

(Mayo – 2012) **EL SECRETO DE LA LONGEVIDAD (III)**

- LA ÓRBITA MICROCÓSMICA -

“Es una de las prácticas más importantes dentro del sistema Taoísta para equilibrar la energía y restaurar la salud”

EN QUÉ CONSISTE:

La práctica de la Órbita Microcómica o Pequeña Revolución Celeste, la encontramos en cualquier estilo de Qi Gong que contenga un trabajo interno o Nei Dan, tiene como objetivo cultivar el Qi en Dan Tien y hacerlo circular en los canales Du Mai o Vaso gobernador (mar del Yang) y Ren Mai o Vaso Concepción (mar del Yin) para abastecer de energía a los meridianos principales y a los órganos, consiste en:

- Acumular la energía esencial en Dan Tien
- Hacerla circular en Du Mai y Ren Mai
- Refinar la esencia y transformarla en energía espiritual
- Regenerar el cuerpo y aumentar la vitalidad

1-PREPARACIÓN:

Comenzaremos sentados en una silla o en el suelo sobre un cojín, con el cuerpo relajado y la columna erguida, prestaremos especial atención a nuestra pelvis, aflojando los músculos que la rodean, los del interior y el suelo pélvico, igualmente relajamos todos los órganos que contiene la pelvis, hasta sentir que se convierte en un lugar espacioso y confortable.

Permanecemos atentos a la respiración y al movimiento de nuestro vientre, sintiendo como se expande y se contrae al ritmo de la respiración. Mientras concentramos la energía en Dan Tien, la podemos visualizar en forma de una bola de luz, o como una sensación de densidad, de fuerza, de calor, hormigueo o como algo que va tomando gradualmente más presencia con cada respiración.

La forma de una bola de luz tiene sus ventajas y es el método escogido por la mayoría de los practicantes de Chi Kung, ya que la bola presenta un aspecto redondo, similar al de un huevo o un óvulo, como la semilla del nuevo ser que está en preparación, por otra parte la esfera es una figura geométrica que representa la perfección, ya que todos los puntos de su superficie se encuentran a la misma distancia del centro y es la forma que escoge la naturaleza para contener el máximo de energía en el mínimo espacio, y la luz y la energía son dos fenómenos que están muy próximos entre sí.

2-LA CIRCULACIÓN:

Una vez que tenemos suficiente energía acumulada y no antes, esto puede llevar un largo tiempo de práctica, nos disponemos a hacerla circular en el recorrido de la Órbita Microcómica. Comenzaremos por colocar la punta de la lengua en el paladar, inicialmente por detrás de la encía superior, con el fin de cerrar por arriba el circuito de los dos canales Du Mai y Ren Mai, a continuación dirigimos la energía desde el Dan Tien hacia el perineo.

A) En una primera vuelta y sobre todo cuando estamos aprendiendo esta práctica, la iremos recorriendo paso a paso, imaginar que vamos caminando por un pasillo oscuro y cada cierta distancia encendemos una luz, inicialmente nos vamos a concentrar sobre puntos especialmente importantes de los canales Du Mai y Ren Mai, cada uno de estos puntos tiene unas propiedades específicas y están relacionados con el sistema de glándulas y Chacras del cuerpo, la manera en que lo haremos será la siguiente: haremos algunas respiraciones naturales en cada punto (entre tres y nueve, o más según como lo sienta cada uno) con el fin de despertar el punto y acumular la energía en él, a continuación inspirando y contrayendo suavemente el perineo (respiración invertida) desplazamos la energía al punto siguiente como si fuéramos dibujando una estela de luz en nuestro cuerpo, hasta que llegamos al punto en la cima de la cabeza, a partir de este punto no es necesario hacer respiración invertida cuando bajamos la energía por delante, los puntos sobre los que nos vamos a concentrar son:

- 1- Hui yin (RM 1): “Reunión de los Yin”, se sitúa en el perineo, entre los genitales y el ano, en este lugar se juntan los tres meridianos Yin que suben por las piernas, Riñón, Hígado y Bazo, también se le llama “puerta de la vida y de la muerte”, porque por él se escapa la energía esencial en la eyaculación.
- 2- Chang qiang (DM 1): “Siempre fuerte”, entre la punta del coxis y el ano, en Qi Gong se le llama “Wei Lu”, es importante mantener abierto este punto para que la energía pueda subir por la columna y no se escape hacia las piernas.
- 3- Ming men (DM 4): “Puerta de la luz, puerta de la vida o puerta del destino”, entre la 2ª y 3ª vértebras lumbares, en medio de la curvatura lumbar. Punto de comienzo del canal Chong Mai (mar del Yin y del Yang) y lugar donde se concentran las energías heredadas, de ahí que según cuanta energía traemos al nacer determinará nuestro destino en la vida.
- 4- Chi chong (DM 6): “Vértebra central de la columna”, entre las dorsales 11 y 12, es un punto de acción especial sobre el eje vertebral y armoniza el espíritu.
- 5- Shen dao (DM 11): “Ruta del espíritu”, entre las dorsales 5 y 6, aproximadamente en el centro de los omóplatos, llegados a este punto nos concentramos en llevar la energía por la parte posterior, para evitar que se dirija al corazón y produzca taquicardia, calma el espíritu.
- 6- Ta chui (DM 14): “Gran Vértebra”, por debajo de la séptima cervical, desde este lugar, el Yang que asciende hacia la cabeza se abre hacia los brazos, en este lugar se dan con facilidad estancamientos de energía.
- 7- Fong fu (DM 16): “Palacio del viento”, en la nuca entre la 1ª cervical y el occipital, también se le llama el “almohadón de jade” o “la puerta de hierro”, es la entrada de la energía hacia el cerebro.
- 8- Bai hui (DM 20): “Cien reuniones”, en el punto más alto de la cabeza, también recibe otros nombres, “tres Yang”, “los cinco encuentros”, en relación a los Cinco Elementos, “ y parte alta de la cabeza” Tianman, “plenitud celeste”. Este punto está en relación con la glándula pineal y es el séptimo chacra.
- 9- Inn trang (PC 3): “Trazo en la frente”, en medio de las cejas, en relación con la glándula hipófisis y el tercer ojo, también se le llama “caldero de jade”.
- 10- Tian tu (RM 22): “Impronta celeste”, en el hueco de la parte alta del esternón, nos concentraremos en la profundidad del cuerpo.
- 11- Shan Zhong (RM 17): “Centro de la sinceridad”, también Xiong tang “centro del pecho” y Dan Zhong “verdadero centro”, regula la energía del pecho y corresponde al chacra del corazón, la concentración es en la profundidad.
- 12- Zhong wan (RM 12): “Granero central”, a mitad de camino entre el ombligo y la punta del esternón. Regula la energía del sistema digestivo.
- 13- Shen que (RM 8): el ombligo: “Puerta del palacio de las emociones”, o nos concentramos en **Qi hai (RM 6):** “Mar de la energía”, una pulgada y media por debajo del ombligo.
- 14- Guan yuan (RM 4): “Barrera de la fuente”, dos pulgadas sobre el borde del pubis, en relación con la energía sexual.

Terminar volviendo al perineo y de ahí al Dan Tien donde dejamos reposar la energía, terminar con un automasaje.

B) Una vez que hemos hecho la primera vuelta en la Órbita Microcósmica, haremos las siguientes a nuestro ritmo, siguiendo el circular de la energía en los dos canales de la forma más natural posible, sin necesidad de detenernos en cada punto. Una forma abreviada de este ejercicio consiste en llevar la energía desde el perineo al Bai hui en lo alto de la cabeza, haciéndola subir por Du Mai al inspirar y bajarla después por Ren Mai siguiendo la línea media anterior mientras exhalamos.

Es importante recordar que lo que movemos en la Órbita es la energía esencial, para nutrir el cerebro y los órganos, y debemos ser muy cuidadosos con la calidad de nuestra esencia, ello implica todo un trabajo previo de limpieza emocional y toma de consciencia acerca de nuestra vida para que la calidad de esta energía sea lo más excelente posible.

JANÚ RUIZ

Instructor de Chi Kung

Janu.tao@wanadoo.es - www.chikungtaojanu.com