

(Enero – 2012) **EL SECRETO DE LA LONGEVIDAD - II**

“La energía sexual reúne la esencia de todo aquello que somos. Su objetivo principal es la procreación, pero cuando la sabemos aprovechar, podemos utilizarla para elevar nuestra consciencia y aumentar nuestra vitalidad”.

La energía sexual es fuente de vida tanto hacia fuera como hacia dentro, con ella podemos crear un nuevo ser o restaurar y rejuvenecer nuestros órganos, glándulas y el sistema nervioso.

Esta energía tiene una vibración muy intensa, podríamos decir que en estado de calma se comporta como el agua de donde surge la vida, y cuando está excitada es como el agua hirviendo que produce vapor, este vapor genera movimiento y fuerza, y este movimiento debemos aprender a dirigirlo por el circuito de los meridianos para que circule de una forma armoniosa, si no se puede convertir en una fuerza que en lugar de restaurar deteriore nuestro cuerpo.

Esta forma de energía tan dinámica tiene una estrecha relación con nuestro mundo psíquico y emocional, puede ampliar nuestra consciencia o embrutecerla, hacer que nuestros sentimientos sean cada vez de una calidad mejor o sumergirnos en las pasiones más destructivas.

Por ello es importante tener claro el camino que debemos seguir antes de iniciarnos en estas prácticas, para que el resultado sea una gran vitalidad, una mente clara y una salud vibrante.

El cultivo de la energía sexual forma parte del compendio de técnicas Taoístas relacionadas con la salud y la longevidad, y no puede desligarse de otras prácticas como el Chi Kung, la alimentación, la fitoterapia o la acupuntura y sobre todo con los ejercicios de meditación de ALQUIMIA INTERNA (Nei Dan Chi Kung).

Recordemos que la premisa básica del alquimista es:

“Antes de transformar lo de afuera, transformar el Alma”

Al iniciarnos en estas prácticas debemos de tener en cuenta 5 principios:

1- SENTIR EL CUERPO Y LA ENERGÍA

Para poder manejar esta energía tan poderosa debemos tener desarrollada una clara consciencia de nuestro cuerpo y de cómo se mueve la energía en el sistema de meridianos, si no tenemos un conocimiento del medio físico en el que nos estamos manejando y un sentir claro de la fuerza que circula en este medio, será como conducir un coche a gran velocidad sin saber dónde está el volante ni el pedal de los frenos. El resultado puede ser desastroso, energía bloqueada, insomnio, dolores de cabeza, arritmias, hipertensión, etc. Por ello es muy importante haberse adiestrado antes en las prácticas de Chi Kung que nos llevan a conocer nuestro cuerpo y a saber cómo dirigir nuestra energía.

2- HACER CIRCULAR EL CHÍ EN EL SISTEMA DE MERIDIANOS

La energía en nuestros cuerpos circula en un sistema de canales llamados Vasos o Meridianos. Al igual que los caminos que comunican dos lugares son vías de dos direcciones, en estos meridianos circulan dos tipos de energías que son complementarias entre sí: Yang y Yin, lo que hace posible que la energía se mueva y que la vida se desarrolle.

Podemos imaginar estos meridianos como afluentes de dos grandes ríos, uno de ellos recoge toda la energía Yang del cuerpo, es el canal Du Mai o Vaso Gobernador que comienza en la punta del coxis, recorre la parte posterior de la columna aportando su energía al cerebro y termina en el cielo del paladar, el otro recoge toda la energía Yin, comienza en el perineo y recorre la línea media anterior hasta la base de la lengua.

Entre los dos forman un circuito u órbita, que tiene que ver con la energía que producen los órganos y las vísceras, con nuestro sistema nervioso y glándulas del cuerpo y con el sistema que conocemos como chakras y también esta forma de circulación conocida como la Órbita Microcósmica o Pequeña Circulación Celeste (Xiao Zhou Tian), nos relaciona con los ritmos mayores de circulación de la energía en el cosmos.

Así pues, el trabajo para restaurar nuestros órganos, glándulas y el sistema nervioso pasará por hacer circular esta energía que se acumula en la zona genital, en la Órbita Microcósmica. Pero al igual que cualquier camino, este puede estar bloqueado, sucio y encontrarnos con obstáculos que impidan que la energía fluya de manera segura, por ello es importante mantener esta vía de circulación en buenas condiciones.

Todas las prácticas de Chi Kung, tienen como fin último mantener esta buena circulación de la energía.

3- ARMONIZAR LAS EMOCIONES

Los sabios Taoístas de la antigüedad descubrieron que los órganos y los sentimientos están directamente relacionados, un pensamiento de negatividad puede afectar a un órgano, y un órgano perjudicado producirá una energía de mala calidad. Por ejemplo, en nuestros riñones reside la fuerza de la voluntad, la constancia y la capacidad de estar alerta ante las situaciones de la vida para dar una respuesta adecuada, cuando la energía de los riñones falla, carecemos de voluntad para superar las dificultades, o no tenemos una buena capacidad de respuesta y aparece el miedo como la sensación de sentir nuestra vida en peligro, igualmente el miedo debilita a nuestros riñones. El hígado por ejemplo se encarga de crear un movimiento suave y armonioso de la energía y de que nuestro Ser se exprese con amabilidad, generosidad y de forma creativa, y cuando no le permitimos al Ser que se exprese, aparece resentimiento, irritación, rabia y un sobrecalentamiento de la energía y de la sangre.

Los Taoístas también descubrieron que cuando nuestra esencia se convierte en materia, en la mujer en forma de óvulos y en el hombre en esperma, todo nuestro organismo se pone al servicio de este proceso, los órganos, las hormonas, los huesos, el sistema nervioso, la sangre... y si todos estos sistemas están contaminados por tensiones y emociones negativas, la energía sexual llevará toda esa información incorporada, con lo que si no nos depuramos antes y armonizamos nuestras emociones primero, lo que haremos circular será toda esa carga de negatividad.

Para ello los Taoístas desarrollaron numerosas técnicas con el fin de limpiar nuestros órganos y armonizar nuestras emociones, como la Sonrisa Interior o los sonidos para los órganos.

4- ALINEAR LA ESTRUCTURA CORPORAL

La materia y la energía forman una relación indisoluble, la energía se concentra en materia y la materia se degrada en energía, así la energía del Sol y de la Tierra hacen posible que el árbol crezca, y la madera del árbol cuando arde se transforma en luz y calor, igualmente en nosotros la energía debe circular por los meridianos o canales que a su vez usan un soporte físico: la estructura del cuerpo con sus articulaciones, músculos, órganos, nervios, etc. y si el soporte físico está bloqueado, será como conducir por una carretera llena de baches y en obras, además la energía sexual es especialmente densa, por lo que es fácil que se estanque si los caminos no están bien preparados. Por ese motivo en el Chi Kung se han desarrollado numerosas técnicas para desbloquear las articulaciones y estirar los tendones, así como los ejercicios de la postura del árbol Zhan Zhuang Gong, con el fin de ajustar correctamente nuestra estructura corporal.

5- LA ALIMENTACIÓN

Decía el gran médico Hipócrates: *“que el alimento sea tu medicina”*, somos en gran medida lo que comemos y según nos alimentamos nuestra energía se vuelve más fluida o más densa, más caliente o más fría, más seca o más húmeda y todo ello influye directamente en la calidad de nuestra esencia y nuestra energía sexual, un exceso de proteínas animales, dificulta la circulación de la sangre y hace más pesada la energía haciendo que resulte más difícil moverla en la Órbita Microcósmica, además de que consume mucha energía del estómago para digerirla.

Los alimentos demasiado calientes y picantes, o demasiado fríos, el alcohol y las bebidas estimulantes también desequilibran la energía, para poder manejar nuestra energía sexual es importante comer ligero y de forma equilibrada.

Como vemos, el manejo de esta energía tan poderosa implica una toma de consciencia de muchos otros aspectos de nuestra vida, y no podemos tratarla como algo separado de una forma de vida en la que la búsqueda de la armonía y la paz del espíritu sean el objetivo principal.

(En el próximo número trataremos sobre la Órbita Microcósmica)