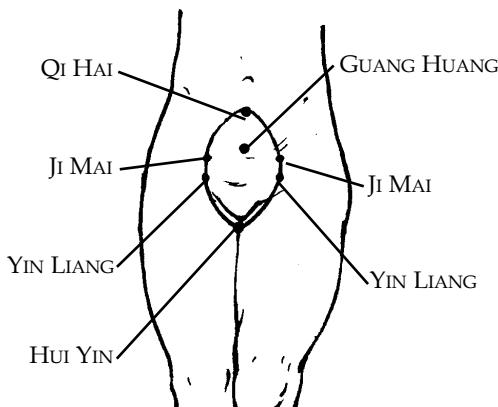
Interconexión de los meridianos mediante la fuerza An

En este caso la órbita cambia algo.

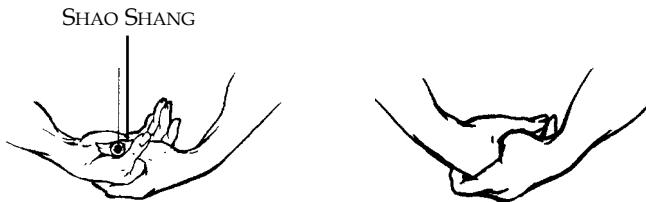
Desde el c. Hui Yin, por dos canales, la energía fluye hacia el c. Qi Hai. Desde el c. Qi Hai sube hacia el c. Cheng Jiang. Luego desde el c. Cheng Jiang , por dos canales va hacia el c. Shwen Guan y sigue moviéndose por el canal central-posterior a través del c. Bai Hui hacia el c. Hui Yin.

Si el trabajo de la primera órbita está dirigido a la normalización de la circulación en el meridiano central-posterior, dicho trabajo está relacionado con el control de la sangre, pues incluye los canales del hígado y del pericardio en un trabajo más activo. Esta órbita, en primer lugar, se les propone a las adeptas para el desarrollo de la *qi* de la sangre. Y aquí analizamos con más detalle precisamente esta órbita.

El canal del pericardio (Madre de la sangre) (El padre de la sangre es el canal del hígado) se activa complementariamente por cuenta del cierre durante la práctica.



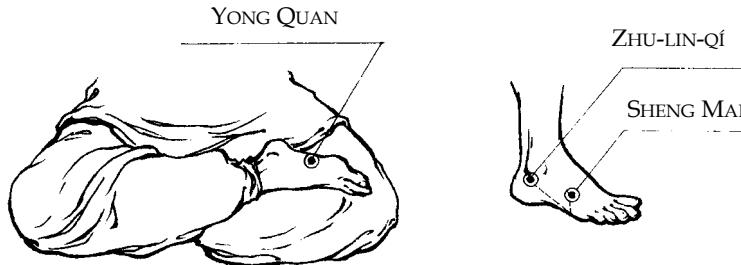
Al mismo tiempo se efectúa la concentración desde el c. Zhu-lin-qí y desde el c. Shen Mai hacia el c. Yong Quan. Hay que lograr sentir estos centros para poder unir la energía de los pies en un Centro Único. Solamente en ese caso es posible el cambio de la energía en el meridiano de la vejiga que controla el patio de las almas Po, y en el meridiano de la bilis relacionada con el vaso de los pies.



Con cada inhalación, el c. Lao Gong (en el centro de la palma de la mano) suavemente se atornilla o ligeramente se prensiona con el pulgar de la mano izquierda (c. Shao Shang, canal de los pulmones) lo que permite enriquecer la energía del pericardio.

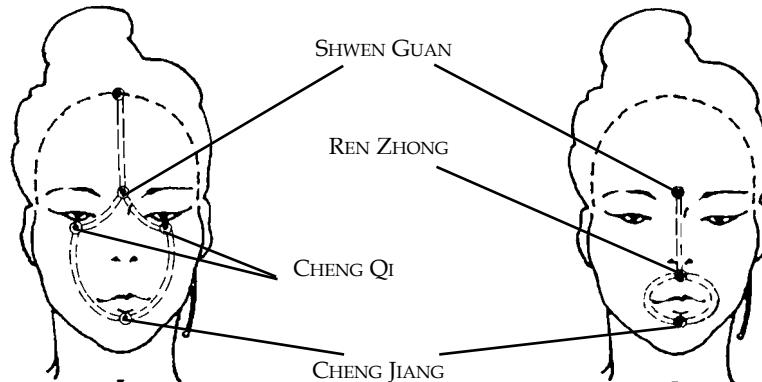
La fuente de alimentación c. Yong Quan, en el centro del pie, también se concentra recogiendo ligeramente los dedos del pie.

Luego unimos el meridiano central-anterior con el patio de las almas Hun, que están vinculadas con el hígado, y directamente con el c. Yin Lian y el c. Ji Mai. Después la energía sube (se habla del movimiento del Yang menor) al c. Cheng Jiang se une

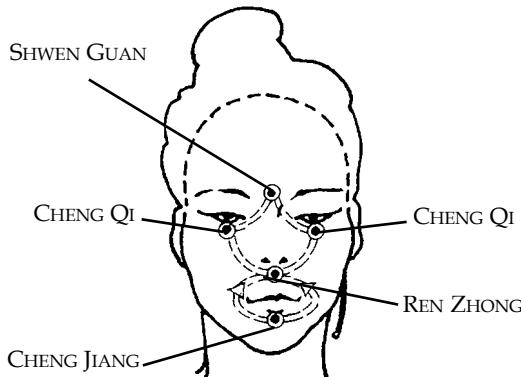


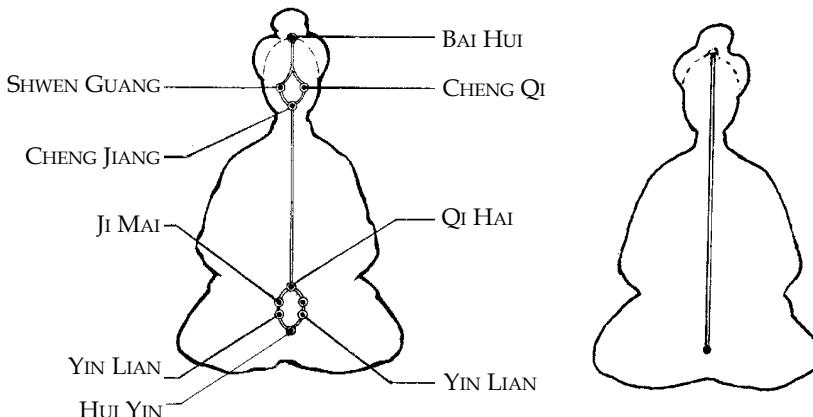
con *Zhi she* (Casa de la Voluntad) y *Yi She* (Casa de la Inteligencia), lo que significa la unión del shen del bazo con el shen de los riñones.

La unión de los meridianos mediante la fuerza An desde el c. *Cheng Jiang* puede realizarse por varios caminos, depende de cuáles son los centros que nosotros ponemos en acción. Primero trabajamos en la unión a través de los centros *Cheng Qi* o a través del c. *Ren Zhong*.



Podemos continuar con una variante más compleja. El c. *Cheng Jiang* unimos con el c. *Ren Zhong*, después con los centros *Chen Qi* y luego con el c. *Shwen Guan*.





Del c. Shwen Guan, la unión con el c. Bai Hui puede efectuarse directamente (lo que en la etapa inicial es mejor), o a través del c. Niwan Gong. Desde el c. Bai Hui, como ya lo habíamos descripto, la energía (Yin Menor) se mueve por el meridiano central-posterior hacia abajo hasta el c. Hui Yin.

Cuando el movimiento de dicha órbita se percibe con suficiente obviedad, conectamos con ella las *qi* y *jing* órbitas.

Si Usted utiliza la unión de los meridianos mediante la fuerza An y al mismo tiempo acciona en la circulación el c. Niwan Gong, la órbita tendrá el aspecto siguiente.

De este modo, hemos analizado desde varias posiciones la variante de la órbita cósmica menor, que le va bien a las adeptas que ordenan el Yang Menor y el Yin Menor. Como resultado del trabajo con tal órbita, la adepta logra el control del meridiano Yin-jiao-mai (meridiano que mueve al Yin) y luego puede pasar a la formación del Yang y el llenado de Shen Dan (lugar donde habita el espíritu).

Con la posición tomada de que la inhalación es el Yin y la exhalación es el Yang (división convencional necesaria en la etapa

inicial de la alquimia) y además, que el movimiento hacia arriba es Yang y hacia abajo es Yin – al flujo natural de la energía hacia arriba por el meridiano central-posterior le corresponde la exhalación. El girar de dicha órbita se analiza por el camino contrario al flujo de la energía. Así es que en esta órbita la inhalación corresponde al movimiento hacia abajo por el meridiano central-posterior, y la exhalación: hacia arriba por el meridiano central-anterior.

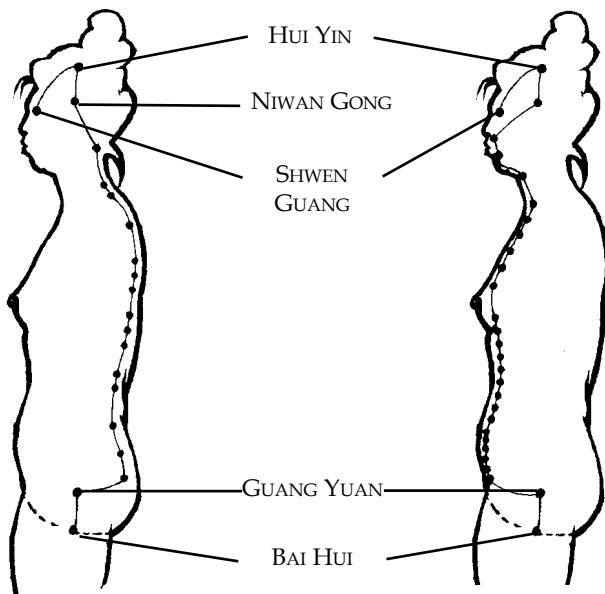
Referente a la respiración en general, primero, preparamos la energía, luego llenamos con ella la respiración y después mediante la respiración la movemos.

Complementariamente, vamos a señalar la particularidad del trabajo con dichas órbitas en diferentes tiempos, lo que encierra el concepto de la estructuración del trabajo con el ritmo. A la mujer le resulta importante determinar los días pares e impares en los que practica. Eso puede ser vinculado a los días de la semana o con los días del mes lunar (es más correcto, pero puede provocar confusión). Si el día es de cualidad par, la mujer relaciona el trabajo con el concepto Yin. Si el día es impar, entonces, respectivamente, el trabajo parte del concepto Yang. Eso es necesario para el siguiente trabajo con el ritmo, por cuanto la rutina diaria de las acciones sin estar acompañada de una estructuración rítmica, puede profundizar la falta de cualidad en la práctica, si estas acciones son realizadas incorrectamente.

Partiendo de esta posición, la mujer en los días pares debería trabajar con la órbita menor para el desarrollo de la *qí* de la sangre arriba mencionada, y los días impares – con la órbita para la matriz y el meridiano de la cintura y con la órbita de las glándulas mamarias.

Cuando se efectúe la conexión del meridiano de la cintura, lo que supone el atornillamiento y el destornillamiento de las

energías según el nivel de los riñones, este trabajo deberá cambiar de aspecto. Si el meridiano de la cintura realmente se conecta, comenzará a alimentar al Centro Único. En el caso, cuando las condiciones para la formación del Centro Único no están formadas, el meridiano, respectivamente, no podrá trabajar en esta dirección y, en consecuencia, el nivel de la conexión no está logrado. Como instrumentos adicionales en el trabajo sobre la conexión del meridiano de la cintura se presentan tales técnicas daoístas como Bagua Zhang, Taiji Quan y Xing Yi Quan, pues la apertura de este meridiano es una condición imprescindible para dominar estas prácticas. Justamente por ese motivo, además de la acción restructurante, el ordenamiento de las energías en el cuerpo y el relajamiento del abdomen, dichas técnicas pueden ser utilizadas por las mujeres productivamente.

*Inhalación**Exhalación*

Para el momento cuando las condiciones para la formación del Centro Único estén creadas, el meridiano comenzará a cumplir con su función y entonces se deberá pasar al trabajo con el Yan Mayor y el Yin Mayor, y el trabajo con el Yin Menor y el Yang Menor tendrá que ir totalmente a la órbita de la matriz y del meridiano de la cintura y a la órbita de las glándulas mamarias. Desde ese momento se puede rehusar de girar la órbita hacia el otro lado. La órbita inversa aquí puede utilizarse sólo para la estabilización de un Yang demasiado activo. Eso, sin embargo, no supone que enseguida hay que empezar a cultivar el Yang intensamente. Simplemente el trabajo pasa de una cualidad a otra.

Hay otros dos momentos relacionados con la práctica de meditación que no podemos dejar pasar. El primero es la posición del cuerpo durante la meditación. El segundo: las particularidades de la respiración. No vamos a examinar por separado alguna técnica respiratoria especial, porque a la mujer en el camino del aprendizaje de técnicas de respiración la acechan mayores peligros que al hombre. Eso se encuentra relacionado con la intensificación de la concentración en la respiración, y si la misma es incorrecta o excesiva, se crea una dependencia de la respiración, lo que automáticamente activa y vigoriza a las almas Po. En la descripción de la práctica Dao Yin que analizamos en un capítulo aparte Usted encontrará las propiedades más importantes de la respiración natural.

POSICIÓN PARA LA MEDITACIÓN

Los principios esenciales:

Se deberá prestar atención a la base: las piernas. Los pies, las rodillas, las caderas tendrán que ubicarse de acuerdo con la Luna-Yin. O sea, de tal manera, que se vayan delineando las uniones en el plano horizontal para que el abdomen, cuya posición en la práctica es clave, no esté tensionado. Eso significa que la pelvis debe estar más elevada que las piernas cruzadas. Las piernas, al mismo tiempo, pueden tomar la posición «ala turca», «semiloto» o «loto»: depende de cuál sea la posición más aceptable para permanecer sentada durante un largo tiempo. La pierna derecha tiene que rodear a la pierna izquierda.

Es importante que con la condición de que la pelvis esté ubicada más alta que las piernas, el espacio entre los genitales y el ano permanezca libre sin ningún tipo de opresión. La normal circulación en las piernas y en la parte inferior del cuerpo constituye una de las condiciones más importantes para un trabajo cualitativo, en especial, para la conexión de la órbita de la matriz y del meridiano de la cintura.





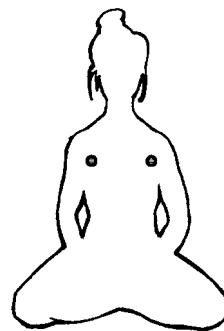
La posición del cuerpo según la Luna-Yang es para que delinear las uniones en el plano vertical. La tirantez del sector inferior de la columna y el cuello por la vertical, de la zona entre los omóplatos por la horizontal, es necesaria para que la energía no se estanke en los tres portones. Abrimos y llenamos el área del hueso sacro y de la cintura con el objeto de que la energía pueda sin impedimentos fluir hacia arriba desde el c. Chang Qiang a través del c. Qi Hai. Relajamos y abrimos la zona entre los omóplatos, liberando la energía en el c. Jia Ji. Subimos la coronilla, apretando ligeramente la barbilla hacia adentro y estirando el área del cuello, con el fin de abrir la base del cráneo y el c. Feng Fu.

Los hombros no deben levantarse, lo que constituye para muchas un error típico. Hay que bajarlos, pero no hacia adentro comprimiendo el pecho, sino que en forma relajada hacia abajo de manera tal que la energía corra naturalmente a través de los codos.

No hay que sacar el pecho hacia delante, pero tampoco hundirlo demasiado. Un momento importante: no cerrar los puntos al lado de las cavidades axilares, que la mujer muy a menudo

bloquea al sacar el pecho adelante. Este cierre no sólo no permite relajar el área del pecho, sino que no le deja llenarse, en especial a las glándulas mamarias. Aquellas que prefieren una postura soberbia, en realidad, sólo se crean problemas, pero no únicamente en la práctica, sino también en el estado de las glándulas mamarias en general, provocando enfermedades tales, como la mastitis.

Según la tradición clásica, las rodillas deben estar protegidas del «viento iracundo». Precisamente por ese motivo los monjes daoístas hasta el día de hoy usan una vestimenta que les permite cubrir las rodillas durante la meditación. Si Usted no cubre las rodillas con un lienzo, entonces, es mejor que las tape con las palmas de las manos.



En el caso de utilizar el circuito, puede cerrar las palmas del modo siguiente:

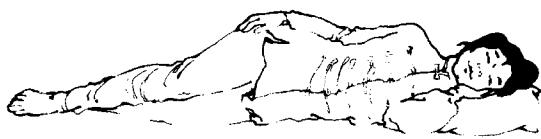
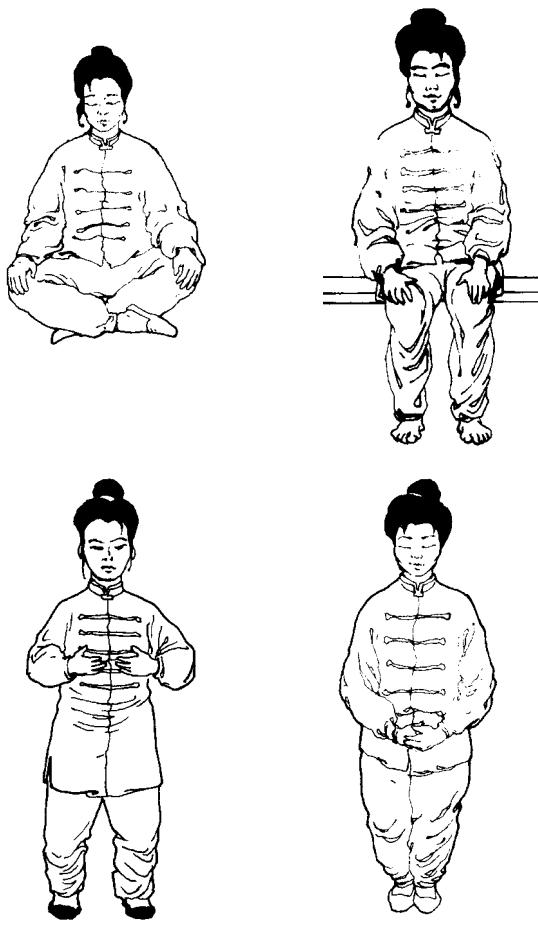


La palma derecha: en la palma izquierda, el dedo pulgar de la mano izquierda: en el centro Lao Gong de la palma derecha, el pulgar y el índice de la mano derecha: unidos formando una mónada. Otra variante: la palma de la mano derecha está en la palma de la izquierda y los pulgares unidos.

La lengua toca el cielo de la boca. Las mandíbulas: relajadas.

Los ojos semicerrados, la mirada no está fija, sostiene el espacio en un punto adelante (no más lejos que la distancia de un brazo estirado, no más cerca que la punta de la nariz). No hace falta cerrar los ojos totalmente, eso puede alejarla del trabajo auténtico, reemplazándolo por el trabajo con las imágenes que surgen.

En la etapa inicial de la práctica de meditación pueden utilizarse no sólo las posturas «a la turca», «loto» y «semiloto». Por supuesto, el «loto» es la posición más seria porque asegura un cierre concentrado, hasta rígido, y por lo tanto, un mayor control y un trabajo más denso. Sin embargo, si las energías en las piernas no se encuentran ordenadas, su circulación normal en la posición del «loto» puede estar dificultada. Por eso, al principio es mejor sentarse «a la turca» o en «semiloto». Si en cualquiera de estas posiciones mantenerse le resulta complicado, puede empezar en una silla. Los pies deberán estar paralelos para contener la energía de las piernas.



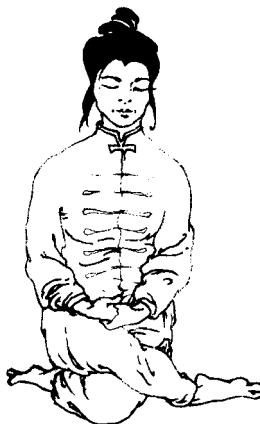
Posiciones para la meditación

Asimismo puede ser utilizada la posición de pie, que no da posibilidad para el enlazamiento, pero asegura simplemente un normal funcionamiento de los canales. El trabajo de pie también puede ser útil para la posterior práctica de la órbita mayor.

La segunda posición que se muestra aquí (los pies juntos, las manos sobre el abdomen) en la práctica de la meditación de pie no se usa, pero representa una posición preparatoria importante previa a cualquier práctica dinámica y refleja el estado de lo Único — Wu Ji.

También existe una posición para las personas mayores: acostadas, una mano se pone debajo de la cabeza y las piernas se cruzan ligeramente.

Además, en las escuelas clásicas existe la posición de las mujeres que parieron, la que también es sugerida para todas aquellas mujeres que ya tuvieron un contacto sexual con el hombre. Esta misma posición se emplea durante el período menstrual — pose Gua-he, «la grulla».



«*La grulla*»

En dicha posición la base horizontal se reduce al mínimo para no admitir un enganche con la energía Yin de la tierra. En los monasterios la practican permanentemente aquellas que ya tuvieron un contacto sexual, hasta el momento que termina la menstruación. Y también las muchachas jóvenes durante el período menstrual y hasta que la misma no se retire totalmente. Para nosotras es importante por el hecho de «sellarr» el cuerpo en el momento cuando el mismo tiende a perder la energía fina y a recoger la energía bruta e impura. Hay una posición más que puede utilizarse con el mismo fin: sentada en un pie, uniendo el centro Yong Quan con el perineo. La otra pierna doblada yace al lado.

Sin embargo, las que practican con seriedad deberán recordar que los resultados más cualitativos están relacionados con la posición del «loto». Con una preparación y práctica correctas, el cuerpo y las piernas paulatinamente llegan a estar dispuestas para dicha posición. Y para los 42 años, la adepta sería tendría que pasar completamente a Shou-pan. Por otro lado, no vale la pena



«El loto»

que la mujer hasta los 28 años utilice en exceso esta posición, por cuanto la misma se vincula con la cultivación activa del Yang. El Yang debe estar preparado para la cultivación, y eso significa, como ya lo habíamos señalado, un trabajo competente con el Yin. Si el Yin no está trabajado, entonces enganchándose con el Yin de la tierra, será simplemente activado por el proceso Yang, y eso no permitirá que el mismo proceso Yang transcurra cualitativamente. Al principio será suficiente la postura «a la turca» o en «semiloto».

La ciclicidad de siete años, a la que seguramente ya le prestó atención, tiene para la mujer un significado importante. Si la adepta sostiene un ritmo determinado de esta ciclicidad, es decir, no fuerza los acontecimientos tratando de desarrollar el Yang durante el período del trabajo con el Yin (de 21 a 28 años), entonces para los 35 años — «punto de transición» — ella estará en condiciones de enlazar la energía *jīng* de la manera más cualitativa. Es ese el tiempo justo para comenzar a formar el embrión inmortal. Y pese a que en algunas escuelas digan que 35 años es el «punto del envejecimiento», en realidad, para aquellas que no tomaron el camino del convento, es el momento hacia el cual la mujer puede preparar su energía madura de la mejor manera. Y en la práctica alquímica eso es lo más importante para ella, o sea, llegar a las transformaciones alquímicas a tiempo.

EL MASAJE DESPUÉS DE LA MEDITACIÓN

Después de la meditación puede emplearse un masaje especial para ayudar a los vasos energéticos a asimilar la energía activada durante el proceso de la práctica.

Este masaje se correlaciona con la preparación de vasos tales como los pies, las rodillas, el abdomen, los riñones, el pecho, la cabeza, para el subsiguiente enlace de la energía. Se comienza desde la cabeza.

Castañeamos 36 veces los dientes, batiendo la saliva — el jade líquido — que, según la tradición daoísta, es una sustancia importante que hay que conservar. Lentamente la tragamos, obligándola a descender al mar Qi Hai y a lubricar los órganos.

Antes del masaje subsiguiente frotamos las palmas de las manos para que se calienten. Con suaves movimientos circulares, cuidando de no estirar la piel, masajeamos el rostro 36 veces. Luego frotamos los nudillos de los pulgares y los pasamos por los ojos hacia los costados 9 veces. Volvemos a frotarlos y los pasamos por las alas de la nariz 9 veces. Los movimientos deberán ser lentos y regulares, permitiéndole a la energía impregnar estas zonas.

Colocamos los pulgares en el mentón y con el meñique estiramos y soltamos los lóbulos de las orejas 9 veces. Masajeamos los lóbulos y luego toda la superficie. Apretamos las palmas contra las orejas (las puntas de los dedos en la nuca), colocamos los dedos índices sobre los dedos medios, luego percutimos con un movimiento acompañado de golpecitos, provocando una vibración en los oídos — «aplicamos golpecitos en el Tambor Celestial».

Volvemos a frotar las palmas, las pasamos por el cabello (la parte que cubre la cabeza) 36 veces, luego con las puntas de los dedos aplicamos golpecitos en la cabeza. Con la mano izquierda y la derecha alternadamente frotamos la base del cráneo, luego la parte anterior del cuello. Si Usted lo hace con ropa fina o sin ropa, entonces suavemente, tratando de no estirar la piel, puede masajear toda la zona del cuello.

Posteriormente pasamos la palma de la mano derecha por el brazo izquierdo hasta las puntas de los dedos y de vuelta por el lado reverso, y luego la palma izquierda por el brazo derecho – tres veces.

Friccionamos las palmas y con movimientos suaves sin presionar hacemos el masaje del pecho: movimientos circulares desde adentro hacia arriba, desde afuera hacia abajo y al revés – 36 veces cada mano. Después de eso unimos las palmas debajo del pecho dirigiendo las puntas de los dedos hacia delante – concentraremos la energía en los centros de las palmas. Luego sepáramos las palmas, unimos los centros de las palmas con los pezones y con la exhalación presionamos delicadamente – 9 veces. Volvemos a unir las palmas. Las bajamos al abdomen, masajeamos suavemente, relajándolo y llenándolo.

Seguidamente colocamos las manos en los riñones, les aplicamos el masaje mediante movimientos circulares hacia el centro. Comenzamos a pasar las palmas por la superficie interna de las piernas hacia abajo, por la externa: hacia arriba hasta los riñones, las masajeamos y repetimos el movimiento por las piernas – así, 5 veces.

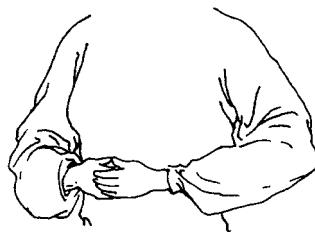
Masaje que ayuda a los vasos hígado, de los los riñones, del bazo, de los pulmones y del corazón a asimilar la energía

Puede realizarse después de la meditación y también como una práctica aparte. Es especialmente importante para la mujer durante el período de la menstruación en calidad de preparación para dominar su ritmo.

La concentración se encuentra dirigida hacia aquel órgano con el que se trabaja. Los movimientos pueden efectuarse de pie o sentada. Al mismo tiempo el abdomen tiene que permanecer relajado.

PARA EL HÍGADO – EL PALMOTEO

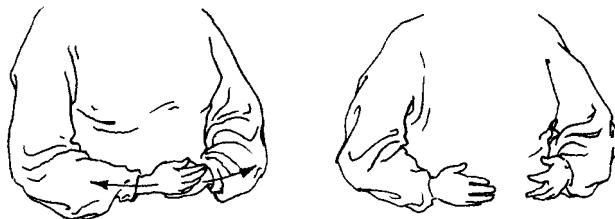
Para que el espíritu no se repliegue, no se oprima bajo la acción de la energía Yin. La palma izquierda: sobre la derecha, palmoteamos con suavidad utilizando el movimiento de todo el cuerpo.



El palmoteo

PARA EL BAZO – LA EXPANSIÓN

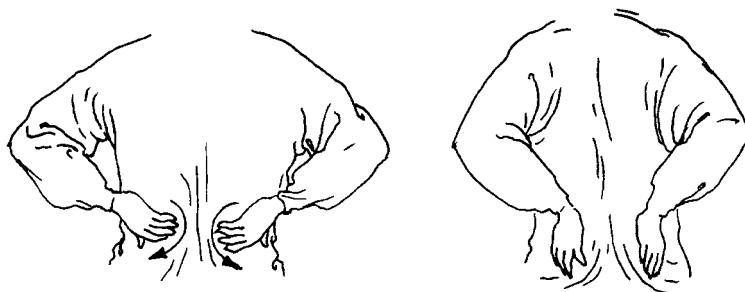
Desde el centro del bazo dispersamos la energía hacia los bordes. Los movimientos deberán ser delicados y naturales. Trate de evitar la tensión en los hombros y en los codos.



La expansión

PARA LOS RIÑONES – EL ATORNILLAMIENTO

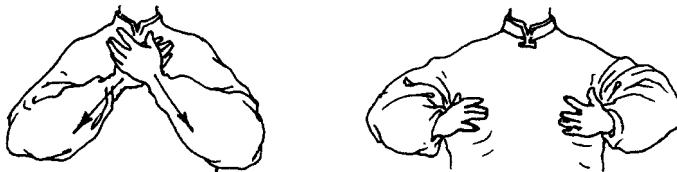
No dejamos que *yuan qí* se vaya con la sangre. Ubicamos los centros Lao Gong sobre los riñones, atornillamos las palmas al centro, presionando ligeramente.



El atornillamiento

PARA LOS PULMONES – LA CONTENCIÓN

No permitimos que se activen las almas Po. Las manos juntas arriba, luego descenden por el pecho hacia abajo, a los costados, deteniéndose en los costados, en las glándulas mamarias. Las palmas abiertas, el movimiento se efectúa sin presión.



La contención

PARA EL CORAZÓN – EL AQUIETAMIENTO

Acariciar con movimientos circulares, relajando. El movimiento es muy lento, con amplitud mínima. Es importante no permitir que haya tensión en las manos, en el pecho y en los hombros, para no llevar hacia el corazón energía en exceso.



El aquietamiento

La serie completa no deberá llevar más de 15 – 30 minutos.

En general, semejantes técnicas requieren seriedad. Ellas son precisamente las que juegan un importantísimo papel en la preparación de los órganos Yin para el siguiente trabajo con la energía *jing*, elaborada por los mismos.

Tratado sobre la modificación de los músculos y tendones para el fortalecimiento

El «Tratado sobre la modificación de los músculos y los tendones para el fortalecimiento» está relacionado no tanto con el desarrollo de los tendones mismos (ver el «Tratado sobre la modificación de los músculos y tendones para el fuerte»), como con su fijación a los huesos y a los músculos, o más correctamente, con la cualidad de la relación física entre los músculos y los huesos. Mejorando dicha relación, los daoístas logran no sólo fortalecer el cuerpo, sino también reforzar el espíritu, que al mismo tiempo no se gasta en mantener la actividad energética de los tendones, sino al revés, recibe de los mismos la energía necesaria. Eso ocurre porque los órganos formados y concentrados pueden elaborar la energía *jing* que es una sustancia más cualitativa para el cuerpo.

Al analizar estas técnicas para las mujeres, desde el punto de vista de la alquimia daoista, destacamos que precisamente para ella, la conexión con el cuerpo es primaria, y luego sigue la necesidad de desarrollo de la misma. En el «Tratado sobre la modificación de los músculos y tendones para el fuerte», al contrario, en primer lugar se analiza el desarrollo de los tendones, como condición necesaria para la acumulación y la conservación de la energía. Las condiciones del desarrollo *jing* — para las mujeres son diferentes de las de los hombres. Cuando la mujer desarrolla la energía *jing* según las leyes del hombre, utiliza el vector admisible y quizás correcto, pero las posibilidades de ella son limitadas. Pudra alcanzar una mayor duración de la vida, reforzando e intensificando su *qì*, pero así no aumentará el espíritu *shen*. Mejor dicho — disminuirán las energías más refinadas, y por el contrario, se irán reelaborando en más densas para mantener la vitalidad, pero no la espiritualidad. De tal modo, muchas mujeres

que hacen diferentes prácticas, desarrollan la vitalidad, confundiendo eso con potencia espiritual. Y aunque estos procesos se encuentran interrelacionados, el desarrollo auténtico se define por el trabajo de la *jing*, o sea, de la energía refinada dirigida y no simplemente por la elaboración de *jing*. Cuando mediante las prácticas se elabora y se conserva la *jing*, se logra un estado de existencia elevado que puede ser comparado con una hermosa flor. Pero apenas transportemos la flor a otro lugar, todos los esfuerzos estarán dirigidos hacia la supervivencia. El desarrollo de la potencia espiritual y del estado espiritual no es lo mismo. La potencia espiritual siempre encierra un estado espiritual elevado. El estado espiritual es solamente una condición para alcanzar la potencia espiritual contando con la existencia de una suficiente cantidad de *jing* para la transformación en fuerza espiritual.

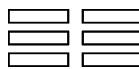
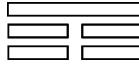
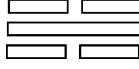
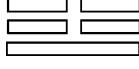
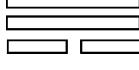
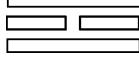
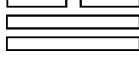
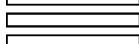
Entonces, la intensificación y el fortalecimiento de *jing* es la base de la práctica. La *qí* original entra en disposición de la energía Yin: según nuestro entender, de la energía formadora. La *jing* original entra en disposición de la energía Yin y Yang, o sea, de la fuerza. El *shen* original, el espíritu *shen*, entra en disposición de la energía Yang, de la fuerza que transforma, cultiva y edifica.

Cuando introducimos la división de las prácticas en masculinas y femeninas, hablamos de determinadas condiciones y particularidades de las energías Yin y Yan, pero no dividimos eso en una cosa y otra, pese a que tal división es obvia. Todas las prácticas para las mujeres, en tal o cual aspecto, las deberían realizar los hombres, si quieren preparar mejor las condiciones para la formación de la energía *jing*. Lo mismo atañe a las mujeres. Pero saber combinar estas prácticas ya es un arte del proceso alquímico. Y puede ser utilizado únicamente por los que van por el camino del desarrollo de la potencia espiritual.

Sin embargo, fomentando la potencia espiritual también es necesario ser responsable por sus actos y recordar que el principal criterio de dicho camino es la quietud interior. El estado de iluminación representa un nivel elevado, no obstante es una parte del camino.

Analizando el sistema «Yi Jin Jing para el débil», examinamos las condiciones que en adelante deberán fortalecer la potencia espiritual.

Cuando la mujer ya domina el concepto de energía (le resulta más fácil para ella que para el hombre, pues la vivencia de la actividad energética la siente mucho más fuerte que él — otro tema es cómo ella lo explica), puede acceder a la formación de las condiciones para el dominio de la energía *jing*.

-  *formación de la tierra o del apoyo – los tendones;*
-  *formación de la mente;*
-  *formación de la fuerza;*
-  *formación del apoyo y modificación de la percepción emocional del mundo;*
-  *trabajo con los ritmos;*
-  *manejo de los órganos Yin, Dao Yin;*
-  *cambio de la base energética del cuerpo de Yin a Yang;*
-  *cultivo del embrión inmortal.*

A primera vista puede parecer que la mujer debería hacer una vuelta más en la preparación para el dominio de la alquimia daoísta. En realidad, no es tan así. La cuestión reside en lo que debemos entender bajo «elevada cualidad de existencia». De la elevada cualidad de existencia a la liberación hay un paso. El mismo puede ser corto o largo, pero es uno solo. Tal camino también está recomendado a muchos hombres. Pero a la mujer lograr ese estado le cuesta considerablemente menos.

De modo que el cuerpo femenino está más concentrado por dentro, pues la energía que circula en él está más sujeta a la compresión que a la dilatación. En eso influye ante todo la glándula tiroidea, que dicta el ritmo al timo y a las glándulas mamarias, y también las glándulas genitales, que provocan la reacción del cerebro ante el mundo circundante como una condición de coexistencia emocional con el espacio.

Debido a que la energía está más concentrada, el cuerpo femenino se divide en sectores con mayor o menor actividad, que activamente, no están relacionados direccionalmente, y eso le impide abordar seriamente cualquier práctica. Tal estado del cuerpo conduce a que muchas mujeres se interesen más por el aspecto externo, y no interno, el del conocimiento. De aquí el entusiasmo por distintas prácticas mágicas y predicciones. Para la mujer, el cultivo del cuerpo no se convierte en lo principal de la práctica, aunque le dedican mucha atención al mismo. Desde el punto de vista daoísta, la belleza de la mujer es pobre y mortal si no la alimenta la auténtica *jing*.

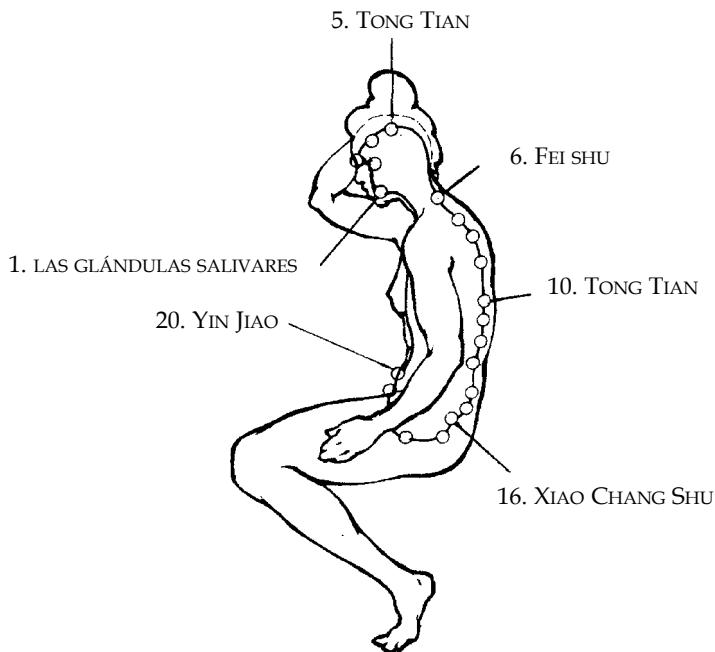
El concepto de belleza, belleza interior, se convirtió en un factor de no poca importancia en el desarrollo de «Yi Jin Jing para el débil». Muchas técnicas y artes relacionadas con la mani-

festación de la belleza, habían sido creadas para la mujer, y eso derivaba del Arte del Alcoba, cuando el hombre no necesitaba simplemente una cualidad determinada desarrollada por la mujer, sino además, una influencia adicional sobre el proceso del desarrollo de esta cualidad. Todas las prácticas del Arte del Alcoba estuvieron muy rígidamente reglamentadas y dirigidas por el hombre, porque los hombres se percataban de la acción destructiva que les podía ocasionar la mujer si su energía salía fuera de control.

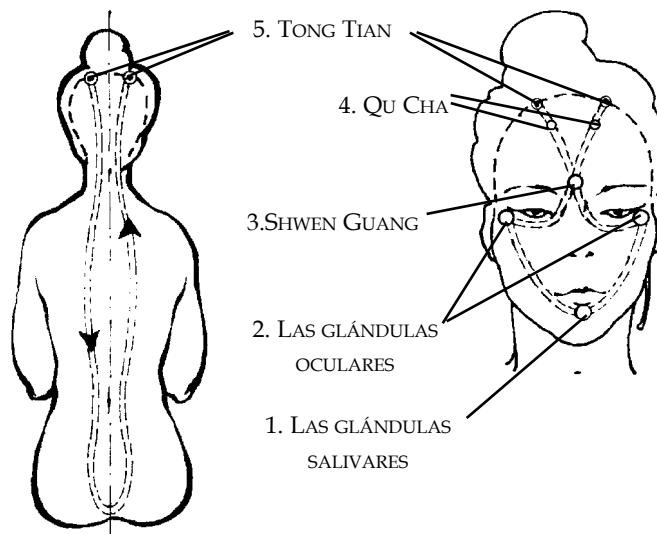
NACIMIENTO DEL ESPÍRITU YIN

Antes de empezar con las prácticas «Yi Jin Jing para el débil», hay que crear en el cuerpo las condiciones que contribuyan a un desarrollo más cualitativo. De esta condición dicen «preparar el Espíritu Yin». El espíritu Yin se forma con la intensificación de la energía del agua o metal. La intensificación de la energía del metal es necesaria para la fijación de la concentración. Para empezar a concentrar se requiere una energía única de determinada densidad. Para el fortalecimiento de los tendones se necesita la energía del agua, que le infunde un movimiento de crecimiento a la energía de la madera en los músculos que ayudan a mullir y alimentar a la tierra – articulaciones. El mejor tiempo para la preparación – de 15 a 17 horas – cuando el Yang del agua es más activo y algo turbio. Para llenar cualitativamente el cuerpo con la energía del agua, necesitamos unir la energía de la vejiga con la energía de otros órganos a través de sus meridianos.

La órbita formadora de la energía del agua



1. LAS GLÁNDULAS SALIVARES
 - enriquecimiento de las aguas alimentarias;
2. LAS GLÁNDULAS OCULARES
 - enriquecimiento de las aguas purificadoras;
3. SHWEN-GUANG (YIN TANG);
 - alimentación de la epífisis;
4. QU CHA;
5. TONG TIAN
 - enriquecimiento de la *qi* del cielo;



6. FEI SHU

- enriquecimiento de los pulmones con la energía del agua;

7. JUE YIN SHU

- enriquecimiento del pericardio con la energía del agua;

8. XIN SHU

- enriquecimiento del corazón con la energía del agua;

9. GAN SHU

- enriquecimiento del hígado con la energía del agua;

10. DAN SHU

- enriquecimiento de la bilis con la energía del agua;

11. PI SHU

- enriquecimiento del bazo y del páncreas con la energía del agua;

12. WEI SHU
— enriquecimiento del estómago con la energía del agua;
13. SAN JIAO SHU
— enriquecimiento del triple calentador con la energía del agua;
14. SHEN SHU
— enriquecimiento de los riñones con la energía del agua;
15. DA CHAN SHU
— enriquecimiento del intestino delgado con la energía del agua;
16. XIAO CHAN SHU
— enriquecimiento del intestino grueso con la energía del agua;
17. PANG GUANG SHU
— enriquecimiento de la vejiga con la energía del agua;
18. GLÁNDULA BARTOLÍNEA
— se enriquecen las aguas embrionales;
19. QI HAI
20. YIN JIAO.

Antes de prepararse para la órbita menor del agua (que incluye el trabajo del meridiano central-anterior, del meridiano de la vejiga, de las glándulas salivares, oculares, sudoríferas, bartolíneas y las cápsulas suprarrenales), hay que preparar el cuerpo: mantenerlo en posición concentrada, pero relajada. Relajando el cuerpo, nosotras relajamos los sistemas *qí* (de la sangre, de la linfa, del sistema urogenital, respiratorio, etc.) que comienzan a enriquecer el cuerpo.

Para las mujeres, el relajamiento del cuerpo deberá comenzar desde la cabeza, para los hombres, desde los pies. La cabeza

femenina está más comprimida energéticamente, y en realidad, eso es lo que lleva a frecuentes dolores de cabeza, a una concentración excesiva en sus reacciones y a otras cosas, siendo motivo de molestias en la práctica. Es mejor comenzar el relajamiento de la cabeza con lentos movimientos giratorios. Para eso puede adoptar la posición sentada o semiacostada, pero al mismo tiempo observar la naturalidad del cuerpo. Seguidamente se relaja la parte superior del cuerpo para dejar que la energía fluya de manera natural, sin confluir en el pecho. Es importante aflojar el pecho al máximo para no oprimir el timo.

Después relajamos la columna y todo el cuerpo. A eso hay que asignarle no menos de 5-10 minutos. Aunque sepa relajar el cuerpo rápidamente, se deberá tratar de alcanzar una mayor calidad. Luego comienza el trabajo con la órbita.

LAS TRES POSICIONES PARA GIRAR LA ÓRBITA MENOR DEL AGUA

Cada posición cambia a los 5-7 minutos. Terminamos del costado derecho.

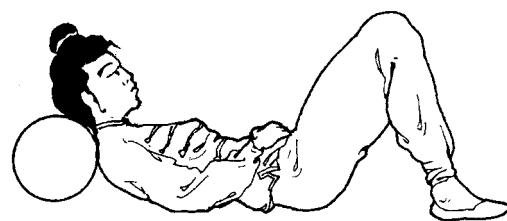
Habiendo alcanzado la circulación de la *qí* del agua, comenzamos a lavar con la misma todo el cuerpo, creando las condiciones para la cultivación de la *jing*.

Para las prácticas de «*Yi Jin Jing* para el débil» sirve cualquier preparación, incluso la intensificación de la energía del agua. Pero si al considerar dicha práctica como autónoma, habrá que utilizar el desarrollo de la órbita de «la carroza de agua menor». Las prácticas «*Yi Jin Jing* para el débil» conforman tres niveles, sin contar el nivel preparatorio.

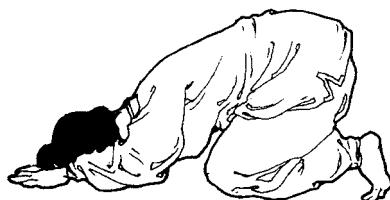
- 1 — concentración del elixir;
- 2 — unión de la *qí* a través de los tendones;
- 3 — desarrollo de *jing* mediante los tendones y su unión con la *jing* de los huesos y músculos.

Debido a que la primera condición es obligatoria para la segunda y la tercera, su cumplimiento es indispensable. Eso llevará de uno a tres años, dependiendo de la situación existente. Las dos principales diferencias en las prácticas de «estiramiento y fortalecimiento de los tendones para el débil y el fuerte» se reducen al hecho de que en el primer caso los ejercicios se hacen en posición acostada, y en el segundo: de pie. Esa importante diferencia consiste en que para la práctica realizada de pie se precisa tener preparado el campo del cinabrio inferior desde el cual se produce el llenado necesario de las prácticas. Para las prácticas en posición horizontal eso no es necesario, o sea, los esfuerzos poseen un carácter centrípeto, lo que simultáneamente ayuda a desarrollar el Centro Único y el campo del cinabrio inferior. De modo que en el primero de los casos la *qí* se acumula en el abdomen, y en el segundo: en las extremidades.

El adepto o la adepta deberán tener en claro el papel de la práctica que adoptaron, y si no existe esta claridad es mejor no ir más allá de los ejercicios preparatorios y del primer nivel, más aun porque a la mujer le es más importante estructurar la plataforma que se requiere como punto de arranque para el movimiento sucesivo. Considerándolo, mientras tanto analizaremos sólo el primer nivel del «trabajo con los tendones para el débil». Esta parte está dedicada al desarrollo de la «potencia interior» o «fuerza interior» (*nei zhong*).

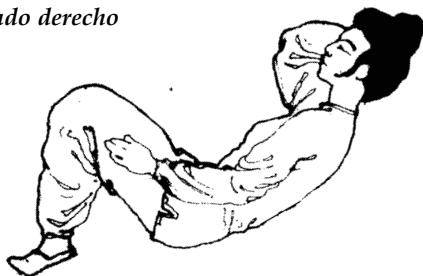


En la espalda, cabeza algo levantada, rodillas juntas



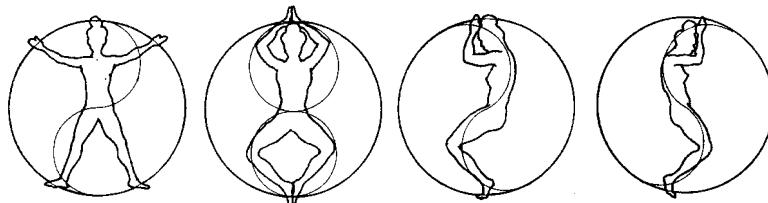
Manos reunidos debajo de la frente

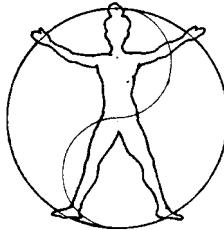
En el costado derecho



LAS CUATRO COMPRESIONES CARDINALES DEL CENTRO ÚNICO PARA REFORZAR EL TRABAJO DE LOS TENDONES

El conocimiento de los órganos del cuerpo se reduce a la posibilidad de sentirlo y diferenciar los procesos que transcurren adentro. Hablando de los órganos, vasos, músculos y tendones, nosotros solamente enumeramos lo que tenemos. Eso lo sabemos, pero no lo sentimos. Qué hablar de sentir el bazo si muchos no pueden definir su ubicación. De igual modo, aquí debemos comprender que al comenzar el trabajo con los tendones, primero, determinemos el objeto que nos interesa y no la cualidad de su ejecución. Y para que dicha cualidad algún día llegue, habrá que ir acercándose paso a paso a una penetración más profunda en la técnica. Eso atañe al trabajo con todos los órganos. Para ir directamente al trabajo con los tendones, se comenzará cambiando la densidad del cuerpo, llevándolo a un estado más acabado. A tal fin está dirigido el trabajo de las cuatro compresiones cardinales del Centro Único. Trabajando sobre la compresión y el estiramiento (liberación), la adepta aprende a escuchar su cuerpo. Surge en ella la claridad de lo que está haciendo, que es importante para la mente dispersa: obligar a las fuerzas a interactuar dentro del cuerpo no es tarea fácil, ya que ellas no se subordinan ni a la mente ni al cuerpo mismo.





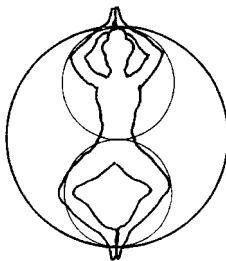
1. La compresión de las fuerzas gobernantes

Los brazos y las piernas en igual grado abren el cuerpo, hay que tratar de lograr la mayor sincronización en los movimientos de las extremidades. La compresión se produce en toda la superficie del cuerpo que se encuentra en contacto con la tierra o el piso (no deberá hacerse sobre un piso frío, menos aún sobre hormigón o piedra). La compresión va desde las manos y los pies hasta el sector de la cintura. La superficie anterior estará en lo posible relajada (en especial, el abdomen). La compresión será uniforme, no hará falta comprimir el cuerpo excesivamente para no reprimir los músculos.

El cuerpo humano crea una forma que es gobernada por el Yang y Yin interiores. Si el cuerpo y, por lo tanto la mente, son gobernados por las energías Yang, pueden quemarse pronto. Si al cuerpo lo gobiernan las energías Yin, entonces se debilitará y se marchitará. Aquí estamos hablando del equilibrio. Pero hablando del equilibrio, tenemos que hacer reserva o acordar: qué es lo que entendemos bajo ese término. Lo más fácil sería decir: «relájense» o «alcancen el estado de equilibrio». En realidad, eso hoy en día no es tan simple. Aunque la mente considere que el cuerpo se encuentra en equilibrio o que lo maneja, el mismo puede no estar preparado para hacerlo o no saber hacerlo.

Entonces, el equilibrio es un estado en que la mente gobierna los flujos de las energías en el cuerpo y el cuerpo le permite hacerlo. De este modo, tenemos la posibilidad de entender la forma del cuerpo y se nos aclara lo que es la energía Yang y lo que es la energía Yin. Comprimiendo la superficie posterior del cuerpo, decimos que estamos dirigiendo el Yang hacia el centro. Cuando alcanzamos una percepción única de la superficie posterior, profundizamos nuestro trabajo y la compresión sigue por la espalda y la nuca y por la superficie anterior de las piernas. En esta oportunidad estamos aprendiendo a manejar la energía Yang.

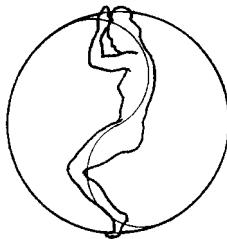
En el caso de que surja una confusión en cuanto al lugar donde el Yang es más activo y, lógicamente, qué parte del cuerpo a qué pertenece: este aspecto no le debería preocupar. Se trata de que aquella energía Yang que determina la posición del cuerpo, incluso, se mueve por los canales, no tiene nada en común con la energía Yang que se necesita para el proceso alquímico. Existen tres tipos de Yang: yang-*qí*, yang-*jīng* y yang-*shen* (igual que yin-*qí*, yin-*jīng*, yin-*shen*). En el primer caso es yang-*qí*, en el segundo: yang-*jīng*. Cuando empezamos a comprimir a yang-*qí*, tratamos de lograr la aparición de yang-*jīng*, y si no lo estamos logrando, entonces resulta yin-*qí*.



2. La liberación de yang-jing

La segunda posición se relaciona con el circuito y con la relajación total, durante lo cual la energía yang-*jing*, obtenida mediante la práctica anterior, se dispersa por el cuerpo e impregna los órganos-*jing*. ¿Qué son los órganos-*jing*? Son aquellos órganos que se encuentran en condiciones de contener esta energía. Ellos están emplazados en todos los órganos fundadores del cuerpo y los tendones. Pero si no están formados, entonces yang-*jing* se convierte en yang-*qí*. En todo caso, esta energía enriquece los huesos, los riñones, el hígado y los tendones, como participantes fundamentales de la construcción de los órganos-*jing*.

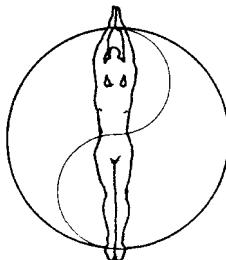
En este caso, la tarea de la mente consiste en no estorbar al cuerpo con dicha energía.



3. La concentración del espíritu

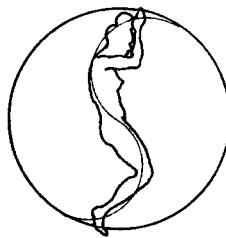
La posición de la concentración del espíritu está dirigida a la elaboración de la *jing* por el hígado o la elaboración de un órgano dentro órgano. Es bueno hacerlo durante el período de actividad mínima de yin: de 13 a 15 horas. O sea, en este tiempo se puede trabajar solamente con esta posición. Pero si hace la secuencia de ejercicios del complejo, en otro horario, entonces variará la calidad de la energía *jing* y es recomendable cambiar el horario. Para las mujeres, el tiempo de 13 a 15 horas es el mejor para el trabajo con estas técnicas. La formación del órgano del hígado-*jing* tiene el mayor valor en los signos o en los signos del ritmo.

En esta posición se tensa toda la superficie del lado derecho, pero al mismo tiempo hay que observar la relajación del hígado, hacia donde se dirige toda la tensión. La tensión no tiene que crear incomodidad y pesadez. La misma se debe intensificar en función de la cantidad de energía y concentración, pero no de la compresión física de los músculos.



Posición intermedia

El cuerpo se encuentra relajado, el circuito se conserva. La tensión de la superficie anterior y posterior del cuerpo es igual y no es fuerte.



4. Liberación de la jing-hígado

La liberación de la *jing*-hígado es una acción que deriva de la posición tres.

Conservamos el circuito. Al mismo tiempo hay que concentrarse en cómo la energía del hígado va llenando todo el cuerpo.

LOS TENDONES Y LA ENERGÍA JING

Ahora hablaremos de lo que sucede con los tendones en el caso de que el trabajo con los mismos se realice de manera incorrecta o no se realice en absoluto.

Hay que recordar que los tendones tienden a acumular la energía bruta. Esto ocurre porque sin una práctica dirigida a los mismos no pueden mantener su funcionamiento normal en forma permanente. Y si los tendones no trabajan debidamente, los lugares de la unión con los músculos y huesos empiezan a concentrar y absorber una determinada cualidad de energía. Es esa la energía no trabajada en el cuerpo y por cuanto ella no trabaja, es bruta. En consecuencia, los tendones empiezan a secarse, endurecen y pierden flexibilidad, con lo que el estado del cuerpo empeora aún más.

En adelante, para cambiar esta situación y revivir los tendones serán necesarios muchos esfuerzos y mucho tiempo en el que habrá que mantenerlos y asentarlos en una determinada cualidad de la energía *qi*, preparándolos para la elaboración de la energía *jing*. Precisamente, la elaboración de la energía *jing* es el indicio de que los tendones están realizando un trabajo cualitativo. En realidad, con la condición de una elaboración permanente de energía *jing*, los tendones no se van a obstruir.

Sin embargo, hay que entender que la reanimación de los tendones y el trabajo dirigido a la elaboración de la *jing* son dos componentes distintos de la práctica. Quiere decir que no hay que apresurarse en las prácticas orientadas al trabajo con la *jing*, sino esta energía comenzará a intensificar las energías no trabajadas e incontrolables. Al principio habrá que entenderse con los tendones a nivel de la *qi*, lo que significa lograr sentir los procesos

que transcurren en los mismos y también significa la preparación para el sucesivo control y manejo. Justamente con eso está relacionado el primer nivel de trabajo en «Yi Jin Jing para el débil»: el desarrollo de la potencia interior, cuando los esfuerzos están dirigidos a obligar a las fuerzas interiores a interactuar cualitativamente.

Hay otro momento necesario en este trabajo: alcanzar el equilibrio del cuerpo y de la mente, por cuanto eso es una de las condiciones de la formación de la energía *jing* en los tendones. Aquí bajo equilibrio suponemos la posibilidad de la mente de dirigir los flujos de la energía en el cuerpo, mientras que el cuerpo esté listo para eso y permita hacerlo.

Reviviendo los tendones cuando el trabajo del cuerpo y de la mente no se encuentra equilibrado, podemos crearnos problemas, porque los tendones van a consumir la energía intensamente. La permanente necesidad de desperezarse, estirarse y retorcerse está relacionada precisamente con la liberación de esta energía. Es un proceso natural, pero demuestra que sus tendones no tienen la posibilidad de formar y elaborar la energía *jing*, y eso, como ya lo señalamos, es una condición necesaria para que los tendones no le estorben al cuerpo, sino que le ayuden.

De este modo, la mujer deberá comenzar a trabajar seriamente con los tendones (mejor dicho, con las uniones). Primero, para evitar su obstrucción con energías brutas, segundo (y este es un momento muy importante para las que practican), para reforzar cualitativamente la práctica interior mediante la intensificación y el fortalecimiento de la energía *jing*.

Al principio, definimos con qué trabajamos. Luego intentamos sentir. Cuando aparece la percepción de aquello con lo que trabajas y la claridad en lo que se debe hacer, dirigimos allí el

esfuerzo y la concentración. Trabajamos en la compresión y el estiramiento (liberación) – modificamos la densidad del cuerpo (para la mujer, acostada, mediante las cuatro líneas cardinales). Comprimimos yang-*qí* con el fin de obtener yang-*jing*. Luego relajamos el cuerpo, permitiéndole a la energía elaborada ir enriqueciendo los riñones, el hígado, los tendones mismos y los huesos. Ese es el orden y el ritmo de la práctica dirigida al trabajo con la energía *jing* mediante de los tendones.

Reflexiones complementarias sobre la energía *jing*

Cuando hablamos de la elaboración de la energía *jing* por parte de los tendones, naturalmente, se supone un trabajo alquímico dirigido, al fin de cuentas, a la elaboración de esta energía no sólo por los tendones, sino también por todos los demás órganos y partes del cuerpo, todo debe estar elaborando la energía *jing*. Es importante solamente observar la secuencia y la correspondencia en la apertura de esta energía. Y para comenzar, hay que entender que la energía *jing* se elabora en el cuerpo humano permanentemente en uno u otro grado. Por supuesto, no es aquella energía que puede participar en el proceso alquímico, ella no puede ser enlazada, coordinada y, menos aún, utilizada para la cultivación. Pese a ello, constantemente ocurren con nosotros procesos relacionados con la manifestación de *jing*. El problema está en que prácticamente es imposible distinguir y determinar esta energía en dichas manifestaciones. Digamos, por ejemplo, que *jing*, se activa de manera natural durante la excitación del ser humano, pero no solamente sexual, sino que también emocional e, incluso, mental. Cualquiera de nuestras reacciones está vinculada con la activación de la energía *jing*. La persona reacciona no sólo por la falta de control sobre su estado,

también porque necesita una cierta porción de *jīng* que no puede elaborar de una manera más correcta y cualitativa. Esta energía no va a ser controlada ni retenida, pero ella como estimulante producirá un efecto tonificante y activante sobre las glándulas que sin esta energía se deprimen y se atrofian. La elaboración de una pequeña cantidad de *jīng* de este modo es necesaria como una función protectora que mantiene la inmunidad. Tanto el estado de agresión y actividad elevada, como una fuerte emoción, está relacionado con la activación de la energía *jīng* que empieza a correr y redistribuir la *qì*, siendo una fuerza motriz más potente. Pero no se puede intentar separar dicha energía en los estados mencionados y trabajar con ella en la etapa en la que la esfera emocional aún no está trabajada. Las cualidades de nuestras emociones deberán ser transformadas, sino no se podrá formar el apoyo y la energía se estará quemando permanentemente en interminables reacciones ante diferentes estímulos. Además, la *jīng* revelada intensificará y multiplicará este proceso, creando como consecuencia un círculo vicioso para la mujer. En el cuerpo femenino la energía *jīng* se elabora, básicamente, en el hígado y en los riñones. La *jīng* de la mujer está relacionada directamente con el hígado y la sangre. Este es uno de los postulados más importantes en la preparación para el proceso alquímico.

En realidad, por ese motivo se puede hablar de que la mujer tiene la posibilidad de acercarse a la percepción y a la determinación de esta energía de un modo considerablemente más cualitativo que en el momento de una excitación incontrolable. Se trata del período de menstruación — tiempo cuando no sólo lo puede hacer, sino que debe hacerlo, para reducir las inevitables pérdidas energéticas. De lo específico del trabajo durante la menstruación hablaremos aparte y más seriamente, por ahora señalemos que

precisamente a esa *jīng*, elaborada en dicho período, la mujer le deberá prestar atención para intentar, más adelante, separarla y asirla. Aunque hay que reconocer que no es fácil hacerlo, por cuanto una energía *qì* más densa, siendo más densa de por sí y más fácil de sentir, puede no dejar que se perciba la energía interior *jīng* más fina. No obstante, justamente durante la menstruación, la mujer puede empezar a trabajar con algo que en el futuro sería revelado y utilizado. Y lo primero en que deberá centrar la atención es en la conservación de la energía.

En general, cuando hablamos de la energía *jīng* desde el punto de vista del trabajo alquímico, se supone la energía conservada. Resulta imposible hablar de la reposición o la elaboración de *jīng* si no hay base posicionada en la conservación. Además, la alquimia (como cualidad de trabajo alquímico) supone la posibilidad de no sólo elaborar la energía *jīng*, sino también de enlazarla, lo que crea las condiciones para la cultivación (del espíritu *shen*). Sin haber preparado debidamente nuestra energía *jīng*, nosotras nunca pasaremos a las transformaciones futuras. Para la mujer, el trabajo durante la menstruación deberá convertirse en una ley indeclinable en esta preparación. Si trazamos paralelos entre las secreciones menstruales y el esperma como portadores de la energía *jīng*, entonces no se trata, ante todo, de una sustancia material que se pierde, sino de una expulsión de la energía que no se conserva. Por otro lado, no hay que olvidar que la *jīng* también se pierde en manifestaciones emocionales incontrolables. El mecanismo de la pérdida es el mismo. Incluso, a pesar de que se habla del efecto estimulante de la energía *jīng* – sobre las glándulas, esta energía no se conserva: se produce la expulsión. Mientras que no comencemos a aprender a controlar y conservar, no se puede ni hablar de trabajar con esta energía.

Aquí deberemos intentar dilucidar el mecanismo del trabajo energético de las glándulas, por cuanto ellas influyen directamente sobre la posibilidad de la conservación de la energía. No se puede decir que las glándulas elaboran una energía *jing* igual que, por ejemplo, los órganos. Ellas más bien transforman la energía de *jing-qí*, *jing-jing* en *jing-shen*, o crean la orientación de esta energía. Digamos, el hígado elabora la energía *jing*, y con eso se puede anunciar: está elaborada la yang-*jing* del hígado. Las glándulas, en cambio, están en parte construidas de la *jing*, las mismas la manifiestan. O se podría decir que las glándulas están compuestas de una energía con las cualidades de la energía *jing*. Y cuando correlacionamos las glándulas con la energía *jing*, hablamos de la función constructora de dicha energía. Hay que señalar que la formación del espíritu *shen*, en grado considerable depende del estado de las glándulas. La fuerza de las reacciones de nuestros órganos sensitivos procreados por el cerebro, se encuentra directamente relacionada con el estado de excitación de las glándulas. Cuando las mismas están en calma y no reaccionan excesivamente ante los estimulantes, pueden tranquilamente cumplir con su trabajo que consiste en la determinación del ritmo del trabajo de la energía en todo el cuerpo. Es ésa la condición para el estado de tranquilidad del cerebro, que se necesita para la formación del espíritu *shen*.

El mecanismo específico del trabajo de las glándulas en el cuerpo femenino también determina su trabajo en la concentración y en la acumulación alquímica. Como ya lo hemos señalado, la energía en el cuerpo de la mujer se distribuye de tal manera que va confluyendo hacia adentro, hacia el centro. Su movimiento es centrípeto. Y cuando la confluencia se produce hacia las glándulas, ellas comienzan a reaccionar ante el movimiento de la

energía, se hacen más estrechas y se encogen, lo que provoca la secreción (de la energía y las secreciones). Esta es una manifestación de la cualidad yin de las glándulas y está relacionada con la cualidad del agua. En los hombres, en cambio, el movimiento se realiza desde el centro y es centrífugo, por eso sus glándulas son capaces de absorber la energía. Todas las secreciones, en este caso, son manifestaciones de la cualidad yang de las glándulas: ampliación y entrega.

De este modo, podemos decir que el mecanismo de trabajo de las glándulas en la mujer está basado en la secreción, y en los hombres: en la absorción. Por eso la mujer necesita tanto comprender el concepto de conservación. Además, en primer lugar, para la conservación de la energía *jīng* y también para su reproducción, la mujer deberá aprender a conservar la energía durante la menstruación. Eso no significa en absoluto que ella deba intentar conservar la energía precisamente en las glándulas. La energía nunca podrá conservarse en las glándulas si no se conserva en el cuerpo, y la conservación de la energía en el cuerpo está relacionada con el funcionamiento de la energía *qí*. La manera de la cual funciona en su cuerpo la *qí* está sujeta a todo el complejo de prácticas, a su concordancia y ritmo en general y, por supuesto, especialmente durante la menstruación. Ahora mencionaremos unas direcciones adicionales en las que la mujer tendría que trabajar para los sucesivos pasos hacia el dominio de la energía *jīng*. Se trata de ordenar los vínculos a nivel de unión y concordancia en determinados órganos y partes del cuerpo. La primera unión «pies – parte inferior del cuerpo – cerebro». Segunda unión – «riñones – ovarios – hígado». Estas uniones no son lineales. Así, nosotros unimos el trabajo de los vasos desarrollados en la parte inferior del cuerpo, en los pies, en la cabeza (cerebro). Tal unión y

vínculo encierra una base vertical para la formación y el enlace de la energía *jing*. Y para nosotros es importante el hecho de que esta base vertical ayuda a crear las condiciones para la sucesiva cultivación del espíritu *shen*.

La segunda unión estructura la base horizontal, que crea y fija la base para el desarrollo y mantenimiento de la energía *jing*. Es decir, la energía *jing* no debe simplemente enlazarse, la energía enlazada debe ser conservada y retenida en algún lugar. Se puede contener la *jing* mediante la *qí*, mediante el *shen*, también se puede mediante la misma *jing*. Si contenemos la *jing* mediante la *qí*, la sometemos al efecto de una energía más bruta y por eso podrían surgir complicaciones. Igualmente complicado resulta contener la *jing* mediante el *shen*, por cuanto es una energía más refinada. En cambio, contenerla mediante la energía *jing* es lo más simple, porque ellas entran en enganche. Digamos, si enlazamos la energía *jing* del hígado con la energía *jing* de los riñones, ellas se enganchan, en otras palabras, la energía *jing* de la madera se engancha con la energía *jing* del agua. En cambio, entre la energía *qí* del hígado y la energía *qí* de los riñones no puede haber tal enganche. Además, la energía del hígado y los riñones se encuentran enlazadas desde el origen. A la energía *jing* del hígado y a la energía *jing* de los riñones las vincula el ombligo. El mismo enganche, que tenemos en cuenta aquí, con los ovarios se produce a través del Centro Único, en cuya zona ingresan todas estas energías. En realidad, cuando el Centro Único trabaja, allá se puede enviar diferentes tipos de energía. A decir verdad, ellas mismas van a confluir en él. Pero nosotros también podemos limitarlas o crear vínculos especiales, como en el caso dado, que ayudarán a manejar esas energías.

Piara la mujer es muy importante ajustar estos dos vínculos, por cuanto los mismos representan un serio factor en el proceso de conservación y enganche de la energía *jing*. En alguna etapa, simplemente elaborar la energía *jing* resulta insuficiente: esta energía debe comenzar a trabajar en determinados vínculos para comenzar el proceso de enlazamiento. Entonces, primero elaboramos la energía *qí*, luego aprendemos a enlazarla. Cuando hemos aprendido a enlazarla, empezamos a manejarla. Después elaboramos la energía *jing* y aprendemos a enlazarla y luego aprendemos a dirigirla. Cuando enlazamos la energía, la conservamos. Cuando conservamos, mantenemos la energía en el ritmo, por lo tanto, creamos las condiciones para su cultivación. Si no podemos enlazar la energía y conservar la energía enlazada, el ritmo no se mantiene y la energía puede solamente realizar su cualidad en el momento dado. Lo mismo ocurre en el proceso de enlazamiento de *shen*. El campo del cinabrio inferior enlaza la energía *qí*. El campo del cinabrio medio enlaza la energía *jing*. El campo del cinabrio superior enlaza al espíritu *shen*.

De este modo, hemos definido los vínculos con los que la mujer debe trabajar para comprender primero por qué justamente estos órganos y partes del cuerpo participan en el trabajo con la energía *jing*, y luego, al percibir las bases horizontal y vertical, utilizarlas para el enlace. Y por supuesto, tiene sentido trabajar estos vínculos de manera seria durante la menstruación para que la energía *jing* que se está elaborando (aunque aún no esté revelada) pueda ser orientada cualitativamente. Así nos hemos acercado a un concepto tal como la particularidad de la estructuración de la práctica durante la menstruación.

LA PRACTICA DURANTE LA MENSTRUACIÓN

Primero, no se puede negar que hoy los períodos de la menstruación aparecen como descolgados del ritmo común de la existencia femenina. En especial, si la mujer se encuentra en mayor grado orientada hacia el vector de la realización masculina. En este caso, para ella unos cuantos días de menstruación no se convierten simplemente en algo natural e inevitable, sino en un hecho fastidioso que molesta y distrae. Aquí ya ni se puede hablar de estar considerando la cualidad y lo específico de su energía. Por ese motivo la mujer pierde energía precisamente cuando la misma debería conservarse e, incluso, obtenerse e intensificarse. La quietud a la que la mujer inconscientemente aspira en este período, le sirve a veces simplemente para la preparación de una nueva etapa de aceleración. Sin embargo, detrás de esto no existe ni una centésima parte de las posibilidades en las cuales se puede apoyar en el camino del desarrollo.

Por supuesto, hablando del ciclo menstrual, hay que analizarlo en general como un refinado sistema de trabajo de un conjunto de glándulas grande y único. Pero en este caso, cualquier práctica femenina aparece conectada al trabajo relacionado con el ciclo menstrual. Y es así, en realidad. Hay que aceptar como un hecho que cualquier práctica que ella haga produce un efecto sobre todo el ciclo, cambiando su cualidad e implantando la base energética para el ciclo subsiguiente. Es un permanente proceso de cambio en el cuerpo femenino que ocurre independientemente de si menstrua la mujer o no. Tanto en una niña como en una anciana existen ciclos que se alternan y entre los cuales hay un momento de transición con la misma designación que la menstruación. Son esos tres días en cuyo transcurso se produce el cambio de la cualidad, la reestructuración de la energía.

Lo cíclico de los cambios que ocurren en el cuerpo femenino y en su energía, está directamente relacionado con la luna y los cambios lunares. La mujer, de todos modos, siempre vive sus períodos, los que se repiten mensualmente, de acuerdo con los cambios de la luna. Y si antes eso se manifestaba de un modo más natural, cuando las mujeres menstruaban básicamente en los períodos de luna llena, ahora, en cambio, el ritmo impuesto desde afuera no permite que nos acerquemos al estado de armonía con los cambios. A decir verdad, las mujeres continúan dando a luz mayormente durante la luna llena. También las que están unidas en un grupo por alguna actividad tienen la menstruación casi todas al mismo tiempo. Esto demuestra que a la mujer le queda la posibilidad para trabajar con sus ciclos e influir sobre ellos mediante la definición de su ritmo y el vínculo con la luna. Pero para que dicho proceso dependa y sea controlado por la mujer, tarea importante para una practicante, se necesita determinar si se hacen las prácticas especiales, cuáles de ellas y cuándo.

Los cambios se producen todos los meses con la misma secuencia. Eso, por un lado, le ayuda a la mujer en la comprensión del concepto de ciclo, por otro lado, le desagudiza la percepción del cambio de la cualidad y de la transición. Una gran parte de las mujeres ronda por un círculo cerrado y no ve el punto de ruptura que le pueda ayudar a salir. Esta ruptura esta relacionada con la diferencia del movimiento de la energía durante la menstruación misma y durante el período intermedio. La energía debe juntarse, desarrollarse y asimilarse. Pero las mujeres actuales pueden percibir en grado suficiente sólo que la misma se pierde. Por eso, uno de los primerísimos postulados para las practicantes es el siguiente: percibir, dominar y trabajar sobre la diferencia en el movimiento de la energía para aprender a asir aquella cualidad

de la energía que se manifiesta durante la menstruación. El trabajo con la misma, en realidad, es lo que conduce al concepto de ritmo propio.

A esta energía, manifestada en el período menstrual, primero se deberá aprender a escucharla. Hay que estar preparada a que eso llevará bastante tiempo. Luego Usted podrá asirla y después ver como comenzar a depurarla, manejarla y no dejar que se pierda. Por un lado, se podrán realizar las mismas prácticas que se hacen en el tiempo restante. Pero con otros ritmos y con otras sensaciones. Para eso hay que sostener el estado «dentro de sí misma». Eso, claro, le ayudará a evitar una fuerte pérdida energética, pero es difícil que le permita distinguir la energía *jing* y definirla para el trabajo. Su qí en el estado de Quietud se intensificará, por cuanto usted le dará la posibilidad de circular cualitativamente, y lo más probable es que le tape la sensación de la fina *jing*. Para destacar a la *jing* se necesitará agregar prácticas especiales. Y eso podrá ser adicionalmente reforzado cambiando el lugar de residencia. Para ese período resulta ideal cambiar totalmente el ritmo de su existencia, pero por lo general hacerlo es bastante complicado, por eso trate de preservarse de la actividad excesiva. Y lógicamente, deberá organizar de tal manera su actividad entre las menstruaciones, que en estos varios días de hemorragia la carga sea mínima. En otras palabras, hay que pensar en el ciclo menstrual permanentemente.

Ahora intentaremos desentrañar lo que ocurre durante la menstruación desde el punto de vista del ciclo lunar, para saber si trabajamos con la cualidad yin o yang, porque el trabajo con la energía yang y el fortalecimiento de la yin concuerdan con las fases lunares. El ciclo menstrual que teóricamente corresponde a los cambios en el cuerpo de la mujer y ocurre cada 28 días, desde

el primer día de una menstruación hasta el primer día de la siguiente menstruación, naturalmente, en la mujer actual rara vez coincide exactamente con esta cantidad de días. En general, se puede decir que hoy hablar de la ciclicidad hasta suena poco correcto, por cuanto la muy fuerte sujetación a la influencia del ritmo exterior saca a la mujer de la ciclicidad (de lo que se repite de ciclo a ciclo en la misma secuencia y en los mismos plazos).

Resulta que la mujer como si no supiera lo que le debería ocurrir y cómo, pero, en realidad, su organismo siguiendo sus demandas energéticas e influencias ajenas, está maniobrando en esta corriente de cambios de acuerdo a leyes totalmente distintas. A menudo la mujer ni sospecha cómo se está preparando su sistema endocrino en la etapa dada del ciclo. Es así, que el creciente número de embarazos no planeados no sólo se encuentra relacionado con el hecho de que la mujer actual posee un inestable ciclo menstrual, sino con el hecho de no poder vivir en acuerdo con su matriz: ella no sabe y no tiene idea sobre el método de conocer este fino sistema.

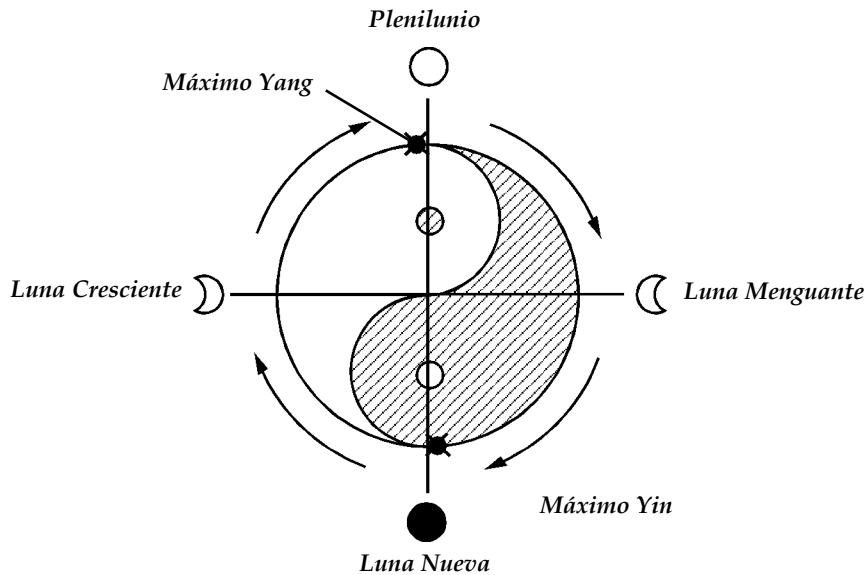
Todo lo relacionado con el ritmo interior y la ciclicidad se estructura desde el nacimiento o durante el proceso de una seria y larga práctica. Solamente en este caso es posible aproximarse a la correspondencia armónica entre los cambios interiores de la mujer, vinculados con la sangre, y los cambios que derivan de la luna y manifiestan el ritmo de la Tierra.

El daoísmo, como sistema orientado hacia los cambios, posee en su base precisamente el trabajo con el ritmo. O se podría decir así: los daos para moverse hacia arriba tratan con la tierra, y no simplemente con la tierra, sino con sus ritmos. Y los ritmos de la tierra — son la luna.

El ritmo lunar representa un permanente cambio de cualidad, establecido por el movimiento recíproco de la tierra, la luna y el sol. El yin y el yang se alternan, permitiendo en lo manifestado ver lo no manifestado.

El máximo yang es la posición de la luna antes del plenilunio. El momento que precede a lo máximo, a la transición, al cambio de cualidad — el punto de comienzo de un nuevo ciclo para la mujer.

La menstruación comienza cuando se manifiesta el yang máximo. Es aquel momento cuando la luna madura moviliza la energía que se ha acercado al punto máximo de maduración. Ella libera, crea la orientación hacia afuera, hacia fuera. A decir verdad, la menstruación es la parte más dinámica del ciclo. No es un punto, es un proceso en cuyo transcurso se produce el cambio de cualidad de la manera más obvia.



Referente a la menstruación no se puede decir que este período corresponde a tal o cual cualidad. Esto es recambio y transición, y precisamente por eso es importante para la mujer.

La ovulación que se encuentra exactamente enfrente, también es un momento de transición. Es también un cambio de cualidad, pero lleva otro signo. Si la menstruación es la transición manifestada afuera y en general manifestada de la máxima manera, la ovulación es una transición manifestada hacia dentro. Su manifestación se orienta tanto hacia dentro como el óvulo fisiológicamente encierra el potencial de la formación del embrión que será cultivado y llevado en el cuerpo de la mujer, llenándola desde adentro. Es difícil darse cuenta y percibir lo fino de la transición ovulatoria, por cuanto conlleva una energía densa, animal, capaz de dar la fuerza para la formación de un nuevo ser. Las mujeres que dieron a luz, a menudo en el momento de la ovulación perciben los mismo síntomas que durante el embarazo, y no es casual. La activación de los mismos mecanismos hace que esta transición la noten las que ya estuvieron en el estado de una total orientación hacia dentro. La ovulación — manifestación del máximo yin — es el momento de la máxima orientación hacia dentro. Esta transición significa la concepción del yang, la cultivación, cuando la semilla al caer en el suelo comienza a crecer. El desarrollo y el crecimiento son las cualidades propias del período entre la ovulación y el parto. Las mismas cualidades, cualidades yang, también son inherentes al período entre la ovulación y la menstruación. A eso le sigue la menstruación: el cambio del yang por el yin. Y luego viene el período de la preparación, concentración, fortalecimiento, unión, que precede a la etapa consecutiva de ovulación. La maduración del óvulo es un proceso yang, no es el que transcurre en el marco de los procesos yin, su punto final no es un movimiento afuera, sino de consolidación adentro.

La menstruación es la transición que lleva el signo yang. El proceso es externo, obvio, manifestado de tal manera que con el mismo se puede trabajar desde el punto de vista de la práctica. La ovulación es la transición que lleva el signo yang. Es un proceso interno, nítidamente no manifestado, con el que se puede comenzar a trabajar cuando está captado el hilo de los cambios. Ella está relacionada con el plenilunio, mejor dicho, con aquel momento cuando la luna se encuentra en la posición de máximo menguante. La luna negra no significa luna estática. Igual que la «luna llena», no significa la inmovilidad en esa posición. La luna sigue su movimiento, y eso quiere decir que empieza a crecer, su ying es reemplazado por el yang.

Desde el punto de vista del proceso alquímico, como proceso de permanente cambio y cultivación, la menstruación representa la ruptura. Es la ruptura que no le permite a la mujer estructurar la espiral de su desarrollo. Y más que nada, esa ruptura influye en el hecho de que la energía no se pierde simplemente o no se purifica, sino que va al refuerzo de la yin. Este refuerzo de yin, en realidad, constituye un obstáculo para las mujeres en la cultivación activa del yang.

En general, el concepto de ruptura encierra para la mujer también el concepto de abrirse paso y de salida. O sea, si trabajamos con la ruptura, con el tiempo la misma puede llegar a convertirse en un punto de enganche que permitirá seguir avanzando. Por otro lado, la presencia de la ruptura muestra el área al que se deberá enviar los esfuerzos para el cambio cualitativo. En este plano las mujeres, a diferencia de los hombres, tienen más posibilidades: ellas poseen un mecanismo manifiesto de recambio, conmutación, restructuración. En los hombres también hay un mecanismo parecido, pero está relacionado con la energía fina y

su modificación. Y por cuanto la energía bruta es más densa y se percibe en mayor grado, a la energía fina se le presta menos atención y este recambio los hombres no lo sienten.

De este modo, ya el hecho de que la mujer pueda determinar con lo que debe trabajar en primer lugar, representa una gran ventaja en el plano de la práctica.

Entonces, la mujer deberá concentrarse en que durante la menstruación necesita percibir la cualidad del cambio, la diferencia en el movimiento de la energía durante la menstruación en comparación con todo el período restante; también deberá aprender a distinguirla y escucharla. Aproximarse a la posibilidad de trabajar con esa energía puede llevar mucho tiempo. Depende de muchos factores, en particular, del ordenamiento de la energía yin para el momento de comenzar a practicar. Si la mujer, digamos, tiene treinta años, y durante todo este tiempo que ha pasado desde el momento del comienzo de la menstruación, nunca se ha detenido a pensar sobre lo específico de su existencia en ese período, y tampoco hizo nada en el plano del ordenamiento de sus energías mediante ejercicio físicos, y si con todo eso, lleva un modo de vida activo y no se contiene en la manifestación de sus emociones, se puede decir que aunque comience a practicar en un grupo serio o con un buen profesor, va a tener que armarse de una gran paciencia para hacer, por lo menos, un primer paso hacia la preparación para este trabajo. Como ya mucho se había dicho anteriormente, el verdadero trabajo alquímico nunca comenzará antes de que se realice una preparación cualitativa, y la preparación cualitativa no puede empezar si la mujer no trabaja con su energía yin, o sea, no desarrolla el yang del yin. En lo que se refiere el trabajo con su energía yin, hay que recordar que, en primer lugar, la mujer la necesita durante la menstruación, que es cuando esta energía se activa.

Pese a que la menstruación desde el punto de vista del ciclo lunar comienza en el punto del máximo yang, la misma intensifica la saturación de la mujer con la energía yin de la tierra. Aún la mujer que practica, en la etapa inicial tiene dificultades para distinguirla y controlarla. Si la mujer no practica, ni se da cuenta de este proceso. La intensificación de la energía yin durante la menstruación se produce asimismo por cuenta de los movimientos y la excesiva actividad, y además, durante el sueño. En lo que se refiere al sueño, en primer lugar, para que la energía yin no se intensifique durante el mismo, hay que hacer un trabajo cualitativo cuando no se duerme. En particular, prepararse para el sueño. En general aquí se habla de determinadas condiciones en las que la mujer que menstrua debería ubicarse. Precisamente por eso nosotros tan a menudo destacamos la importancia de la Quietud, que permitirá a la mujer no oprimir el yang, y asimismo la necesidad de la práctica en posición horizontal que ayuda a liberar a ese yang. Nosotros ya hemos hablado de que en posición horizontal la energía yang, si no está preparada, se opriime. Durante la menstruación este proceso se intensifica por la intensificación general de la yin. Y si la mujer durante todo el ciclo menstrual, o sea todo el tiempo, se ocupa del trabajo con la energía yin y de su fortalecimiento, entonces en el momento de la menstruación misma la posición horizontal le permitirá no sólo liberar la energía yang, sino que, además, llenarse con una manifestación mas refinada de la misma.

Al trabajo con la yin para la consolidación y la posterior cultivación de yang, en realidad, está dedicado todo este libro. Cualquier práctica que Usted se dispone a realizar, deberá ser correlacionada con estos conceptos, de otro modo, es imposible hablar de una preparación para la alquimia daoísta. A contin-

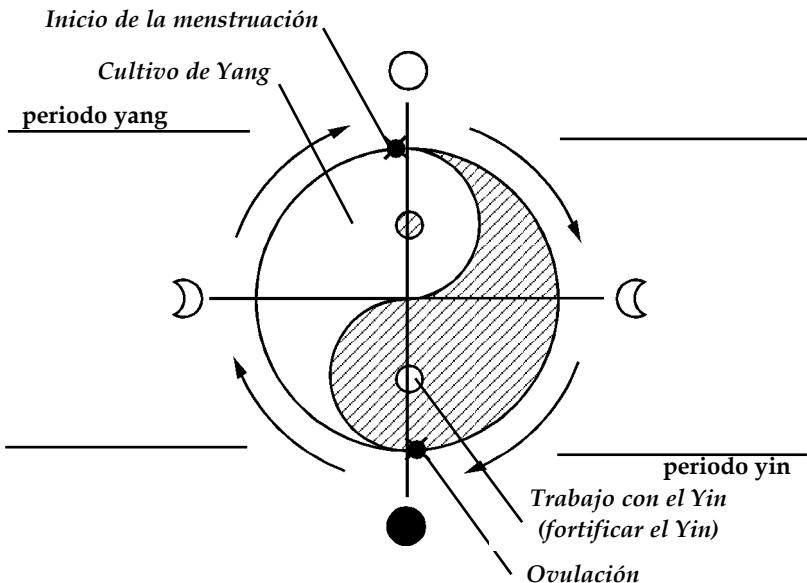
uación analizaremos cómo todo eso puede ser correlacionado con el ciclo menstrual.

Como ya lo mencionamos mas arriba, si el ciclo menstrual lo aplicamos al ciclo lunar, resultará que el período desde el principio de la menstruación hasta la sucesiva transición – ovulación – corresponde a la luna menguante. Este es el período yin, desde su mínimo hasta su máximo (ovulación). En dicho período se deberá trabajar con el yang en el yin, con la energía Yin-yang. Justamente ése es el trabajo con el yin, la consolidación del yin que permitirá fortalecer e intensificar el yang.

La menstruación, que por lo general empieza un poco antes del comienzo de este período, puede a veces estirarse unos siete días y en este caso es especialmente importante realizar prácticas para el fortalecimiento y la estabilización del yin. Es así que todo este período deberá estar consagrado al trabajo con la energía yang que se encuentra en la yin. Por ejemplo, el trabajo con la órbita dirigida hacia el otro lado, analizado en el capítulo de la alquimia, justamente es esa técnica que nos permite distinguir esta energía. Referente a cuándo se trabaja con esta órbita, digamos que el período-yin le corresponde en mayor grado – cuando «la luna está en menguante», o cuando «yang cambió por yin». Estos 14 días corresponden a la preparación para el período siguiente en el que la mujer puede cultivar el yang.

Probablemente, Usted pregunte: «¿De dónde partimos en nuestras prácticas, de la posición de la luna o de nuestro ciclo menstrual?» Naturalmente, hoy no encontrará tantas mujeres que vivan de acuerdo con las fases de la luna.

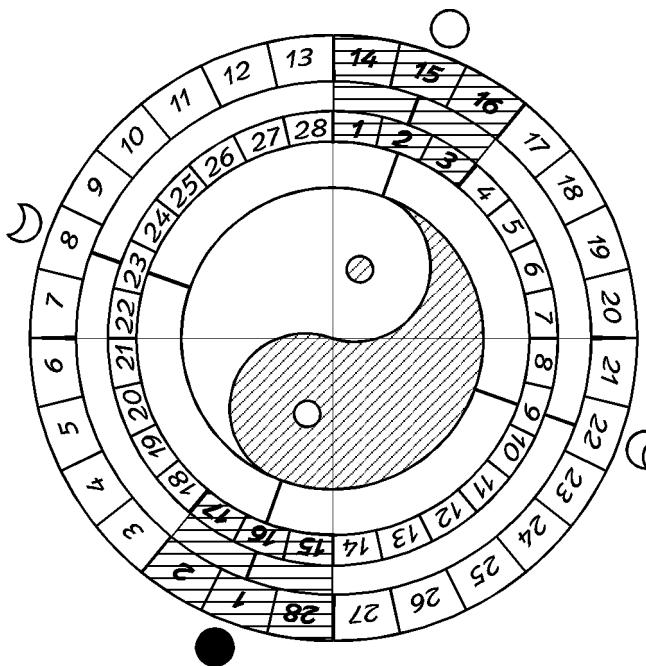
Si intentamos construir el modelo ideal de coincidencia del ciclo lunar con el menstrual, obtenemos el siguiente cuadro.



Aquí vemos que el punto mismo de transición recae en el segundo día de la menstruación. En realidad, toda mujer puede decir que el segundo día para ella es crítico, precisamente ése es el día de mayor hemorragia.

El mismo coincide con el día 15 lunar, a partir del cual comienza el período-yin. La luna está en menguante, trabajamos con la energía yang contenida en la yin. Y nos aproximamos a la luna nueva. Aquí no vamos a mencionar aquellos días de transición que corresponden a la ovulación. En el presente esquema los mismos recaen en los días 15, 16 y 17 del ciclo menstrual. En realidad, el óvulo madura antes y comienza a avanzar en dirección a «la concepción». Por eso los días de la transición ovulatoria no pueden ser exactamente definidos: es demasiado fuerte la condicionalidad interna de este proceso.

El trabajo en estos días será determinado únicamente cuando la energía yin haya sido trabajada en grado suficiente. A grandes cálculos, si Usted ya hace tiempo que trabaja de manera seria durante la menstruación, entonces, durante la ovulación lo que debe ocurrir dentro suyo, ocurre por sí solo. Son procesos interiores e influir sobre ellos desde afuera es complicado y, además, no hace falta. Los mismos, por supuesto, dependen de lo externo con lo que Usted trabaja durante el proceso de preparación y fortalecimiento. En particular, se puede decir que la fuerza del potencial que tiene el óvulo, en el proceso de la práctica aumentará, por cuanto Usted trabaja con el fortalecimiento. Más adelante, este potencial será dirigido hacia dentro, cuando esté formado el Centro Único: para su amplificación y para la



creación del «embrión inmortal». En la etapa inicial eso puede provocar una mayor probabilidad de concebir, si usted se ocupa de las prácticas sexuales.

En cualquiera de los casos, este período comienza la parte siguiente del ciclo — período yang — que en su punto máximo concluirá con la menstruación. Este período corresponde a la luna creciente en el que se puede, y se debe, trabajar con la energía yang. Justamente en ese período se recomienda realizar técnicas para la cultivación del yang. En particular, se puede trabajar con la variante masculina de la órbita dirigida a la amplificación del yang. Por lo general, es mejor utilizar más las técnicas verticales masculinas que ayudan a estructurar el cuerpo y los principios. Si Usted practica Bagua Zhang, puede utilizar el movimiento en sentido de la aguja del reloj en mayor grado (mientras que en el período anterior hay que darle preferencia al movimiento en sentido contrario a la aguja del reloj). La mujer en el transcurso de su ciclo puede cultivar el yang, o por lo menos trabajar con esta energía, sólo 14 días. Luego sigue la etapa de transición que empieza ya en los últimos días del período yang. La misma dura tres días en los cuales ella puede asimilar esta energía yang. En realidad, eso es lo que determina lo específico de la práctica durante la menstruación. Luego comienza la siguiente etapa preparatoria para el ciclo sucesivo del trabajo con la energía yang. La energía yang también puede ser asimilada en el proceso del trabajo con la misma durante el período yang. Sin embargo, la cualidad del trabajo en general depende de aquellos tres días que son la transición y durante los cuales cambia el ritmo.

La practicante con una actitud seria, deberá entender que la menstruación para ella no es una necesidad fastidiosa de controlarse a sí misma, de tratar de distinguir algo, de trabajar con algo

especial, sino que una real posibilidad de encontrar su ritmo individual y reforzar sus prácticas. En cualquiera de los casos, todas las prácticas que aquí se le ofrecen a la mujer deben correlacionarse con el ciclo menstrual. Si Ud. no toma en cuenta este momento, entonces su realización no le dará lo que hay en ellas. Simplemente, defina para sí misma, que todo lo que Usted realiza permanentemente son prácticas de su ciclo menstrual. En realidad, en el período preparatorio – si Usted comprende que su trabajo es una preparación – cada una de las técnicas debe conllevar el elemento de una labor profunda con la energía Yin-yang (la yang que se encuentra en yin).

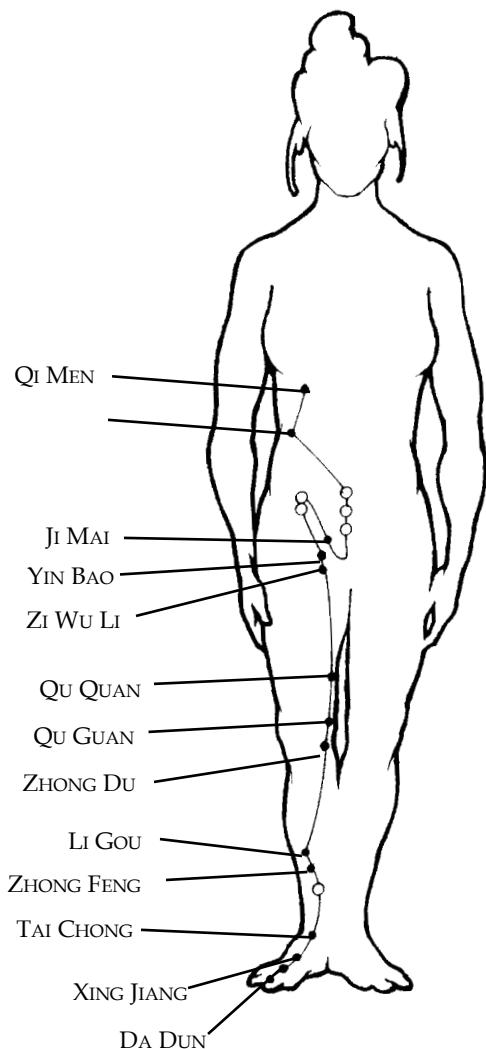
En lo que se refiere a lo específico de las prácticas durante la menstruación, uno de los conceptos más importantes para Usted deberá ser la purificación. Cuando en el capítulo anterior hablábamos de la conservación de la energía *jing*, se suponía la conservación de la energía que se manifiesta en este período de manera específica, de tal modo que la podemos distinguir y determinar. Cuando hablamos de la purificación, se supone una cualidad especial de nuestra práctica que debe estar presente en el proceso de la menstruación. La purificación y la conservación no son lo mismo, pero no se las puede separar si trata de alcanzar la cualidad. No podrá purificar la energía si no define con qué va a trabajar. Pero también tiene sentido conservar esta energía cuando purifica su energía en general. Solamente en este caso esta energía puede ser asimilada. ¿Qué es la purificación, a qué se refiere, y cómo puede la mujer utilizar este concepto?

Con el propósito de explicarlo, podemos emplear un término como «refinación», que supone la separación (distinción) y purificación al mismo tiempo. La practicante durante la menstruación deberá «retinar» la energía de la sangre. Aquella energía

jīng que ella define como principal en el trabajo, se forma en el hígado. Las glándulas mamarias colaboran con el hígado en la elaboración de esa energía *jīng*. En otras palabras, una vez más volvemos al hecho de que durante la menstruación (transición) cambia el ritmo. Respectivamente, los órganos y las sustancias, relacionadas en el cuerpo de la mujer con la energía *jīng* en este período se encuentran en un estado de ritmo cambiado, y por lo tanto, de activación de la energía *jīng*. Son las glándulas, la sangre y los órganos yin. Y si hablamos de trabajo profundo y de purificación, quiere decir que también tenemos que trabajar con nuestras glándulas, nuestra sangre y nuestros órganos yin. Referente al trabajo con las glándulas, ya hemos señalado que en primer lugar, eso significa la orientación del esfuerzo a menguar las reacciones, el trabajo con los órganos sensitivos que deberá ayudarnos a evitar los arrebatos incontrolables y manifestaciones de la energía *jīng*. Todo lo que haga para llegar al estado de Quietud, todo lo que contribuye a la disminución de la excitación — motriz, mental, emocional — le ayudará en el proceso del trabajo profundo con *jīng*.

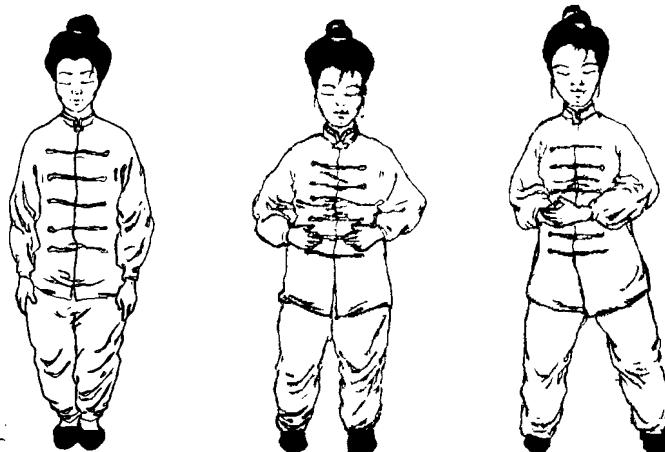
Técnicas dirigidas al trabajo con la energía *jīng* en la sangre

El trabajo con la energía de la sangre puede realizarse tanto mediante prácticas dirigidas hacia la matriz (*qi* órbita de la matriz, órbita para el fortalecimiento de las salas inferiores), como mediante prácticas orientadas hacia la energía *jīng* del hígado. Primero, son técnicas que permiten ordenar las energías en los órganos yin (incluyendo el hígado); segundo, son técnicas que contribuyen al restablecimiento de las funciones del meridiano del hígado que están directamente relacionadas con los vasos de los pies.



Meridiano del hígado

A tales técnicas pertenece el conjunto de movimientos para los pies (que examinaremos mas adelante) que ayuda a utilizar la energía *jing* trabajada en los pies, para el fortalecimiento del canal del hígado, la normalización de sus funciones y la disminución de la contaminación energética de la sangre.



Considerando que en este período, es importante para la mujer prestarle atención al ritmo y definir para sí misma el concepto de trabajo con él, o por lo menos tratar de acostumbrarse a la idea de trabajar con el mismo, las prácticas relacionadas con el hígado deberán realizarse con un ritmo determinado. Es así, que este ejercicio dirigido hacia la energía *jing* del hígado coincide en un ritmo especial con la órbita de la matriz.

Posición inicial – los pies juntos. En esta posición tratamos de sentir la superficie de los pies del lado interno. Luego, sepáramos la pierna derecha a la amplitud de los hombros, como si estuviéramos haciendo un movimiento limpiando el piso con la parte interna de la planta del pie. Equilibrados el peso. Bajamos,

levantando ligeramente los codos por cuenta del descenso de la espalda. Colocamos las palmas de las manos de manera natural sobre el hígado y el bazo. Luego transferimos el peso sobre la pierna derecha, adjuntamos la izquierda, volvemos a hacer el paso (con el mismo movimiento limpiador). Transferimos el peso a la pierna derecha, al mismo tiempo desplazamos la palma de la mano izquierda hacia la palma derecha. Comenzamos a masajear el hígado con movimientos circulares lentos por cuenta de la cintura, dejando al mismo tiempo con carga la pierna derecha. Cada dos círculos deberán alternarse con la *qi* órbita.

Se hace durante no menos de 15-20 minutos, luego lentamente nivelamos el peso, devolviendo la palma izquierda al bazo. Trasladamos el peso a la pierna izquierda, adjuntamos la pierna derecha, volvemos separar la izquierda con el movimiento de limpieza. Lenta y suavemente bajamos los brazos. Regresamos a la posición inicial.

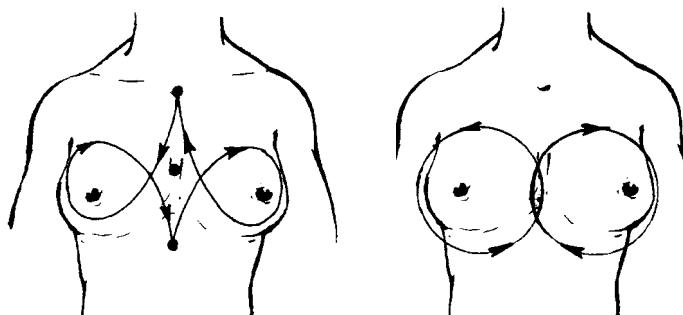
Es importante escuchar nuestro ritmo y hacer los movimientos de tal manera que se vaya efectuando la conservación y el enlazamiento. Eso significa que el tacto de la rotación o la respiración durante la órbita de la matriz lo determina precisamente Usted en base a su estado interior. Trate de evitar la dependencia de todo lo externo. De ese modo, permitirá que la energía se afirme, se estacione, para luego pasar al círculo siguiente, al ciclo. La necesidad de rechazar la actividad después de las prácticas está relacionada con lo mismo. El trabajo deberá concluir con la asimilación: la órbita de la matriz está dirigida a la impregnación con energía de aquellas zonas y puntos con los que ella está vinculada. Una de sus tareas es el llenado del meridiano de la cintura, para que la energía durante la menstruación no se disipe, sino que se asimile y mejore su calidad.

Técnicas dirigidas al trabajo con las glándulas mamarias

Antes de empezar la conversación sobre el trabajo con los órganos yin hay que destacar la importancia de otra práctica, que ayuda a la mujer a entender la energía *jing*. Es una práctica dirigida a las glándulas mamarias. Como ya se había mencionado, las glándulas mamarias influyen directamente sobre la energía *jing*, especialmente sobre su elaboración durante la menstruación. En particular, ellas son el principal proveedor de esta energía al meridiano central-anterior. Ellas lo alimentan y de su estado depende la intensidad y la calidad del llenado del mismo. Con el tiempo a las glándulas mamarias se les concederá la función de la alimentación del embrión dentro del cuerpo.

Igual que en la matriz nosotras creamos, mediante la *qi* órbita de la matriz, una circulación cerrada para intensificar la acción dirigida hacia la energía *jing*, en las glándulas mamarias deberá crearse la misma circulación cerrada.

La *jing* órbita para las glándulas mamarias tiene importancia no sólo como una preparación previa al cumplimiento de la órbita microcósmica, sino como una técnica complementaria del trabajo con la energía *jing* durante la menstruación. Si Usted utiliza estas dos órbitas (*qi* y *jing*) durante la realización del complejo Dao Yin, a cada órbita deberá concederle no menos de cinco minutos. Si trabaja con ellas por separado, entonces sería bueno hacer coincidir la órbita para las glándulas mamarias con el masaje de los pechos. Aquí la parte preparatoria se convertirá en una «ducha» para las glándulas mamarias: con la ayuda de un cono o vaso Usted tuerce hacia el centro (no presione fuerte) alrededor de cada pecho, luego despega (arranca). Nueve veces de cada lado. Eso ayuda a las glándulas mamarias limpiarse de la



Masaje para las glándulas mamarias

contaminación que se produce durante los contactos sexuales, además las fortalece energéticamente. El masaje consiste en movimientos simultáneos, suaves y circulares, alrededor de las glándulas mamarias. La palma de la mano debe ir contorneando el pecho, tocándola con su centro Lao Gong, sin estirar la piel.

Los movimientos se efectúan nueve veces hacia un lado y nueve veces hacia el otro. Luego colocamos los centros de las palmas sobre los centros de las glándulas mamarias y las presionamos suavemente nueve veces.

Cada presión – exhalando, con la inhalación nos preparamos, escuchamos los centros de las palmas. Después hacemos la órbita de las glándulas mamarias. Todo junto, no menos de 15-20 minutos. Asimismo se puede realizar la variante combinada: alternar cada presión con la órbita.

Antes de emprender dicho trabajo, hay que lograr la pulsación en los centros de las palmas. Eso también es importante porque sobre el corazón se debe producir un efecto correcto. Si el mismo no tiene un ritmo equilibrado, puede estar ejerciendo una influencia negativa sobre las funciones de las glándulas mamarias. Tal efecto se garantiza con un trabajo normal del pericardio. El ejercicio que ayuda a normalizar el trabajo del canal del

pericardio y percibir la pulsación en los centros de las palmas, es una de las posiciones de Dao Yin. Las palmas de las manos juntas, pero no con fuerza, se tocan solo las puntas de los dedos; creando una pequeña presión entre las palmas.

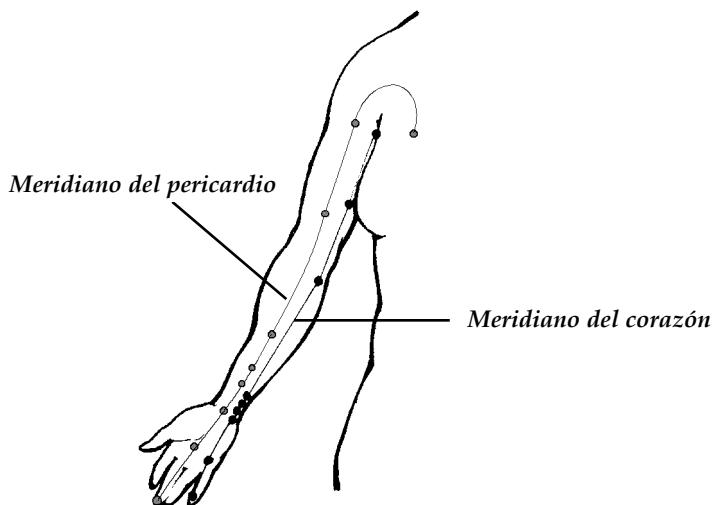
Preparación del corazón

Como ya lo habíamos señalado arriba, en general en el concepto alquímico, el canal del pericardio es la Madre de la sangre. El Padre de la sangre es el canal del hígado. Únicamente preparando el corazón nos podemos acercar al concepto de trabajo con el canal del pericardio. Eso significa poner en armonía el ritmo del corazón, que con la edad y con el correr del tiempo se hace gobernable desde afuera y depende del ritmo del entorno exterior, que junto al ritmo individual se estructura durante el proceso de las prácticas.

A menudo las practicantes se encuentran con el problema de la inconcordancia, que se manifiesta en sensaciones desagradables en el área del corazón, en el sentir de que el corazón trabaja en un régimen desequilibrado. No obstante, hay que entender que de esta manera se produce la restructuración, es inevitable, en especial, si las energías en el área del corazón son originalmente desordenadas. Usted no puede detenerse en este camino, sino volverá a caer en la dependencia del ritmo yin.

Para las mujeres, el corazón es la morada del espíritu *shen*. En los hombres, en cambio es el Niwan Gong, el palacio del cerebro. El índice alquímico de un alto grado de desarrollo en las mujeres está relacionado con el corazón, por eso con la energía del corazón se deberá trabajar desde el principio mismo, tratando de ordenarla y tranquilizarla.

Además de todo lo dicho anteriormente, hay que tener en cuenta que el estado del corazón depende del estado de la energía



de los cinco órganos yin o los órganos generadores. Cualquier reacción ante los estímulos externos, más aun durante la menstruación, hace que la incontrolable energía *jīng*, confluya hacia dichos órganos la energía de la excitación incontrolable que mediante el cerebro se intensifica y obliga al corazón a trabajar en un ritmo antinatural. Este ritmo se impone desde afuera y no permite que el corazón asimile la energía, además afecta la función del timo y de las glándulas mamarias. Por eso hablamos tanto sobre una minuciosa preparación de la existencia durante la menstruación, para asegurarse al máximo el estado de Quietud. «No veo nada, no escucho nada, no le digo nada a nadie» — deberá ser el lema de la mujer en este período, si la misma tiende a la excitación emocional, psíquica y mental, sabe e intenta modificar esta situación. Así, de modo algo exagerado nos vemos obligados a delinear el marco de las acciones (e inacción) de la mujer que ha comenzado la preparación para la alquimia daoísta.

Indicaciones para las mujeres que no tienen menstruación

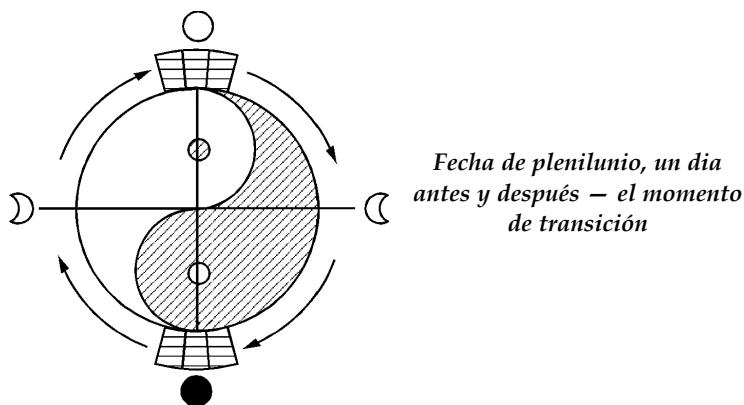
Es necesario que trabajen con el concepto de transición aquellas mujeres que no tienen un momento de recambio de calidad manifestado de manera obvia. Para ellas, realmente vale la pena prestarle a este trabajo una atención especial. Aquí, a decir verdad, habría que dilucidar el motivo por el cual no existe la menstruación.

Si se trata de una niña es temprano hablar de un serio trabajo alquímico en las condiciones actuales. Si se encuentra en un ambiente donde la práctica representa la base de la actividad vital se puede hablar de una seria influencia del primer factor (ver capítulo «Definición de las posiciones originales»), relacionado con la energía del cielo Anterior. En este caso, ella tiene una seria oportunidad de comenzar a trabajar con la energía yang antes de que la energía yin pueda manifestarse claramente y crearle obstáculos en este camino. Y aun cuando comience la menstruación (lo que puede no ocurrir si se cumple con la precisión y un determinado ritmo de la práctica), su energía yin, debido al ordenamiento, no ejercerá sobre su estructura energética una influencia destructiva. La base para tal adepta será la cultivación del yang, y hacia los veintiocho años ella podrá alcanzar un nivel considerable. Pero todo eso se refiere a la situación en que el ambiente le ayude a delinejar sus acciones y efectuar los pasos a nivel del Cielo. En caso contrario, el yang, todavía poco robusto, puede verse sometido a tal efecto destructor del yin, que le hará perder el basamento, más aun, si ella no se ocupó de formar y consolidar esa base. Aquí todo va a depender, además, de los ciclos temporales.

En realidad, si ante la niña no se plantea el problema de «practicar o no practicar» y al mismo tiempo ella vive dentro de

una sociedad común, entonces es mejor que haga un trabajo normal cualitativo para definir lo que es la energía yin, cómo debe realizarse su fortalecimiento, por qué se debe formar la base y cómo todo eso se convierte en una preparación para la cultivo. Si las condiciones a su alrededor se dan de tal manera, que ella naturalmente va encontrando respuesta a sus preguntas, en ese caso, llegará en muy buen estado cualitativo hacia el momento del comienzo de la menstruación, lo que le permitirá utilizar los períodos menstruales justamente para lo que se necesita: para el trabajo con la energía *jing* y el fortalecimiento de la energía yang. Si esa niña llega a percibir la ciclicidad de los cambios de su energía y conscientemente se acerca al trabajo con el momento de transición antes de que empiece la menstruación, podrá emplear el mismo esquema que las mujeres en las que la menstruación se ha retirado por la edad.

Dicho esquema está atado a las fases de la luna. En tal caso, se deberá tener una idea precisa sobre la posición de la luna en el cielo, y sería deseable conformar un diagrama mensual con las anotaciones de los tiempos de luna llena.



La víspera de la luna llena puede convertirse para Usted en una marcación natural del punto del máximo yang. Y sin importar cómo se sienta, desde ese momento deberá aislarse, reducir al mínimo la actividad, para tener la posibilidad de seguir los procesos interiores y trabajar en la conservación y en la purificación.

Pese a que por su estructura energética la mujer que dejó de menstruar se diferencia en grado suficiente de la mujer en la edad de procrear, ella no sólo puede, sino que debe escuchar sus cambios y sostener su propio ritmo que, por lo general, durante la menopausia se altera bastante. Por un lado, esta mujer deja de perder la fina energía esencial a través de la hemorragia, pero por el otro, la gasta considerablemente en el momento del recambio de la cualidad: en la restructuración de todo el sistema endocrino para un nuevo régimen de trabajo. De no estar la energía de la mujer ordenada, esta restructuración transcurre de modo bastante difícil, a veces, hasta doloroso. Los permanentes picos emocionales, estallidos, estados extremos — desde la alegría incontrovertible hasta la angustia y depresión — son los índices del estado energético en el cual la mujer llegó a dicha edad. Eso se puede comparar con la variación del curso de un río: tranquilo en la llanura y torrencial en la montaña. Antes de que un río torrencial pase a un nuevo cauce, producirá no pocos desastres en su camino. Lo mismo ocurre con la energía en el cuerpo femenino en ese período, pero hay que recordar que por lo general el proceso de «cambio de cauce» es inevitable.

Lo expuesto no solo se relaciona con el hecho de que la cantidad de óvulos femeninos se encuentra limitada y que a partir de un cierto momento la mujer pierde su capacidad de procrear. Junto con el óvulo rechazado, apto para dar vida a un nuevo organismo, y la sangre la mujer cada vez va perdiendo la vitali-

dad y la energía esencial. Y en algún momento se ve obligada a adaptarse al nuevo régimen de existencia.

Además, la mujer con cada menstruación pierde la energía generadora — material de construcción, por cuanto no la trabaja. Y por esta razón el recambio de la cualidad se efectúa sin este material. Resulta que en aquel momento en que se debe enlazar la energía, no hay nada que enlazar ni con qué. Y aunque se supone que desde ese momento la mujer puede sin trávesas empezar el trabajo con el yang y dirigir sus esfuerzos a la cultivo, hay que tener en cuenta que su desordenada energía yin puede no permitirle distinguir ese yang con el que se debe trabajar y tampoco practicar cualitativamente. En cambio, si la mujer había comenzado a practicar mucho antes y se preparó o, por lo menos intentó prepararse para este cambio y nuevo estado, tiene realmente una gran oportunidad de emprender un trabajo normal con el yang.

Existe otro momento probable que necesitamos analizar aquí: cuando la menstruación se termina durante el proceso de la práctica. Y no después de los cuarenta y nueve años, sino considerablemente antes. Nosotros ya lo habíamos mencionado cuando hablábamos de la variante yang para la mujer. En este caso, la mujer trabaja conscientemente para la conclusión de la menstruación. Las técnicas daoístas dirigidas a la «detención del dragón» están vinculadas con la cultivación de la energía yang. Y como ya lo habíamos dicho, tiene sentido hacerlo cuando la mujer ya hizo el trabajo profundo con su energía yin. O en aquel caso cuando ella se encuentra aislada de lo que podría activar esa energía.

Si Usted practica hace ya mucho tiempo y de manera seria y al mismo tiempo sus prácticas están orientadas tanto al fortalecimiento y el ordenamiento del yin como a la cultivo del yang, si pudo acercarse al concepto de ritmo propio y con todo eso la men-

strucción continua, eso es el índice del trabajo realizado. Si después de los nueve meses de desaparecida la menstruación la misma no vuelve, se deberá pasar completamente a las prácticas del cultivo del yang. Su energía, en este caso, cambia de yin a yang, y toda su existencia ahora tiene otra cualidad. Sin embargo, no hay que olvidarse de los puntos de transición. La ciclicidad de los procesos se encuentra presente independientemente de lo que haga: fortalece el yin o cultiva el yang. Para que la cualidad de la práctica se refuerce, cada nueva espira deberá basarse sobre la energía trabajada y asimilada en el período anterior. Al cultivar el yang la mujer también necesita tres días para su asimilación. Estos tres días se correlacionan con aquel momento que define como correspondiente a la menstruación. Si realmente se ha acercado a la toma de conciencia de su propio ritmo, lo más probable es que perciba el recambio individual de los ciclos y el punto de transición. Si le cuesta determinar el momento individual de la transición, entonces hay que correlacionarlo con la víspera de la luna llena.

Otra variante que también puede ser utilizada por las mujeres que se les terminó la menstruación consiste en correlacionar su ciclo «menstrual» con la posición de la luna en el momento del nacimiento, en otras palabras, con el ciclo lunar astrológico. Desde el punto de vista de la astrología, tal esquema puede ser sólo aproximado, pero desde la posición del cambio del yin por el yan, está completamente justificado.

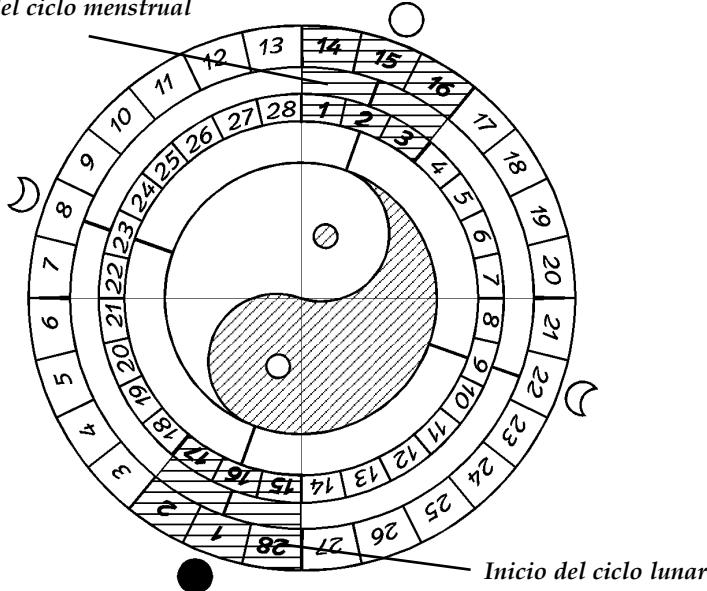
Cada persona con su momento de nacimiento fija una cierta posición de la luna en el cielo, desde la cual comienza su crecimiento simbólico que pasa a la «luna llena», después de la cual sigue la menguante y la «luna nueva». Esto sucede cada mes lunar. La luna vuelve a la misma posición y este momento es también el punto de transición y de cambio de cualidad. Sin embargo,

si analizáramos lo que representa esta transición, resultaría que la misma energéticamente corresponde a la ovulación (o concepción): a la transición del yin.

El período de la luna simbólicamente «creciente» es el período de crecimiento, período yang. Su máximo son los días 14, 15, 16 del ciclo lunar. Precisamente este tiempo representa la transición yang, la máxima manifestación exterior, la «menstruación» energética.

Este esquema, además, puede ser utilizado para la correlación con el real ciclo lunar. Aquí, el primer día del ciclo lunar significa la transición del máximo yin al naciente yang. Y el primer día de la «menstruación» simbólica, mejor dicho, del real recambio de calidad, recae en el máximo punto yang: la víspera del «plenilunio» simbólico, días 14, 15, 16.

Inicio del ciclo menstrual



De este modo, conociendo los días del cambio del ciclo lunar, la mujer puede utilizar otro criterio más para la determinación del momento individual del cambio de calidad. Realmente, si la mujer observa con atención sus cambios interiores durante el lunario, ella puede profundizar seriamente sus conocimientos sobre las particularidades de su ciclo. Los días 14, 15, 16 a partir del momento del «plenilunio» individual son el lapso del tiempo que la mujer que dejó de menstruar puede utilizar para las prácticas descriptas en este capítulo.

Sin embargo, siempre debe recordar que el apoyo en los factores externos (fase de la luna o posición de la luna en el cielo para el momento de su nacimiento) durante la búsqueda del ritmo individual es un método auxiliar, un instrumento que ayuda a predisponerse. Por supuesto si llegara al ritmo natural de manera genuina, seguramente podría descubrir que su menstruación de todos modos tiene lugar en el período relacionado con la luna llena, igual que en las mujeres antiguas. Pero como nuestro ritmo hoy se encuentra alterado y en condiciones de la vida urbana se vincula con la luna relativamente, entonces, al principio habrá que apoyarse en el concepto de la práctica y el ritmo de la práctica en general. Lo importante es llegar al ritmo basado en algo, aunque sea en el ciclo lunar. Y ya luego, utilizándolo, volver mediante las prácticas a su ritmo auténtico.

PARTE IV

Dao Yin

Cinco órganos interiores — el corazón, el hígado, los riñones, los pulmones, el bazo — forman el apoyo de la energía del ser humano. Si nosotras los escuchamos, los desarrollamos, los controlamos, con eso mantenemos el equilibrio interno, vivimos en la alegría y en la Quietud. Si las energías en los mismos son caóticas, eso nos obliga, mediante acciones, perder la vitalidad que se va yendo a través de los ojos, los oídos, la nariz y la boca. La regulación y el control de la energía de los órganos yin se encuentra en la base del engendramiento, cuando no les permitimos destruir el espíritu *shen* y, al contrario, los convertimos en ayudantes de su creación y desarrollo.

Dao Yin, como sistema autónomo, apareció ya en aquellos tiempos cuando las hermanas inmortales separaron las técnicas que son básicas para la mujer en la preparación para las transformaciones alquímicas. A esas técnicas pertenecieron: «Dao Yin — el arte del trabajo con los órganos yin», «Yi Jin Jing — la modificación de los tendones para el fortalecimiento» y «El arte de la transformación de la médula espinal» que estuvo relacionado con la transformación de la energía de la médula espinal. Hoy es imposible determinar con una total veracidad cuándo comenzó a formarse la línea femenina de los métodos taoístas de desarrollo y

perfeccionamiento. Sin embargo, hacia los siglos XIII-XIV, el sistema de conocimientos que empleaban las mujeres era suficientemente estructurado, pese a que permanecía oculto y no se transmitía a un amplio círculo.

Al dominar dichas técnicas, la mujer podía no sólo entrar en la estructura de las prácticas taoístas, sino crear para sí la posibilidad de utilizar aquellos estados que eran inaccesibles para los hombres. Aquí hay que señalar que todas esas prácticas provenían del hecho de ser utilizadas por los hombres taoistas, a decir verdad, en un círculo bastante reducido. Semejantes técnicas no eran ampliamente difundidas, además de ser secretas, por el motivo de la inexistencia de una orientación hacia la energía yin, aunque en estas técnicas la misma se presenta como constructora y creadora. Aparte, en ellas se le asigna una gran importancia al trabajo con el vaso de la Concepción que «dirige el cuerpo hacia el lado de Yin» con el fin de equilibrar el Yang para cultivarlo. El trabajo de este vaso, a su vez, depende del estado de los órganos yin que tienen una relación directa con los órganos sensitivos.

A diferencia del hombre, los movimientos se llevan en la mujer más energía de la que le dan. A la mujer le da energía la Quietud. Pero como a ella le toca permanecer en movimiento mucho más de lo que exige su naturaleza, se pierde el control de todos los factores de la transformación de la energía en estado activo. La energía activa (energía que tiene vector vertical de movimiento) se mueve en la mujer por la línea recta, en el hombre por la espiral. Eso lo provoca la orientación de los centros energéticos, que en la mujer tiene otra dirección. La energía recta no está en condiciones de transformar, ella solamente dirige. Más que nada eso se refiere a la actividad de los órganos sensitivos, cuando la energía es dirigida a la vida y a la supervivencia o a la

absorción, pero no al desarrollo y al llenado. La práctica Dao Yin justamente permite pescar esa energía y transformarla más adelante en órbita, lo que refleja el nombre de la práctica Dao Yin: «El arte de las cinco órbitas».

El conjunto Dao Yin ante todo está dirigido al desarrollo del control de la energía de los órganos yin. Sólo después de haber logrado el estado de Quietud, se puede hablar de gobernar la energía en general y de su cultivo. Si intentamos de entrada reforzar los flujos energéticos, los órganos yin fuera de control irán absorbiendo la mayor parte de lo cultivado. Practicando Dao Yin no se debe aspirar a resultados rápidos. Esta práctica tiene que ayudar a acumular la fuerza para emplearla más adelante.

Subrayamos la importancia de la posición del cuerpo durante la realización del complejo Dao Yin. Para sentarse se usa un banquito bajo que sostenga la pelvis un poco más alto que las piernas. Por supuesto, también se podrá usar un almohadón, pero no se olvide que el cuerpo no tiene que echarse para atrás ni caer hacia delante.

Introducción — parte preparatoria

De la correcta realización de esta parte depende la calidad de realización de todo el complejo. Para el trabajo de estas posiciones se asigna no menos de 5-10 minutos.

Primera posición: los pies juntos, las piernas llevadas un poco hacia delante. Las manos sobre los tobillos. El cuerpo ligeramente inclinado hacia delante, condición necesaria para que la energía se escurra a la parte inferior del abdomen. La espalda derecha, no encorvada, pero sin una tensión excesiva. La cabeza se encuentra en la misma línea que la espalda. El sector cervical de la columna algo tensionado para que el área de la base del cráneo

esté abierta. Los hombros y los codos deberán estar relajados para que la redondez de los brazos les ayude a llenarse a sí mismos y llenar el abdomen. La respiración continua y no tensa «...tranquila y fina, como si no estuviera, pero está. Hay que estar en paz, entonces la respiración se hace más silenciosa y fina y el humor uniforme y calmo». En la tradición taoísta, este tipo de respiración se denomina «de tortuga», que es cuando la inhalación y la exhalación no se separan, el yin y el yang nacen simultáneamente. Se puede lograr tal respiración en que participa todo el cuerpo impregnándose de *qí*.

El abdomen se relaja y se llena. Es importante que durante el proceso de la respiración no se produzca un bombeo intenso, una presión sobre la parte inferior del abdomen, lo que puede influir sobre los órganos de la pelvis menor. En la mujer el relajamiento se produce en dirección hacia arriba — hacia abajo (en el hombre — hacia delante — hacia atrás). Por eso durante la respiración conviene prestar atención al llenado de la parte superior del abdomen (que mueve al diafragma) en la inhalación y al relajamiento de la parte inferior del abdomen en la exhalación. El llenado en la inhalación no se produce por sacar la pared abdominal hacia delante, sino por cuenta de la expansión hacia todos los lados, lo que reaviva y llena al meridiano de la cintura. La exhalación deberá bajar de modo natural hacia la parte inferior del abdomen y llenar la matriz, mientras que la energía de la exhalación sube.



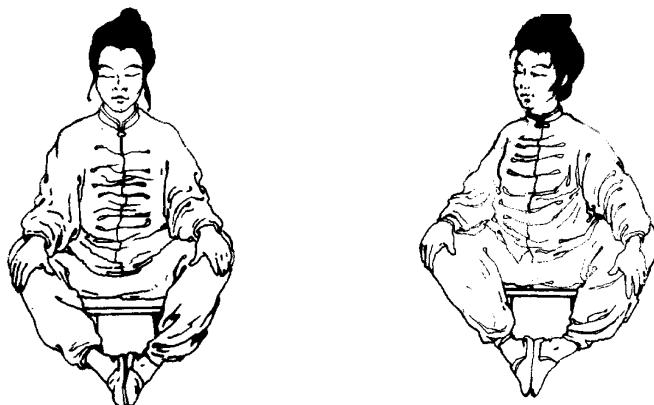
Volvemos a señalar que en la posición dada, mediante la respiración y la ubicación del cuerpo aflojamos y llenamos el abdomen.

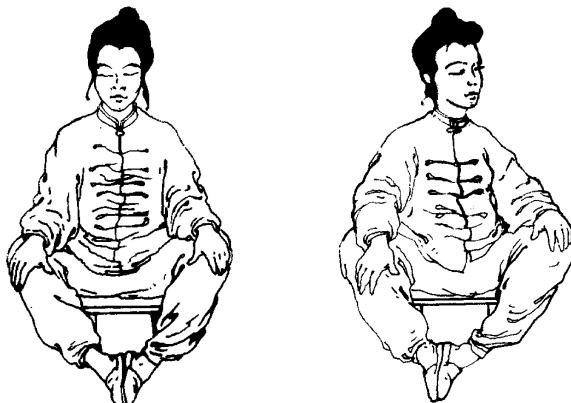
Pasemos a la posición siguiente: el cuerpo derecho, la coronilla dirigida hacia arriba, las manos puestas más debajo de las rodillas de modo tal que los pulgares formen un circuito con los puntos ubicado en la superficie interna de la pierna debajo de la rodilla – c. Zhong Du del meridiano del hígado. Creamos las condiciones para el escurrimiento hacia abajo, el llenado del abdomen.





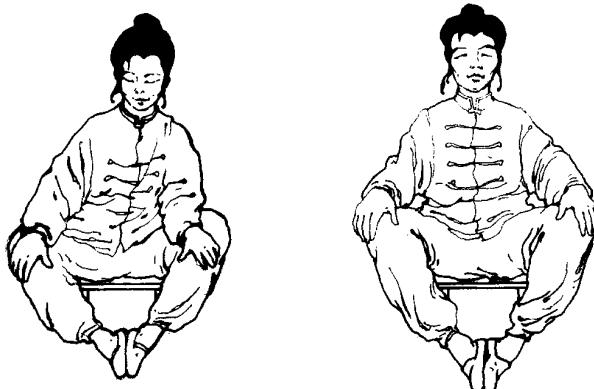
Suavemente pasamos a la posición que sigue: el cuerpo un poco echado atrás, las manos sobre las rodillas, agarrándolas. La cabeza con la espalda representan un sola línea. Trate de sostener el cuerpo con la ayuda de las manos. Hay que evitar flexionar la parte inferior de la espalda. Aflojamos y llenamos el abdomen. Luego regresamos a la posición central y de la misma, tratando de no perder el eje y la relación de la cabeza con la espalda, nos inclinamos ligeramente hacia la izquierda, torciéndonos hacia la

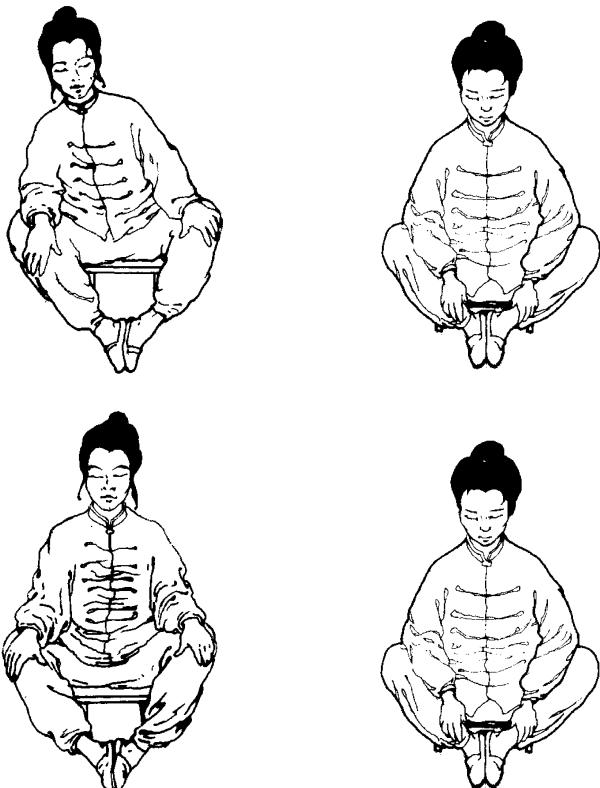




derecha. La espalda derecha. La mano izquierda se desliza hacia abajo, la derecha sube a la rodilla. El hueso sacro se tensa ligeramente creando un tope con el punto inferior del cuerpo, y de este modo el eje se enrosca hacia abajo, lo que forma un embudo. Escuchamos el perineo.

Regresamos a la posición central. Luego nos inclinamos hacia la derecha, torciéndonos hacia la izquierda. Desenroscamos el eje hacia arriba, escuchamos la coronilla.





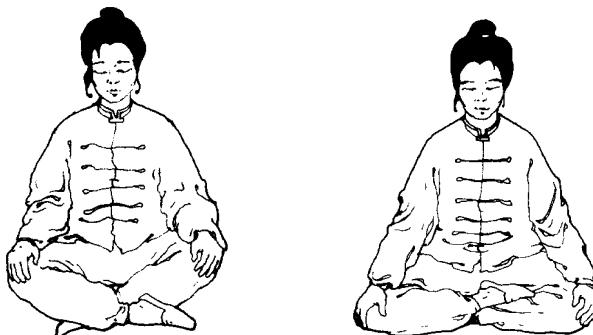
Volvemos a la posición central, pasamos a la posición de inclinación hacia adelante y desde la misma comenzamos a girar lentamente: hacia la izquierda, hacia atrás, hacia la derecha, hacia adelante. Mientras se hace, cada una de las posiciones debe observarse, fijando esos puntos. Después de tres giros completos nos detenemos en la posición inclinada. Relajamos el abdomen.

Posición para la meditación

Recogemos las piernas hacia nosotras, nos sentamos a la turca o en semiloto. En esta posición se deberá permanecer no menos de 10-15 minutos, observando la respiración, o, si Usted practica el trabajo con la órbita, emplearla para la realización de las *qi* y *jing* órbitas preparatorias y la órbita microcósmica propiamente dicha. También puede ser utilizada para la «relajación de las salas superiores» y el «refuerzo de las inferiores».

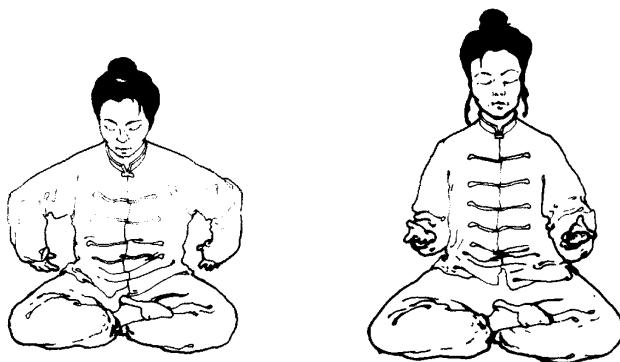
Parte principal

La misma posición de piernas que para la meditación, preferiblemente semiloto. Las palmas de las manos juntas, las puntas de los dedos unidas. Creamos una pequeña presión con las manos, una contra la otra, para sentir la densidad con un leve tensión en las puntas de los dedos, lo que activa los meridianos del corazón y del pericardio. Podemos quedarnos en esta posición varios minutos.





Luego, por medio de inclinarnos separamos los brazos. Cada inclinación la realizamos por cuenta de la cintura. Llevamos los brazos hacia atrás hasta la posición donde los comienzan a sentir los riñones, sin tocar el cuerpo. Luego llevamos las palmas hacia adelante, los antebrazos están paralelos.



Volvemos a inclinarnos y girando los brazos en los codos, los llevamos para adelante, la posición es circular.

Después los codos se convierten en puntos de rotación, los antebrazos se mueven circularmente y en la posición final se cruzan. Los levantamos por medio de la espalda, colocamos las



palmas en los hombros, cerrando los pulgares con los puntos que están al lado de los hombros.

Bajamos los brazos, y los antebrazos quedan paralelos.

«Telar»

En esta serie de movimientos tiene especial importancia el trabajo de la cintura para activar y llenar el meridiano de la cintura. Cada movimiento deberá efectuarse por mediante la acción de la cintura.

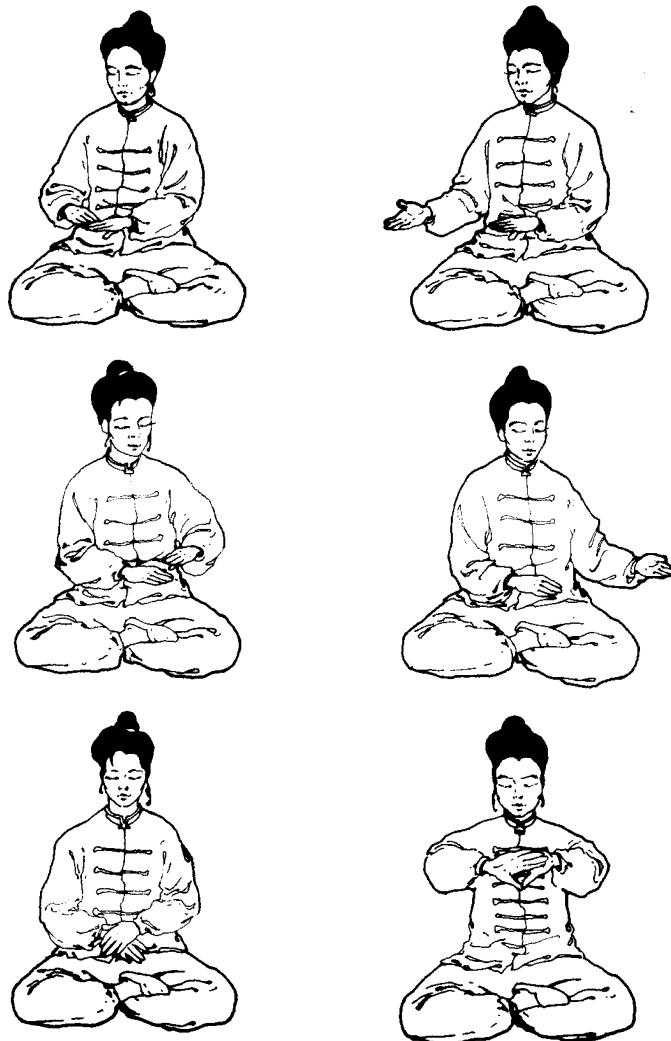
Giramos hacia la izquierda. Mientras giramos, las manos se desdoblan con las palmas hacia abajo, el antebrazo derecho está paralelo a la cadera, el izquierdo: perpendicular al derecho, como si la estuvieran tirando del codo izquierdo hacia atrás. Luego, por medio de la cintura, la mano izquierda se desdobra en el codo de tal manera, que ambas manos se ponen en paralelo a la cadera. La palma izquierda mira hacia arriba.



Giramos hacia la derecha «arrastrando» hacia atrás el codo derecho, y el brazo derecho como si lo estuviéramos poniendo encima, de tal modo, que esté paralelo a la cadera. Los antebrazos: perpendiculares. Por cuenta de la cintura desdoblamos el brazo derecho en el codo, los antebrazos paralelos.

Devolvemos el cuerpo a la posición derecha, superponiendo la muñeca derecha sobre la izquierda. Los brazos se mueven hacia el cuerpo y se abren. Por cuenta de la espalda los levantamos poniendo las palmas sobre los hombros. Los bajamos a la posición paralela.





Hacemos el «telar» comenzando con el viraje hacia la derecha hasta la posición con los brazos cruzados.

Luego los brazos se mueven hacia el cuerpo y se sacan con las palmas hacia afuera.

Esfera grande

Aquí todos los movimientos también los dirige la cintura. Volvemos las palmas hacia nosotras. El brazo izquierdo se eleva, el derecho baja. Luego los brazos se cambian mediante un pequeño viraje hacia la izquierda, donde la posición intermedia de los brazos es un círculo.



Lo mismo hacia la derecha, a través de un círculo.





Después cambiamos los brazos delante nuestro, sin virar.

Luego: circularmente, y también sin virajes. Hacia un lado y hacia el otro. En este movimiento también está conectada la cintura, pero de manera menos obvia.





El movimiento es bastante complejo, por cuanto hay que tratar de efectuarlo con la espalda y no con el esfuerzo muscular de los brazos. Las palmas al final se abren. Juntamos las palmas. El brazo izquierdo hacia afuera (hacia afuera siempre está el brazo que se eleva). Los abrimos a la posición de la esfera pequeña.

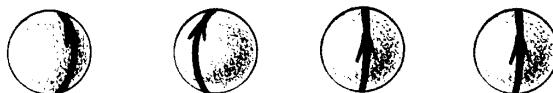


Esfera pequeña

Comenzamos a efectuar movimientos rotativos, como si le diéramos vueltas a una pelota. El centro de la esfera se encuentra en el nivel del plexo solar. Cada movimiento lo hacemos por cuenta de la cintura. Primero giramos por la diagonal hacia la izquierda, luego por la diagonal hacia la derecha, hacia afuera, desde la izquierda hacia la derecha y desde la derecha hacia la izquierda, de tal modo que el brazo derecho se vea arriba.

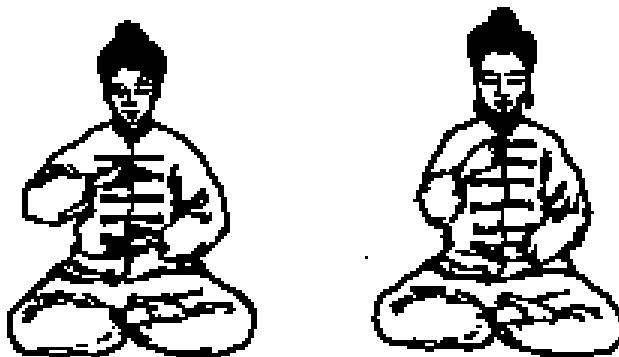


Ahora en dirección contraria: por la diagonal hacia nosotras desde la izquierda hacia la derecha, por la diagonal hacia nosotras desde la derecha hacia la izquierda. Luego hacia nosotras y otra vez hacia nosotras. En la posición final arriba está el brazo derecho.



El trabajo con la mirada

Juntamos las yemas de los dedos de la mano, la mirada está dirigida a las puntas de los dedos. La palma izquierda en la parte inferior del abdomen, abierta.



Hay que sentir el eje, especialmente en el área del cuello, de modo tal que durante el movimiento no se pierda la unión del cuello y la nuca. Con la inhalación giramos la cabeza hacia la izquierda, la mirada no se despega de la mano. Con la exhalación volvemos al centro. Luego: la inhalación hacia la derecha, exhalación: de vuelta. Así tres veces.



El trabajo con el sonido

Mientras inhalamos impulsamos la mano derecha hacia la oreja, el impulso proviene de la cintura. Cerramos la mano cerca de la oreja y por medio de frotar los dedos generamos un sonido.



«Capturamos» el sonido y lo escuchamos mientras exhalamos. La cintura gira hacia la izquierda mientras se desciende y abre el brazo derecho. Abrimos la palma. La palma izquierda se cierra en puño. El sonido desciende hacia el abdomen.

Nuevamente lleve la mano derecha a la oreja y ábrala mientras gira. Repita tres veces.

El trabajo con la nariz (olfato)

Levantamos la mano hacia la nariz, inhalamos juntando la palma en un puño. El pulgar apretando la fosa nasal. La palma izquierda se abre.



En esta posición realizamos la serie siguiente: después de la inhalación dirigimos la exhalación hacia el centro de la cabeza. Luego otra vez la inhalación — la exhalación hacia el centro del abdomen. En la última exhalación la mano derecha se abre, la izquierda se junta en puño.



El pulgar toca un punto arriba del entrecejo. En esta posición hacemos lo mismo: inhalación — exhalación hacia el centro de la cabeza, inhalación — exhalación hacia el centro del abdomen. Luego repetimos la serie desde el principio: con la siguiente inhalación juntamos la mano derecha en puño, la izquierda la abrimos, etc. En total realizamos tres series, cada una de ocho inhalaciones — exhalaciones.

El trabajo con la garganta (el habla)

Trasladamos la mano derecha abierta al nivel de la garganta. La mirada se encuentra dirigida hacia el centro de la palma. Inhalamos con el centro de la garganta, exhalamos hacia el centro de la palma. Luego inhalamos con el centro de la palma, exhalamos hacia el centro de la garganta. En total nueve inhalaciones — exhalaciones. Al final bajamos la palma derecha debajo del puño izquierdo.



Parte final

Con la inhalación las manos se levantan al nivel del pecho, como si se movieran alrededor de la esfera, luego las palmas viran y se llevan con la exhalación hasta la posición arriba de la cabeza. Luego el movimiento contrario. Repetimos tres veces.



Salida

Llevamos las piernas adelante como en la parte preparatoria.



Comenzamos la rotación: hacia la derecha, hacia atrás, hacia la izquierda, hacia delante. Tres círculos.



Luego nos fijamos en la posición de flexión hacia adelante, relajamos el abdomen. En la posición media — relajamos y llenamos el abdomen. En la posición hacia atrás — relajamos el abdomen.



Volvemos a la posición media, de la misma primero nos desenroscamos inclinándonos hacia la derecha, enroscándonos ligeramente hacia la izquierda, luego nos enroscamos inclinándonos hacia la izquierda, enroscándonos ligeramente hacia la derecha. Al desenroscarnos escuchamos la coronilla, enroscándonos – el perineo.



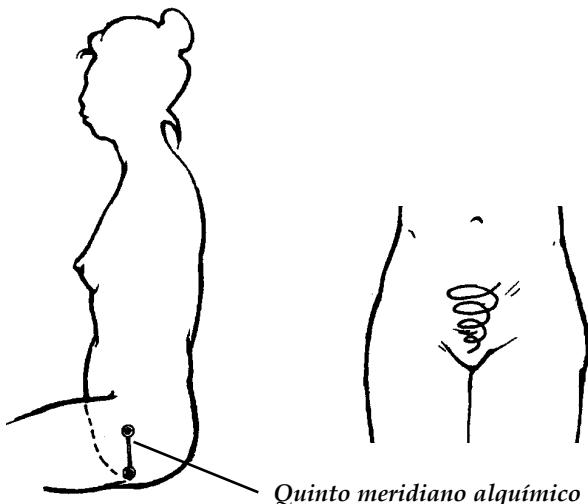
Volvemos a la posición media. Con eso concluye el complejo.

Si después de cumplir con esta secuencia de ejercicios se dispone a finalizar su práctica, masaje las piernas antes de levantarse; pasando las manos por la superficie externa, interna, luego hacer el masaje de los riñones con suaves movimientos circulares y, además, mover lentamente la cintura girándola a uno y otro lado. No se levante enseguida después del complejo: la energía tiene que asimilarse.

EL TRABAJO CON LOS PIES

El trabajo con los pies está relacionado con varios aspectos de la práctica alquímica. Primero. El pie tiene el quinto meridiano alquímico verticalmente orientado, precisamente este hecho puede ser utilizado para la posterior formación del quinto meridiano alquímico en la parte inferior del cuerpo, que en la mujer no puede funcionar de la misma manera que en el hombre.

Se trata de que el hombre posee un órgano que determina la formación de este meridiano: la próstata. En la mujer esta glándula no existe, pero en cambio hay un contorno específico (la matriz) donde la energía puede enroscarse. Es decir, la mujer no tiene el meridiano, pero tiene el movimiento de la energía, mientras que los hombres tienen meridiano, pero necesitan crear en el mismo el movimiento de energía. Es muy complicado para la mujer formar este meridiano.



Antes incluso se consideraba que ella no era capaz de desarrollarlo sola. Para el trabajo alquímico, entonces, la mujer podía utilizar el pene del hombre que cumplía la función del meridiano faltante. Cuando la energía empezaba a girar, el mismo aumentaba el movimiento de la energía en los ovarios y activaba de este modo el proceso necesario. Actualmente es muy difícil encontrar un hombre que con la energía de su pene pueda ayudarla a reemplazar el canal energético faltante. Sin embargo, hoy podemos hablar del trabajo adicional de la mente y de técnicas auxiliares. Utilizándolas correctamente pueden aumentar realmente las posibilidades de la mujer en este sentido.

Aquellas energías que se encuentran en la parte inferior del cuerpo de la mujer no pueden ser utilizadas cualitativamente, por cuanto no se crea el movimiento hacia arriba y de este modo se produce su dispersión. Utilizando los pies y dominando la energía yin en las piernas, mediante la cual se produce el enlazamiento, nosotras creamos las condiciones para la formación de la base en la parte inferior del cuerpo. Esta base debe deberá estar orientada verticalmente para la apertura del trabajo del quinto meridiano alquímico. Justamente por eso la mujer tendrá que trabajar con los meridianos alquímicos verticales de los pies. Y para eso hay que tratar de lograr tal distribución de energía en los pies, que ella pueda enlazarse.

El entrelazado de la energía en los pies se efectúa de acuerdo a los principios de la formación del vaso. La estructura que nosotras imponemos tiene la forma de matriz: igual que la del centro



único cuando el mismo se está formando. Se necesita acostumbrar a los pies a la formación de energía en ellos en forma de estructura. Esa estructura, en realidad, se caracteriza por su coherencia y posee una forma determinada. El enlace en los pies se crea mediante las orientaciones. Aquí hay que decir que en principio diferentes pies tienen un movimiento de energía de orientación diferente. Además, en un pie también existen energías orientadas differentemente, que hay que enlazar. Y si hablamos del enlazamiento de la energía en ambos pies, eso es incomparablemente más difícil que enlazar las energías de un pie. Precisamente por ese motivo, en algunas escuelas taoístas utilizan el trabajo de una pierna, excluyendo del proceso a la otra. Formar la energía en ambas piernas de entrada realmente es muy complicado. Sobre las diferentes orientaciones del movimiento de energía se puede trabajar empleando las posiciones en la que la energía se enlaza de manera natural: ángulos de 45 y 90 grados. Estos ángulos justamente son los que imponen el esfuerzo que se utiliza cuando se empieza a formar el dibujo. La línea recta significa el trabajo con la ampliación de la mente, la línea curva con la formación de lo nuevo.

Otro aspecto del trabajo con los pies se relaciona con el control y la saturación del meridiano del hígado, que nos ayuda a influir sobre la sangre. La sangre, como ya lo hemos destacado, es para la mujer el principal proveedor de la energía *jīng*. Y lograr un trabajo cualitativo del meridiano del hígado es necesario para cementar esa energía. En general, este meridiano se encuentra en relación directa con el vaso de los pies, con cuyo control insufi-

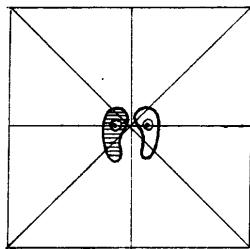
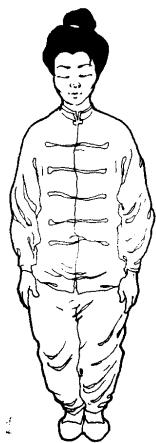
ciente y trabajo incorrecto en los canales yin de las piernas empiezan a degradarse sus funciones. En las mujeres el canal del hígado es el que mas está sujeto a tal efecto negativo, lo que conduce a la contaminación energética de la sangre.

La conclusión viene sola: el control del trabajo de las piernas y la delineación del vaso de los pies es una condición imprescindible para la práctica alquímica de la mujer.

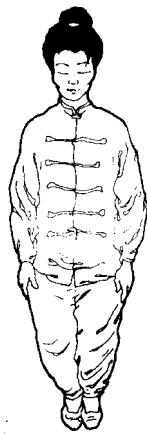
La técnica que proponemos en la preparación de los vasos de los pies es estructurante. Sus características principales son: el vínculo con la tierra; el mantenimiento de las orientaciones; el sostenimiento del eje con los pies; el enlazamiento de la energía mediante las posiciones impuestas por los ángulos; la formación en los pies de la energía *jīng* con la ayuda de la orientación del esfuerzo hacia el centro; estiramiento de la energía hacia arriba por cuenta de la rotación sobre las puntas de los pies y el trabajo del eje.

Entrada

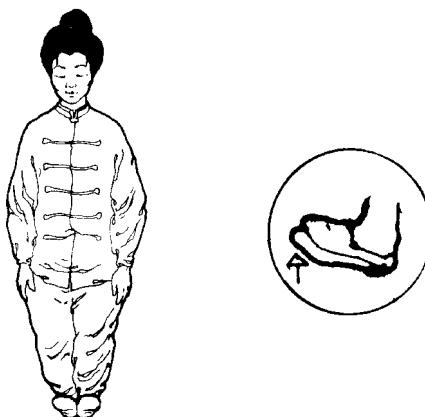
Posición inicial: los pies juntos, las rodillas ligeramente flexionadas. En esta posición se tratará de lograr sentir el contorno de los pies. Centramos el eje. El sombreado muestra la posición del pie izquierdo.



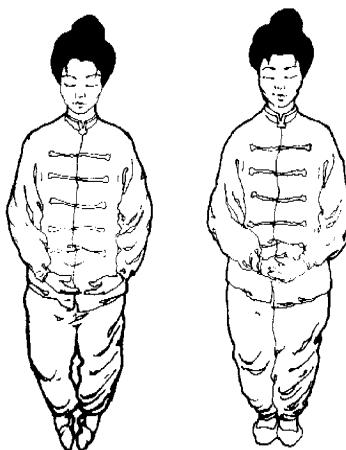
Nos ponemos en puntas de pies. Mediante este movimiento se produce la concentración hacia el centro del pie. El equilibrio lo mantenemos por medio de los pies.



Trasladamos el peso a los talones, levantamos ligeramente las puntas de los pies. Mantenemos el equilibrio por cuenta de los pies.



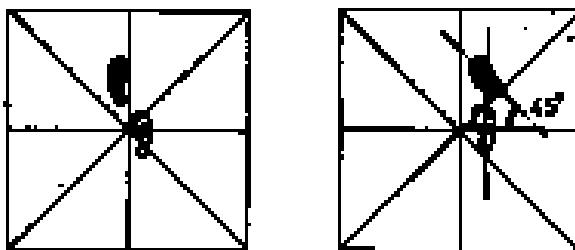
El siguiente movimiento: flexionamos las rodillas un poco apoyándonos en los costados externos de los pies.



Al mismo tiempo los brazos se doblan ligeramente en las muñecas y se separan como si trataran de sostener algo. Luego regresamos a la posición inicial, las palmas se ubican sobre el abdomen. Así nos acuclillamos tres veces.

'Los ángulos'

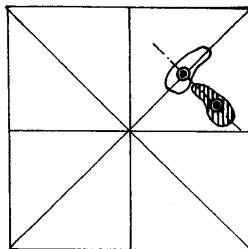
Flexionamos algo las rodillas, trasladamos el peso sobre la pierna derecha y sacamos el pie izquierdo hacia adelante. Orientación del movimiento: al principio paralelo con el pie derecho, luego se lo lleva delante del derecho, la punta vira 45 grados. El pie se ubica de tal modo que la punta del pie derecho mire al centro del pie izquierdo.



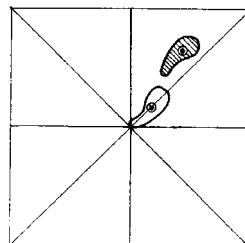
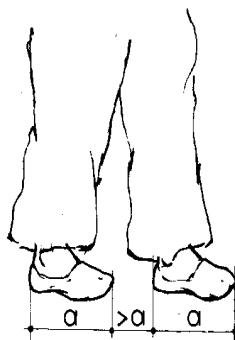
Trasladamos el peso sobre la pierna izquierda. Presten atención a que las rodillas durante el desplazamiento se encuentren permanentemente flexionadas. Se debe observar que el traslado del peso sea correcto: no levantar el pie antes de que el peso se traslade completamente sobre la otra pierna. Solamente en ese caso podrá lograr el enlazamiento de la energía en los pies, por cuanto les permitirá liberar esa energía. Después del traslado del peso hacia la pierna izquierda la punta de la derecha se despega de la tierra, y por cuenta del movimiento de la cintura y de la cadera se acerca al talón de la izquierda. En todos estos pequeños movimientos deberá haber firmeza de principios, para no dejar que se pierda la energía *jing* de los pies.



Realizamos el mismo movimiento con el pie derecho: lo sacamos adelante en paralelo con el pie izquierdo y lo llevamos a un ángulo de 90 grados.



Luego el peso se traslada completamente a la pierna derecha, la izquierda se saca por cuenta del movimiento de la cintura y la cadera y pasa paralelamente hacia delante.



"La prensa"

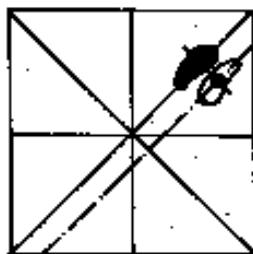
Los movimientos que siguen están directamente relacionados con la elaboración de la energía *jing* por parte del centro del pie. Trasladamos el peso sobre la pierna izquierda y aquí efectu-

amos un movimiento de cintura tal que la cadera derecha resulte retorcida hacia la izquierda y la punta del pie esté al lado del talón izquierdo.

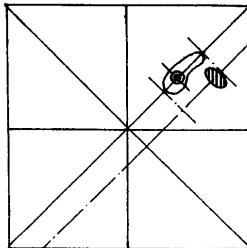


De esta posición, por medio del regreso de la cintura a su lugar y un descenso del cuerpo por medio de una flexión de rodillas, efectuamos presión sobre la punta del pie derecho. Comprimimos el centro del pie y lo fijamos ligeramente.

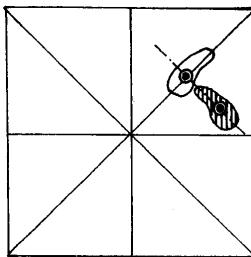
Levantamos el pie derecho, lo colocamos en perpendicular al pie izquierdo, de manera tal que los centros de los pies se encuentren en la línea del movimiento.



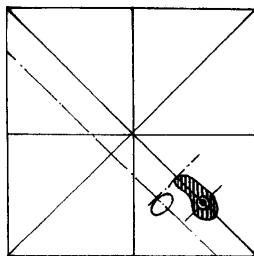
Aquí, después del traslado del peso a la pierna derecha hacemos la misma tercedura de la cintura y presionamos ahora el pie izquierdo.



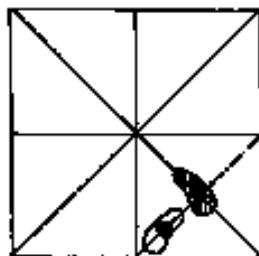
Luego despegamos el pie izquierdo del piso y lo colocamos bajo un ángulo de 45 grados en relación con la línea del movimiento.



Trasladamos el peso sobre el mismo, luego lo mismo: torcedura y presión (sobre la punta derecha).

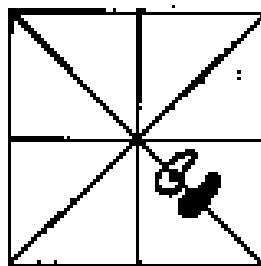


Próximo movimiento: el pie derecho se coloca con un fuerte viraje en una ángulo de 45 grados contrario hacia la línea de movimiento. Las rodillas en esta posición están fuertemente flexionadas.



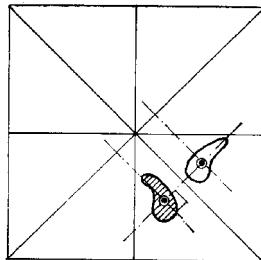
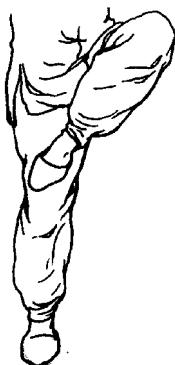
«El viraje»

Trasladamos el peso sobre la pierna derecha y sacamos el pie izquierdo en paralelo manteniéndolo al lado del derecho, pero al mismo tiempo sin tocar el piso. Escuchamos el centro del pie.



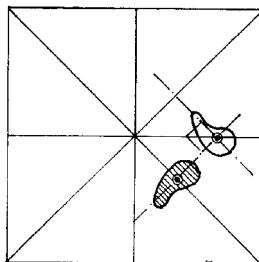
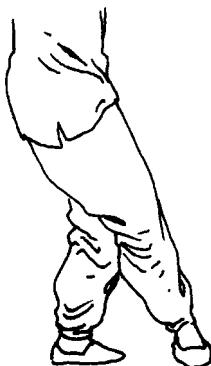
Luego levantamos la rodilla izquierda tapando con el pie izquierdo la derecha. Después ponemos el pie adelante ubicándolo perpendicularmente.

En esta posición primero nos acuclillamos ligeramente, despegando el talón del pie derecho que está atrás.



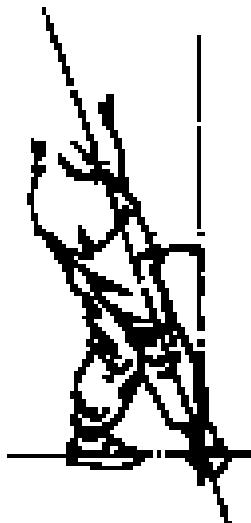
Vista de atrás

De esta posición nos ponemos en puntas de los pies y viramos a la misma posición perpendicular, pero ahora adelante está la derecha. Éste movimiento se relaciona con el estiramiento de la energía hacia arriba. Se deberá conservar la percepción del eje, como si durante el viraje le tiraran de la coronilla.

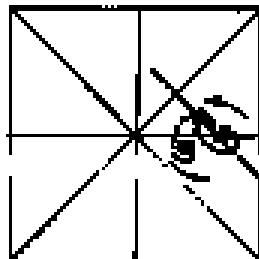


«El embudo»

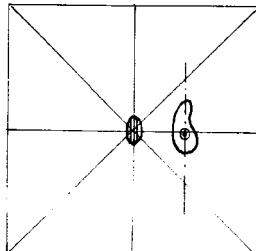
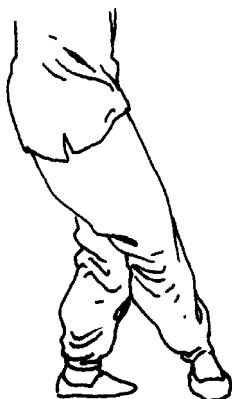
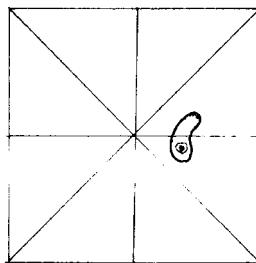
Nos echamos hacia atrás de tal manera que el eje inclinado durante la rotación subsiguiente forme un embudo. El peso: sobre la pierna de atrás.

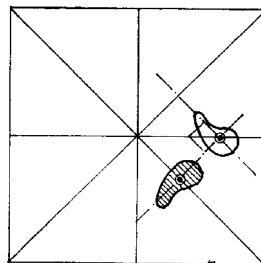
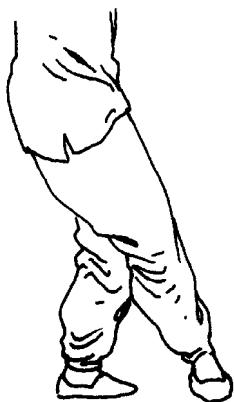


Y comenzamos a enrollarnos hacia la izquierda, girando primero el pie derecho.



Lo giramos hasta la dirección inversa al comienzo del complejo, luego hacia el mismo trasladamos el peso, levantamos la pierna izquierda recogiendo el pie hacia la rodilla y luego lo colocamos atrás sobre la punta.

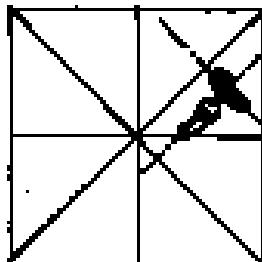




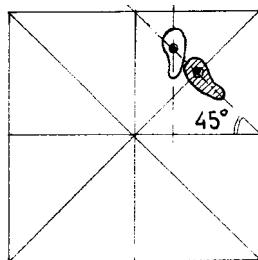
Al final los pies siguen girando hasta una posición paralela de 45 grados en cuanto a la dirección del movimiento realizado al principio del complejo.

«Los ángulos»

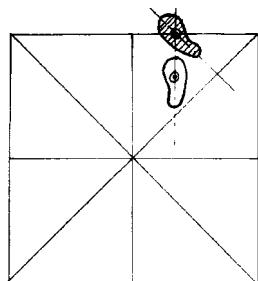
Repetimos los mismos movimientos que en el principio.
Primer movimiento: el pie izquierdo se coloca bajo un ángulo de 90 grados.



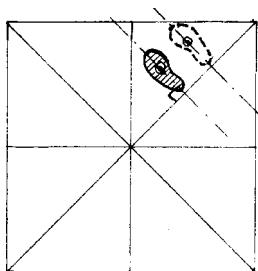
Luego sacamos adelante el derecho, lo colocamos bajo ángulo de 45 grados.



Trasladamos el peso, sacamos el pie izquierdo, lo ponemos bajo el ángulo de 45 grados.

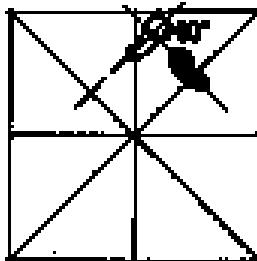


Pasamos el peso completamente sobre el pie izquierdo, llevamos el pie derecho hacia el izquierdo sin bajarlo al piso.

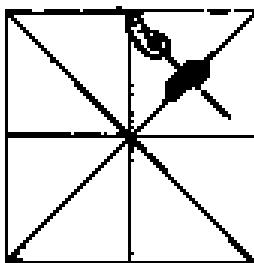


«El viraje»

Este viraje es una imagen del anterior reflejada en el espejo. Levantamos la rodilla derecha, tapando con el pie la rodilla izquierda. Colocamos el pie derecho perpendicularmente.

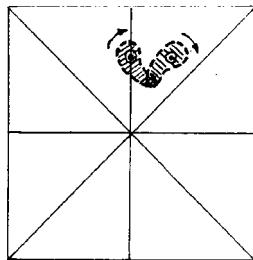


Nos acuclillamos, despegando el talón izquierdo, luego nos levantamos ligeramente en puntas de los pies — viramos. Posición final: los pies en perpendicular, el izquierdo adelante.

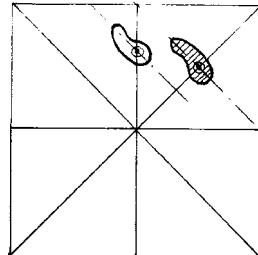
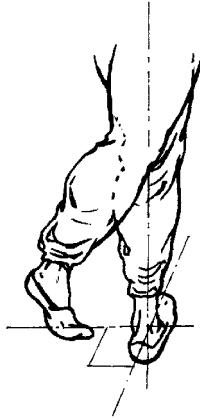
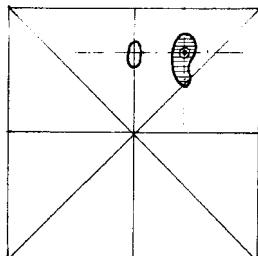


«El embudo»

El peso sobre la pierna de atrás. Comenzamos a atornillarnos hacia la derecha, girando primero la pierna izquierda.



Girándola hasta la posición máxima posible, le trasladamos el peso, levantamos la pierna derecha y la colocamos atrás sobre la punta.

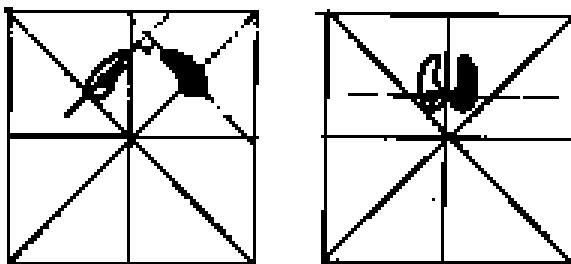


En esta posición estamos casi con el cuerpo virado hacia aquel lado en el cual estuvimos al principio del complejo.

Terminamos de girar los pies hasta la posición en paralelo: bajo el ángulo de 45 grados, pero ahora casi con la espalda virada hacia la posición inicial.

«Salida»

Nos acuclillamos ligeramente virando el pie derecho con el peso sobre el mismo. Las puntas miran hacia los costados bajo un ángulo de 90 grados. Trasladamos el peso sobre la pierna derecha. Recogemos la derecha y juntamos las puntas, enderezándonos.



De este modo, la posición final es inversa a la inicial.
Nos acuclillamos tres veces como en el principio: apoyándonos sobre el costado externo del pie.



Aunque al principio este complejo le parecerá complicado y confuso, no hay que asustarse y rechazarlo. Más aun, el trabajo de la memorización de la secuencia y de las direcciones incluso es provechoso para el desarrollo de la concentración y para la creación del esfuerzo correctamente orientado del cerebro.

Los movimientos de los pies también pueden realizarse en una secuencia individual. Por ejemplo, Usted simplemente se desplaza poniendo primero los pies bajo 45 grados, después bajo 90 grados. Luego trabajará con los virajes. Puede alternar los desplazamientos, los virajes y la realización del embudo. En eso lo más importante es escuchar los pies y no cambiar simplemente los pies sin pensar. Observe el delineamiento de los ejes, su paralelismo y perpendicularidad. Libere la pierna antes de levantarla: traslade el peso correctamente. Al presionar el pie, fíjelo ligeramente, dejando que la energía se enlace.

El trabajo con los pies también puede ser útil como técnica preparatoria antes de las prácticas de ordenamiento de la energía en la cabeza. Es decir, si Usted comienza a practicar, digamos, la órbita de la ley del 7 para la cabeza en condiciones de una alta concentración de energía en la cabeza, entonces esta práctica puede no sólo debilitar, sino que aumentar las manifestaciones innecesarias. En este caso, el trabajo con los pies le ayudará a redistribuir la energía en general y retirar de la cabeza la energía que no fuese necesaria.

PARTE V

Daoísmo mágico

Analizando la alquimia daoísta para las mujeres, no podemos eludir el hecho de que la alquimia como conocimientos se creó precisamente en el marco de los conceptos y definiciones del arte de la interacción con lo que nos rodea, o del arte de la magia. El daoísmo mágico se halla en la base de la construcción de la alquimia daoísta que, desarrollándose en el tiempo, se ha constituido en una ciencia profunda y seria. Todo eso se refiere al dominio de la construcción de la energía yin. El conocimiento es yin, el saber utilizarlo es yang.

En el daoísmo, la mujer se presenta como un elemento yin, como elemento contenedor. Y justamente su participación se interrelacionaba con un concepto tal como espiral, que estaba relacionado con la construcción de constelaciones, con la luna, con las ramas terrenales. Los conocimientos interrelacionados con la mujer se manifestaban en todas las tradiciones mágicas. Posteriormente, cuando comenzaron a formarse las técnicas alquímicas, las mismas empezaron a adquirir diferentes rasgos para los hombres y para las mujeres. Todas las técnicas para los hombres exigían el desarrollo de la espiral adentro, exteriormente eran simples y centradas. Para las mujeres todo era al revés. Sus movimientos estaban acompañados de una gran cantidad de movimientos ondulantes y contorneados, lo que demostraba el trabajo externo con la espiral. Hoy en día, no quedan tantas técnicas de este tipo para las mujeres. Sin embargo, podemos registrar una corriente: es la técnica de la serpiente.

La principal tarea del daoísmo mágico consistía en unir diversos elementos vitales, lo que en resumen ayudaba a transformar la fuerza vital, protegerse de las fuerzas malignas y enemigos o lograr éxito en algo.

El desarrollo del daoísmo mágico recayó en aquel período cuando las posibilidades energéticas de la gente eran otras, en comparación con los tiempos actuales. La gente no sólo podía percibir las fuerzas que hoy para nosotros son invisibles, sino que construía sus vidas de acuerdo a determinados principios energéticos. Todo eso estaba orientado a la interacción de la gente con el sol, la luna, las constelaciones, la tierra (especialmente con las piedras, como principales acumuladores de la energía terrestre). Y precisamente la naturaleza de la mujer le permitía ver esas interacciones y trabajar con ellas. Los hombres, en cambio, utilizaban a la mujer en el desarrollo de sus posibilidades y conocimientos. Ahora, sin embargo, se puede decir que todo ocurre al revés.

Las mujeres antiguas más desarrolladas se correlacionaban con el concepto Feng Shui, que es cuando la mujer recibe y refuerza su energía por cuenta de la estructuración de su vivienda y sus acciones. Detrás de este concepto, en realidad, se ocultaba lo que hoy llamamos magia. La magia era un método mediante el cual el ser humano alcanzaba los mayores resultados y estados energéticos. Y a veces, la fuerza que el hombre utilizaba, lo destruía a él y a los que lo rodeaban, por cuanto su potencia era enorme e incontrolable.

Una de las manifestaciones más elevadas del daoísmo mágico era la creación de la pildora de la inmortalidad. Muchísima gente anhelaba obtener dicho elixir, pero muy pocos lograban avanzar en este camino. Ambicionando la inmortalidad

la gente tragaba minerales, venenos, plomo, mercurio, etc., intentando activar su energía o transformarla. Incluso en nuestros tiempos se puede encontrar no pocas corrientes en las que tratan de hallar o producir la pildora que les permita, por lo menos, prolongar la vida. Y pese a que muchos, por el contrario, acortaron su vida consumiendo lo que no debían, en dosis y tiempos incorrectos, todo eso ayudó a desarrollar la medicina daoísta, que creció en el marco de experimentos realizados con gente voluntaria. A diferencia de la práctica interior de la alquimia, cuando la pildora se cultiva dentro del cuerpo por cuenta de la energía existente, la práctica del efecto externo sobre la estructura energética es muy riesgosa.

Hoy la magia se percibe como una lucha contra los espíritus malignos o, al contrario, su utilización, como la invocación de fuerzas superiores para la participación en la vida privada, para ayudar a aquellos quienes la necesitan. Esta, por supuesto, es una apreciación muy primitiva de la magia. Y aunque precisamente esa orientación es hoy la del mayor desarrollo, tiene extremadamente poco en común con el origen. Se ocupa de esta magia gente sumamente ambiciosa, y en su mayoría con escasa instrucción en el tema. En cualquiera de los casos, eso provoca interpretaciones incorrectas de todo lo relacionado con la magia y tapa lo positivo que encierra dicho concepto. Digamos, la separación en magia negra y magia blanca creó una competencia más parecida a un torneo que a un conocimiento con profundidad y base. Un arte mágico tan serio como Feng Shui se presenta hoy como una corriente moderna, de avanzada, con cierto ingrediente místico.

Al intentar dilucidar el origen de aquello que está en la base, por ejemplo, del concepto de magia negra, vemos que no se trata de malas acciones de cierta gente mala, sino que del trabajo

con la energía bruta y densa, lo que también lleva el nombre de trabajo con energía negra o energía yin. Además, el concepto de magia negra supone el arte de manejar estas energías por parte de la mujer, lo que le otorga el sentido de magia femenina.

En la magia negra se emplea una gran cantidad de amuletos, trabajando con los cuales el mago puede transformar la energía. Es interesante señalar, además, que actualmente todos nosotros somos participantes de un proceso mágico, aunque mayormente pasivos. El dinero — principal atributo mágico que anteriormente estuvo relacionado con los sacrificios y representaba uno de los instrumentos de la magia — hoy para nosotros no tiene ningún sentido sagrado. Sin embargo, la magia chamánica, en cuyo medio apareció el dinero, era un potentísimo arma de intervención en el mundo circundante. Todos seguían determinadas leyes de existencia. La estructura energética de la gente para los magos era comprensible y «legible». Hoy, cuando la gente vive en el caos y no tienen equilibrio en nada, este arte ha perdido su significado.

Es muy posible que muchos no estén de acuerdo con lo dicho arriba. Pero para estar de acuerdo con algo, se necesita aprender a conciliar sus pensamientos, sentimientos y acciones, aunque sea consigo mismo.

Solamente en espacios cerrados, en líneas donde la vida de la gente está construida en un ritmo determinado, es posible el renacimiento de la interacción mágica, de la cultura mágica. Aquí, bajo cultura mágica se supone el chamanismo, el paganismo, que ha servido de fuente para el desarrollo de todas las religiones que conocemos. En la base de la magia chamánica se hallaba la preparación de la fuerza del hombre, y luego la interacción de esta fuerza con el espíritu superior, la divinidad. Hoy, en cambio, en

muchas religiones la fuerza humana y en base a ella, sus acciones, no toman en cuenta ciertas cualidades de su energía. La interacción con el espíritu se apoya en la fuerza del sacerdote, muftí, rabino. Cambió el método mismo de esta interacción.

El daoísmo, como sistema que proviene del chamanismo y que tiene en su base los mismos conceptos y principios, ha conservado muchos métodos y conocimientos mágicos. El daoísmo mágico puede ser dividido en tres ramas.

El camino que cultiva el *shen*: ayuda en el desarrollo del principio espiritual del hombre. Este camino ahora lo correlacionan con la magia blanca.

El camino que cultiva la *jing*. El arte de interactuar con el espacio circundante, sanación y protección.

El camino que cultiva la *qí*. Desarrollo de energías vitales. Trabajo a nivel de emociones y energías animales. A esa rama pertenece la magia negra o magia yin. Además, significa el trabajo con las siete almas Po. «El árbol Po», como a veces se interpreta la estructura de las almas Po, es la parte más interesante en el daoísmo mágico. Para llegar a entender este árbol, el mago debe saber preparar siete poción.

Las siete pociónes alquímicas de las almas Po

POCIÓN QUE PURIFICA LA RESPIRACIÓN

POCIÓN QUE PURIFICA LA VOZ

POCIÓN QUE PURIFICA EL OÍDO

POCIÓN QUE PURIFICA LA VISTA (LA VISIÓN)

POCIÓN QUE PURIFICA EL GUSTO

POCIÓN QUE PURIFICA LA MENTE

POCIÓN QUE PURIFICA LOS ÓRGANOS YIN (EL HÍGADO, EL BAZO, LOS PULMONES, LOS RIÑONES, EL CORAZÓN).

Cuando ya está preparado, el mago comienza a aprender a dominar las siete espirales de las almas Po, lo que le permite modificar la estructura energética del ser humano, del árbol, de la nube. Esta práctica depende de la fuerza del mago. Habitualmente lo hacía la mujer — maga, la mujer — chamán, (*shu*). En su práctica ella se apoyaba en la energía *ling qí*. Esta energía se encuentra ubicada en las glándulas linfáticas en el plano físico y se relaciona con la energía yin de los órganos sensitivos. El proceso de formación de la humanidad en general y la creación del hombre se basa, justamente, en la energía *ling qí*, que ayuda a enlazar la esencia celestial con la terrenal. Estas esencias formaron a «Si», al hombre que tiene la posibilidad de crear el mundo, y «Bu», la mujer que contiene las transformaciones. «Si» se había creado mediante tres almas Hun o tres rotaciones Hun. «Bu»: mediante las siete almas Po o siete rotaciones Po.

Dominar la rotación significa dominar el movimiento y unirlo con algo o con alguien. Este concepto se ha conservado hasta el día de hoy, cuando los magos y chamanes utilizan el círculo y las rotaciones para sus actos. A eso le precedieron dos danzas, una, consistente de siete partes, la otra de tres. Estas danzas también se empleaban en las ceremonias daoístas durante los tiempos de la dinastía Tang. Posteriormente las mismas se han transformado en diferentes tipos de movimientos unidos por los significados de Li y Kan. Li contiene el significado de la danza de las almas Hun. Kan contiene el significado de la danza de las almas Po. El significado de las danzas se interpretaba de diversos modos, pero básicamente se reducía a la interacción con los fenómenos, las divinidades y el cielo, las constelaciones.

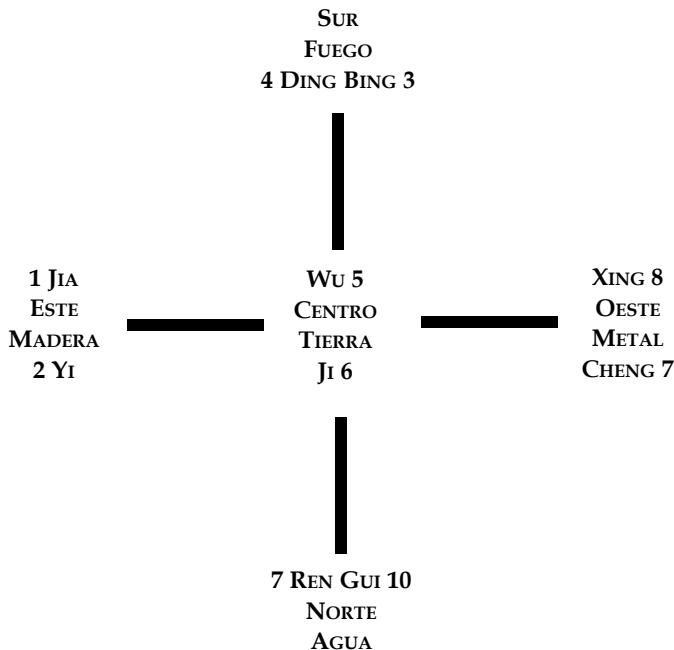
La magia puede ser dividida en tres orientaciones fundamentales. La orientación más antigua es el trabajo dirigido a la

creación, edificación de algo. La orientación siguiente es la interacción con las fuerzas. Y la orientación más tardía, que hoy se relaciona con la magia en mayor grado, es la sanación y la protección. Si analizamos brevemente estas tres orientaciones, podemos destacar en ellas lo siguiente. La magia que se vincula con la sanación contiene un elemento tan importante como el trabajo sobre la relación del hombre con las energías que lo forman. Se trata de la estructura energética externa, adonde entra un concepto tal como el destino, y de la estructura energética interna formada por ocho energías que influyen en la creación del ser humano. Además, a las energías que forman al hombre pertenecen dos energía paternas, y también la energía del ritmo: que corresponde al tipo dado; la energía del espacio: de la esencia que trata de prolongar o encontrar su existencia en la tierra; la energía del tiempo: que ingresa en el hombre de acuerdo a las condiciones de la concepción y en mayor grado relacionada con la tierra.

La segunda orientación de la magia es el trabajo con ocho fuerzas externas y ocho internas, que determinan las condiciones de la existencia en la tierra.

Y la tercera orientación que señalamos como la más temprana o antigua, es el trabajo con los principios de la redistribución de fuerzas, aquellas 64 fuerzas descriptas en «Yi Jing». En el ejemplo de la escuela «Cuatro elementos» analizaremos las principales posiciones de estos principios. Las mismas se basan en el movimiento del cielo que forma diez cualidades de energía expresadas por los diez pilares celestiales (Tiang Gan) que forman el camino (la Vía Láctea).

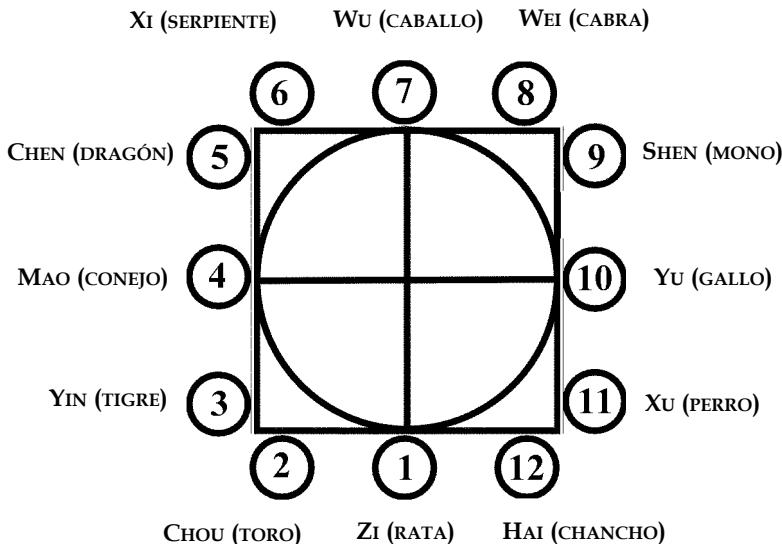
LOS DIEZ PILARES CELESTIALES



Jia (árbol duro) e Yi (árbol blando), Bing (fuego del sol) y Ding (fuego en el horno), Wu (tierra de la montaña, cerros) y Ji (suelo), Cheng (mineral metálico) y Xing (metal trabajado), Ren (agua de mar) y Gui (agua dulce).

Además, estas posiciones se basan en el movimiento de la tierra que forma cuatro orientaciones, cada una de las cuales contiene tres cualidades o tres nudos de fuerza, reflejados en el concepto de las doce ramas terrenales (*di zhi*).

DOCE RAMAS TERRENALES



Cada nudo determinaba una cierta cualidad de energía, que luego era correlacionado con tal o cual animal que caracterizaba dicha energía. Estos son: la rata, el buey, el tigre, el conejo, el dragón, la serpiente, el caballo, la oveja, el gallo, el perro, el chancho. Cada uno de los nudos determinaba la densidad de la energía de la tierra que varía durante cada mes, varios meses, el año. La interacción de los diez pilares celestiales y las doce ramas terrenales establece un ciclo completo, el círculo de la construcción de yin-yang 59 años para yin y 60 años para yang. De este modo, 120 años es el tiempo necesario para la transformación de las 64 fuerzas formadas por el círculo interno y externo. Por eso se considera que para dominar totalmente la transformación de la energía se necesitan 120 años.

En el daoísmo mágico cada sector del cielo simboliza un determinado espíritu. Sus nombres varían de acuerdo al lugar y al mago. Todos esos espíritus se subordinan a la energía de la Luna que forma 28 constelaciones o 28 casas de los espíritus. Siete cambios de luna por los cuatro sectores del cielo determinan la energía de estas constelaciones. Aquí nos acercamos a la inconcordancia entre la astrología occidental y la oriental. Nosotros no nos planteamos la tarea de desentrañar esta inconcordancia, más aún, cuando muchas cosas aquí están fuera de los límites de la comprensión racional. Para nosotros es importante entender aquellas condiciones que determinaban la magia, sus conocimientos, y formaban la relación con la energía yin en primer lugar.

Entonces, cuatro sectores del cielo estaban relacionados con las doce ramas terrenales mediante los diez pilares celestiales. La relación es convencional, ya que los pilares celestiales también tienen su ciclo independiente, círculo de rotación, determinado por la Osa Mayor. Pero para simplificar, tomaremos por base esta relación con el fin de llegar al concepto del principal elemento mágico de formación de la energía por parte del mago. El ritmo en el cual el mago puede trabajar o juntar la energía es igual a 120 horas o cinco días, después de lo cual él tiene que hacer algo con esta energía. Si no hace nada, la energía se pierde. Con eso también está relacionada la semana de cinco días: cinco días, tiempo de juntar la pildora, y 48 horas para su asimilación o realización.

Los 28 movimientos de la Luna forman cuatro transformaciones o cuatro fuerzas: el Pájaro Rojo ubicado en el Sur; la Tortuga Negra ubicada en el Norte; el Tigre Blanco ubicado en el Oeste; el Dragón Verde ubicado en el Este. En la magia dichas imágenes no se utilizaban con frecuencia, principalmente, en la alquimia daoísta, aunque naturalmente, estas dos áreas de

YOGA DAOISTA PARA MUJERES

| Estacas terrestres | | Estacas celestes | | | | | | | | | |
|--------------------|------|------------------|----|------|------|----|----|------|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | Jia | Yi | Bing | Ding | Wu | Ji | Geng | Sin | Ren | Gui |
| el ciclo de los 64 | | | | | | | | | | | |
| 1 | Zi | 1 | | 13 | | 25 | | 37 | | 49 | |
| 2 | Chou | | 2 | | 14 | | 26 | | 38 | | 50 |
| 3 | Yin | 51 | | 3 | | 15 | | 27 | | 39 | |
| 4 | Mao | | 52 | | 4 | | 16 | | 28 | | 40 |
| 5 | Chen | 41 | | 53 | | 5 | | 17 | | 29 | |
| 6 | Si | | 42 | | 54 | | 6 | | 18 | | 30 |
| 7 | Wu | 31 | | 43 | | 55 | | 7 | | 19 | |
| 8 | Wei | | 32 | | 44 | | 56 | | 8 | | 20 |
| 9 | Shen | 21 | | 33 | | 45 | | 57 | | 9 | |
| 10 | Yu | | 22 | | 34 | | 46 | | 58 | | 10 |
| 11 | Xu | 11 | | 23 | | 35 | | 47 | | 59 | |
| 12 | Hai | | 12 | | 24 | | 36 | | 48 | | 60 |

conocimiento pueden ser separadas sólo convencionalmente. Pero, en cambio, el empleo de colores era amplio. Como regla, se usaban los nombres: el Dragón Rojo – Sur, el Dragón Negro – Norte, el Dragón Blanco – Oeste, el Dragón – Este. Es interesante que en la unión con el centro (el Dragón Amarillo) estos cinco elementos principales fueron correlacionados con los cinco emperadores: Fu Xu, Shen Nong, Shao Hao y Huang Di. Cada emperador correspondía a un dragón de determinado color. Eso, además, indicaba la relación del cielo y la tierra mediante la energía yang – generatriz (Dragón). Los taoistas veían la relación con lo circundante y la definían de tal manera que la misma les permitía desarrollar su energía.

Resulta interesante que precisamente el Dragón es el personaje alegórico más frecuente en el daoísmo. Si consideramos el movimiento de la energía como una espiral, entonces es natural que en relación a eso surja la figura de la serpiente. El dragón, en cambio, es la cima de la manifestación de la energía – energía que se desarrolló, se transformó y se fue arriba.

El movimiento de la energía que establece la relación con la tierra, en la magia lo correlacionaban con el Dragón Amarillo y la linfa y con el Dragón Rojo y la sangre. La linfa asimila la energía durante cinco días, la sangre: durante ocho días, después de lo cual ella o se transforma o se pierde.

Volvamos, no obstante, a las concepciones del daoísmo mágico. Las leyes sobre las cuales se construía el daoísmo mágico eran complicadas y diversas. Todas ellas, sin embargo, se reducían a una cosa: a la realización, a alcanzar la inmortalidad. Las sectas pueden ser divididas de acuerdo a los cinco elementos primarios.

Las sectas apoyadas en el desarrollo celestial. Utilizaban en sus prácticas el elemento del Fuego. Las principales características de sus conocimientos se correlacionaban con el cielo, con las fuerzas celestiales, con las divinidades.

Las sectas que apoyaban sus acciones en los movimientos, en las danzas, en las prácticas dinámicas. Correlacionaban sus conocimientos con la Osa Mayor y la Estrella Polar. Correspondían al elemento del Agua. Semejantes sectas también existen hoy, su emplazamiento: las montañas Emei y Wudang. En el marco de estas escuelas comenzó a desarrollarse el arte Bagua Zhang.

Las sectas correspondientes al elemento Metal principalmente se ubicaban en las provincias occidentales de China. Ellas utilizaban básicamente el conjuro, los mantras, el canto, la comunicación con los espíritus.

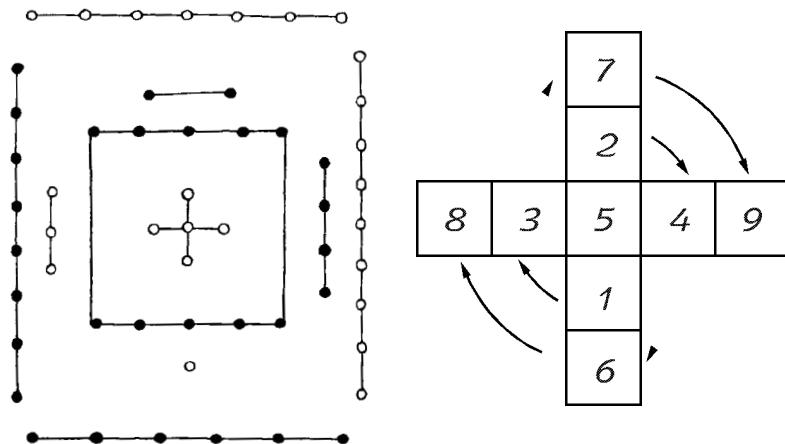
Las sectas correspondientes al elemento de la madera fundamentalmente estaban vinculadas con la sanación, las hierbas, con diferentes pociónes. Las mismas se ocupaban de la preparación de pildoras.

Y las sectas que correspondían al elemento Tierra, las que se consideran las más representativas desde el punto de vista de la magia. Estas son las que básicamente reciben la definición de magia negra. En sus conocimientos se basaban en las fuerzas terrenales, en la tierra.

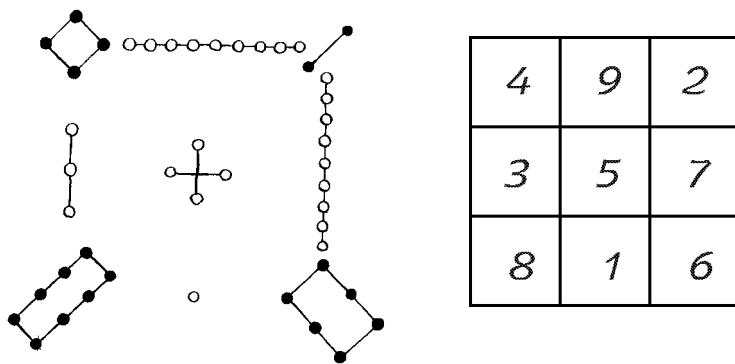
Con estas sectas relacionan las acciones más inadecuadas, las que a los no iniciados les parecen salvajes y diabólicas. Precisamente esa orientación en el daoísmo le dio a la humanidad muchísimos conocimientos sobre el cerebro, sobre la duración de la vida y sobre la protección de los fenómenos innecesarios. La herramienta principal de esta orientación eran los objetos relacionados con la tierra, especialmente las piedras, los minerales y también los venenos (de arañas, serpientes, escorpiones). Con la ayuda del veneno ellos cambiaban el estado energético e influían sobre los procesos cerebrales. Una de estas sectas, Lai Shan Shang Qing, fundada por una mujer, Wei Huazong, era muy conocida en los comienzos de nuestro milenio. Ella usaba pocións muy potentes.

Muchas sectas se emplazaban en las montañas, por cuanto utilizaban la fuerza de las montañas, el espíritu de las montañas. Y lógicamente, cada una de ellas en sus prácticas empleaba diversas posibilidades. Sin embargo, siempre estuvo presente un elemento dominante que era determinado como la fuerza principal de la secta o del mago.

En la actualidad el daoísmo mágico se ha conservado básicamente en Taiwan, en menor grado: en Hong Kong y China. Los conocimientos que se desarrollaron a partir de las doctrinas de diferentes sectas mágicas penetraron profundamente en todas las esferas de la vida en el oriente. Por ejemplo, los esquemas mágicos He Tu y Lo Shu servían de base de desarrollo para cualquiera de las artes: de las artes marciales a las artes plásticas.



Esquema He-tu



Esquema Lo-shu

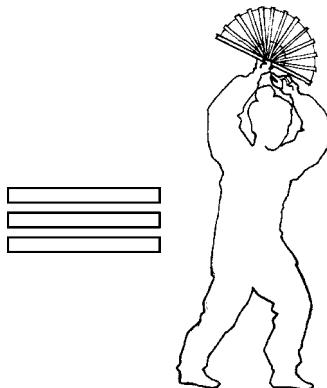
PASES MÁGICOS

El ritual que estuvieron creando los médiums daoístas, puesto en la base de la danza mágica Ho Tu (no confundir con He Tu), unía la sangre con el espíritu (ritmo). Correspondía al trígrama Zheng (Trueno). El punto de unión de lo real con lo irreal. Esta danza con las piedras que estaban sujetas al efecto de un rayo, era la manifestación de la relación con la fuerza del mago. Los pasos se utilizaban para la unión de la sangre con la fuerza «Bu» (fuerza mágica), y la piedra se empleaba para el control de la visión, no permitiendo que las energías inútiles crearan obstáculos. Esos pasos especialmente los necesitaban las mujeres para la unión de la energía yin, es decir, del apoyo de la fuerza.

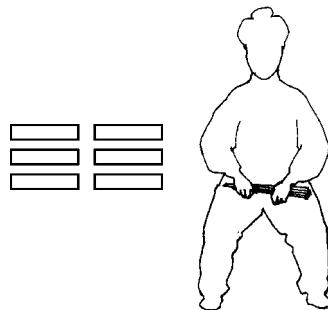
Posteriormente esa danza, o movimientos, se unieron con otra danza «Los pasos celestiales», que fue la base de muchos rituales daoístas y creó las formas de Bagua Zhang con el arma. El arma en el mago estuvo relacionada con los cinco elementos primarios, y él las empleaba para la realización de sus tareas mágicas. Hoy resulta difícil establecer lo que era primero para los taoistas en el empleo de las armas: la participación en las sublevaciones y guerras para defenderse y para atacar, o la relación con los espíritus, la defensa de los mismos y el cumplimiento de sus tareas energéticas.

Para las mujeres magas, su arma especial, tanto como instrumento para el trabajo, era el papel de arroz, con la ayuda del cual ella doblegaba al viento. Se consideraba que a la energía del viento la mujer la dominaba mejor que el hombre. Las técnicas de trabajo con el abanico, que más adelante fueron desarrolladas por los taoistas, se apoyaban precisamente en dicho ritual.

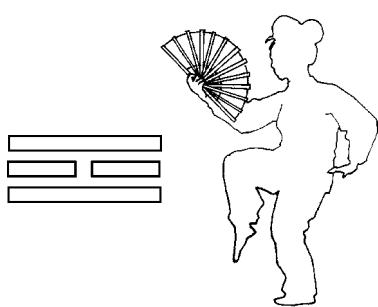
OCHO CUCHARONES QUE ATRAPAN AL VIENTO



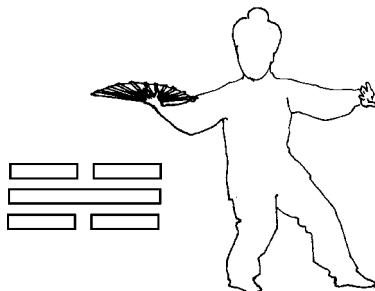
Qian



Kun

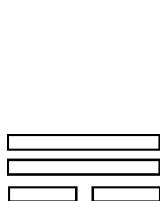
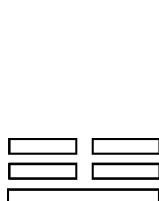
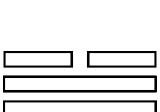


Li



Kan

Los ocho cucharones que atrapan al viento también se unían a la piedra sobre la cual cayó el rayo. Sin embargo, aquí la piedra no se usaba para controlar la visión, sino para aumentar la

*Xun**Zheng**Li**Gen*

fuerza kármica. Justamente, la fuerza kármica de la mujer se vincula con una determinada energía, a la que es más fácil unir con la energía del viento. Las piedras se juntaban y tenían el aspecto de un collar que se ponía en el cuello. Se usaban 5, 13 o 24 piedras.

Durante la realización de las posiciones de los ocho cucharones, la energía de los elementos se unía con el portón, del cual proviene la vida (la Osa Mayor). Con la ayuda del viento interactuaban con la energía del viento o con los seis espíritus participantes en la creación de esa energía. En el Panteón Daoísta

estos espíritus se encuentran representados como personas de un aspecto determinado, o sea, como gente manifestando cierta cualidad de energía.

Qia Zu, el que dirige el sonido del viento. Se presenta con dos cuernos, pelo amarillo, barba, con vestimenta importante. Gobierna a los demonios mediante una flecha, un sable y un cetro. Vive en las montañas. Sostiene el cielo, posee los doce esfuerzos.

Qia Xi. Tiene un cuerpo torcido, un cuerpo espiral. Frecuentemente es representado con el aspecto de una víbora. Sus signos de distinción eran la corona de oro y la lanza. Está vinculado con la tierra, el agua, la piedra. Es poseedor de los nueve esfuerzos.

Qia Shen, mujer severa y guerrera. Tiene la fuerza de los diez pilares celestiales. Su vestimenta es rica: bata, sandalias, cinturón, vestido. Posee el sable volador.

Qia Wu, hermosa mujer con el cabello recogido en un moño. Poseedora de las ocho fuerzas. Su vestido es de plata, monta un caballo y domina un sable de dos mangos.

Qia Chen, lo mismo que *Qia Zu*, posee las doce fuerzas (relacionadas con las doce ramas terrenales). Se representa muy belicoso, domina la alabarda, vive en las ciudades, en los pueblos.

Qia Yan, relacionado con las fuerzas animales (con mayor frecuencia se lo vincula con el leopardo). Vive donde está el viento. Domina todas las armas metálicas.

Además de manejar la energía del viento, la mujer era diestra en la magia de los objetos del hogar y de la ropa. Especialmente interesante era el trabajo con el cabello, el que le permitía no sólo crear y retener la cualidad necesaria de la energía, sino también defenderse de los espíritus malignos y de la

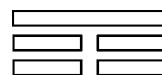
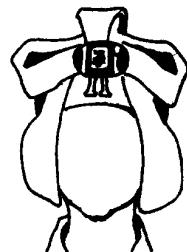
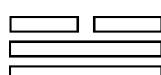
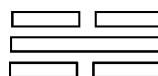
energía maligna *xie qí*. El peinado le permitía ocultar, además de los amuletos, diversas armas, incluso pequeños objetos metálicos.

La magia y el chamanismo fueron partes inalienables de la vida de las antiguas tribus de China. La posibilidad de la sucesiva formación de un sistema de conocimientos dependía de aquellos que conservaban esta tradición, para quien el mismo no era una acción específica, pero sí una interacción real con el mundo circundante y las energías. La mujer-chaman tenía la posibilidad de utilizar para el enlazamiento todo lo que la rodeaba. Los rituales que posteriormente se convirtieron en técnicas, con frecuencia encerraban un elemento individual, por cuanto dependían de la fuerza y de la cualidad de la energía del mago. La mujer, como regla, los dirigía no sólo hacia un trabajo profundo, sino también a la conservación. Una de las principales fortunas de la mujer de aquellos tiempos era la capacidad de enlazar lo que se trabajaba, mientras conservaba.

Hoy en día nosotras no tenemos la posibilidad de acercarnos a los conceptos del daoísmo mágico desde las mismas posiciones, pero las cualidades del trabajo sobre lo que tenemos, de la conservación y el enlazamiento, también están en la base de nuestro movimiento.



YOGA DAOISTA PARA MUJERES



EL TRABAJO CON MÁSCARAS

Como ya se ha mencionado más de una vez, una de las condiciones esenciales para el desarrollo de la mujer es el trabajo con la mente. En aquello donde la mujer dirige sus esfuerzos debe utilizar su mente. Pero para que la mente se convierta en su aliada, es decor que le ayude a ordenar la energía y elaborar la concentración, la mujer necesita relajar su cabeza. Aparte de todo lo que se ha hablado sobre este tema más arriba, se deberá prestar atención a una posibilidad más en cuanto al trabajo con esa zona.

Se trata de la práctica dirigida a la relajación de la cabeza no desde adentro, sino desde afuera. Y eso es aún más importante para la mujer, porque tal camino es más habitual para ella.

La relajación externa de la cabeza está relacionada con la mimética. Pero no con aquella mimética de la que ni nos acordamos durante el día, sino con la posibilidad de trabajar las zonas específicas responsables de la expresión de tal o cual estado emocional.

Para lograr un control del rostro comúnmente la gente emplea la tensión, en vez de la relajación. Les resulta más fácil colocar en el rostro una máscara rígida que alinearlo mediante la relajación.

En realidad, la musculatura del rostro posee zonas específicas, que de un modo determinado absorben la energía y la distribuyen. Eso se encuentra condicionado por unas glándulas especiales. De hecho, cada una de las expresiones de la cara, reflejando tal o cual estado, está determinada por la activación de estas glándulas.

La aplicación del maquillaje se relaciona con la misma imitación de los estados. Sólo en vez de mimética, ella utiliza la fijación mediante el color cuando refuerza o debilita la manifestación de la energía por parte de diferentes zonas. Si la mujer

se maquilla en el momento de algún fuerte estado emocional, ella fija en el rostro la tensión de ese estado y lo lleva en la cara (y por lo tanto, adentro) durante todo el día. Es esencial saber relajar el rostro verdaderamente. El proceso de tal relajación influye sobre las glándulas, y estas, a su vez, comienzan a ejercer influencia sobre el proceso de la relajación interior. La sonrisa del Buda no es sólo el indicio de un cierto estado, sino, además, una real posibilidad de activar las glándulas relacionadas con ese estado. Por otro lado, la expresión del rostro, provocada por alguna reacción, aumenta esa misma reacción mediante el trabajo de las glándulas.

Las máscaras creadas por la gente en la antigüedad, mostraban exageradamente aquellas zonas responsables de la emoción o de la manifestación de un determinado tipo de energía. Las mismas encerraban el contenido sagrado de las reacciones mímicas: la manifestación de la ira o la alegría de los espíritus y dioses. Aplicándolas, la gente se impregnaba no sólo de la fuerza de ese espíritu, sino también del estado emocional que el mismo demostraba. Hoy en día el contenido del trabajo con las expresiones mímicas está olvidado. Y aunque a la mujer la consideran actriz por naturaleza, una cosa es actuar demostrando algún estado, otra cosa es mediante eso trabajar con el interior.

Y lo primero que tiene que aprender la mujer, es relajar su rostro. La sonrisa deberá provenir desde adentro, estirando los pliegues mímicos y quitando la tensión de los músculos y las glándulas.

Trabajar con las zonas específicas relacionadas con tal o cual reacción o estado emocional es uno de los caminos para obtener el control sobre estas glándulas. A su vez, la energía de esas glándulas puede ser utilizada para el trabajo con el c. Niwan Gong según el principio «desde fuera hacia adentro». En este caso

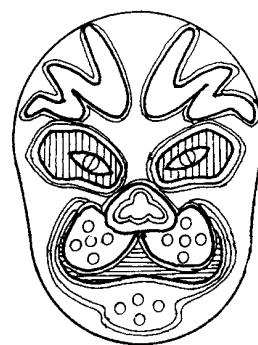
la mímica contribuirá a que las glándulas elaboren una energía de determinada calidad, la que por cuenta de que este estado emocional es controlable, puede dirigirse al desarrollo del c. Niwan Gong.

Estas máscaras representan ciertos estados que se encuentran activados por determinadas glándulas. Las zonas destacadas en las mismas son las áreas de tensión relacionadas con las glándulas. El trabajo con esas glándulas y zonas, además, le ayudará en el trabajo con el vaso de la cabeza, lo que resulta importante para la estructuración de la unión «pies — parte inferior del cuerpo — cerebro». En cada máscara nosotros hemos separado las glándulas dominantes. Con el tiempo podrá trabajar cada zona más detalladamente. La práctica del trabajo con máscaras deberá empezar y terminar con la relajación del rostro. Se realiza antes de la aplicación del maquillaje y después de quitarlo.

En realidad, las mujeres de la antigüedad empleaban el maquillaje para el trabajo con diferentes estados y energías, ese era uno de los elementos de la magia de la cual hablaremos en el próximo capítulo.

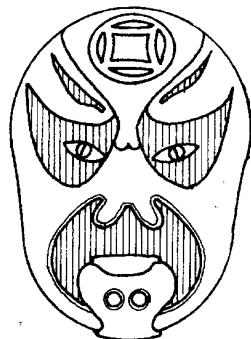


Glándula frontal

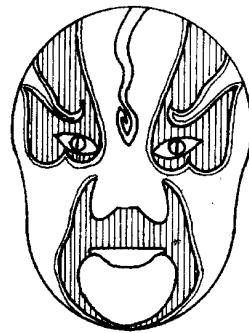


Glándulas del pómulo

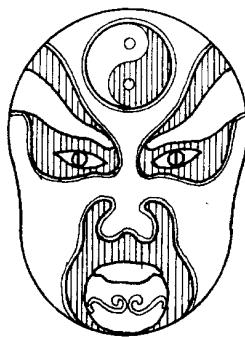
YOGA DAOISTA PARA MUJERES



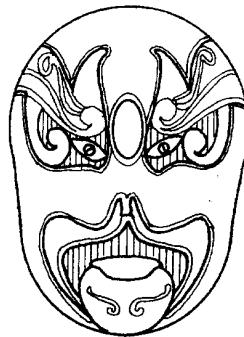
Glándulas temporales



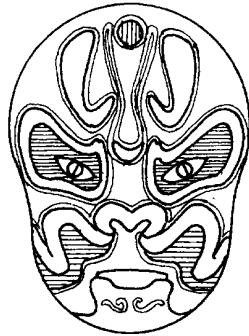
Glándulas maxilares



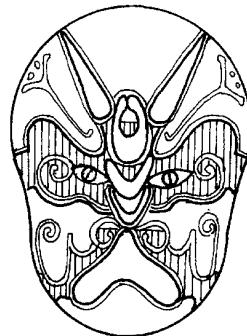
Glándula mentoniana



Glándulas de la ceja



Glándula de entre la nariz
y labio superior



Glándulas oculares

CONTENIDO

| | |
|--|-----|
| Prólogo para la edición español..... | 5 |
| Parte I. Introducción..... | 9 |
| La mujer y el daoismo..... | 10 |
| Las hermanas inmortales..... | 15 |
| Parte II. Determinación de las posiciones iniciales..... | 31 |
| Tres factores en el desarrollo femenino | 36 |
| La mujer y la practica..... | 41 |
| Particularidades específicas | 43 |
| Reconcentración y fortalecimiento | 50 |
| El trabajo con las energías horizontales | 54 |
| Parte III. Alquimia daoista para las mujeres..... | 63 |
| Qi, jing & shen..... | 65 |
| Preparación para la practica alquímica..... | 68 |
| Relajamiento de las salas superiores..... | 72 |
| Fortalecimiento de las salas inferiores..... | 73 |
| Liberación del palacio purpura..... | 73 |
| Qi órbita u órbita de la matriz..... | 75 |
| Jing órbita u órbita de las glándulas mamarias..... | 77 |
| Órbita cósmica menor | 78 |
| Interconnexión de los meridianos mediante la fuerza Peng..... | 88 |
| Interconnexión de los meridianos mediante la fuerza An..... | 89 |
| Posición para la meditación..... | 96 |
| El masaje después de la meditación..... | 104 |
| Masaje que ayuda a los vasos hígado, de los riñones, del bazo, de los pulmones y del corazón a asimilar la energía..... | 106 |
| Tratado sobre la modificación de los músculos y tendones para el fortalecimiento | 109 |
| Nacimiento del espíritu Yin | 110 |
| La órbita formadora de la energía del agua..... | 113 |
| Las cuatro compresiones cardinales del Centro Único para reforzar el trabajo de los tendones | 120 |
| Los tendones y la energía jing..... | 126 |
| La practica durante de la menstruación..... | 135 |
| Parte IV. Dao Yin..... | 165 |
| Parte V. Daoísmo mágico..... | 211 |
| Las siete pociónes alquímicas de las almas Po | 215 |
| Las diez pilares celestiales | 218 |
| Doce ramas terrenales..... | 219 |
| Pases mágicos..... | 226 |
| Ocho cucharones que atrapan al viento..... | 227 |
| El trabajo con máscaras..... | 232 |

CAMPAMENTO ANUAL
SUDAMERICANO TAOISTA
BARILOCHE ARGENTINA

OCTUBRE 2005

**TAI CHI CHUAN
ESTILO CHEN**

DIRIGIDO POR EL

**GRAN MAESTRO
CHEN XIAO WANG**

LAO JIA Yi Lu

(FORMA TRADICIONAL 75 MOVIMIENTOS)

CHAN SI GONG

DE LA FAMILIA CHEN

(HILO DE SEDA)

LAO JIA Er Lu

(PAO CHUI, FORMA DE CAÑÓN DE 43 MOVIMIENTOS)

MEDITACIÓN TAOISTA

(CON OLEG TCHERNE)

Alquimia es una publicación que se edita en 5 idiomas: ruso-búlgaro-inglés-español-alemán. Refleja el espíritu de investigación del Grupo INBI, orientado escencialmente al estudio de las tradiciones generadoras de la cultura y el desarrollo interno del ser humano.



La publicación incluye los estudios étnicos, tradiciones populares y exóticas; los lugares de poder de la Tierra, rituales y danzas antiguas, material fotográfico y estudios específicos sobre textos así como conferencias y conversaciones con Maestros reconocidos de diversas artes del desarrollo interior y la cultura humana.

El Grupo INBI, así como su publicación Alquimia no persigue ningún tipo de objetivo político ni religioso. Para suscribirse a la revista Alquima y recibirla en su domicilio, puede solicitarlo a través de la página web www.inbiworld.com. La suscripción, durante el año 2005, es sin costo.

OTROS SEMINARIOS Y EVENTOS ANUALES DEL CENTRO INBI WORLD

Julio
**CAMPAMENTO
ALQUIMIA DE TAICHI CHUAN**
Brazil

Prácticas meditativas
Masaje Taoista
Meditación Taoista
Alquimia Tai Chi (Tai Ji Neigong)
Alquimia Tui Shou

Julio
**CAMPAMENTO
FEMENINO ALQUIMIA
TAOISTA**
Brazil

Las practicas taoistas relacionadas con el desarrollo fisiologico, energetico y espiritual de la mujer

Masaje taoista
Purificación de la piel
Recolección de los 9 vasos maravillosos
Llenado de los 5 sentidos
Meditación para mujeres
Recolección del centro único
Secuencia corta para la matriz

OCTUBRE
**SEMINARIO
ALQUIMIA TAOISTA**
Argentina

OCTUBRE
**CAMPAMENTO
ALQUIMIA DE BAGUA
ZHANG**
Argentina

Alquimia Ba Gua
Orden Celestial Zhuan Tian Zun
Primer Círculo de Ba Gua Mubazhang

Direccion general

Oleg Tcherne, fundador y director del Centro INBI World

Informes y contactos

ARGENTINA:
inbi@samerica.com;
[\(0054 11\) 4776-7655; 15-5146-8820](mailto:sudameris@inbiworld.com)

CHILE:
anouk@123.cl
(+53) 4750106
09 9979511

EDICIONES INBI World
presenta la colección:

ALQUIMIA TAOISTA

UNA SERIE DE LIBROS PARA EL ESTUDIO E INVESTIGACIÓN DE LAS PRÁCTICAS ALQUÍMICAS
DEL MOVIMIENTO Y LA QUIETUD

UN ESTUDIO PROFUNDO Y EXHAUSTIVO DE LA MECÁNICA ENERGÉTICA Y FISIOLÓGICA
DEL CUERPO HUMANO. LAS POTENCIALES POSIBILIDADES DEL ORGANISMO Y EL ESPÍRITU HUMANO
SEGÚN LA ÓPTICA DE LA ANTIGUA ALQUIMIA TAOISTA.

Los 8 CUERPOS DEL TAI CHI CHUAN

El análisis del Arte del Tai Chi Chuan desde el punto de vista de la alquimia taoista. El Tai Chi Chuan como un camino de acumulación y transformación de la energía humana.

ALQUIMIA DE TUI SHOU

La práctica de Push Hands - Manos Pegajosas. La historia, los principios, la utilización de la práctica entre dos oponentes como un medio de desarrollo interior.

YOGA TAOISTA PARA LA MUJER

Un texto dedicado por entero al estudio de los principios de alquimia taoista aplicables al organismo femenino. Con detallados ejercicios ilustrados y explicación conceptual precisa sobre las características del funcionamiento energético del organismo femenino.

EL ARTE DE LA ALCoba

Historia, desarrollo y comprensión de los principios de la práctica de la yoga sexual taoista. De cómo aproximarse a las finas energías y el potencial de la energía sexual para el desarrollo interior.

EL ARTE DE LA APERTURA DE LA ORBITA MICROCOsmICA

La órbita microcosmica es uno de los temas más conocidos y misteriosos de la alquimia interna taoista. El trabajo presente se dirige a la preparación del estudiante para la práctica interior y su comprensión profunda. La órbita microcosmica está orientada a la asimilación de la circulación de la energía y a la comprensión del ritmo de su desarrollo.

FORTALECIMIENTO DEL YIN

Una de las prácticas de la Yoga taoista destinada a fortalecer la estructura. El estudio de las posturas que influyen sobre los centros principales, órganos, vísceras y meridianos.

ARTE TAOISTA DE ENSOÑACIÓN

Un material único que explora la historia, los principios teóricos y los conceptos básicos de la práctica de la ensoñación tal como la desarrollaron los antiguos chamanes y sacerdotes taoistas. Asimismo el libro contiene una serie de ejercicios de preparación para la práctica de la ensoñación.