

## El camino taoísta a la inmortalidad

Activación de fuerza primordial (prácticas básicas II)

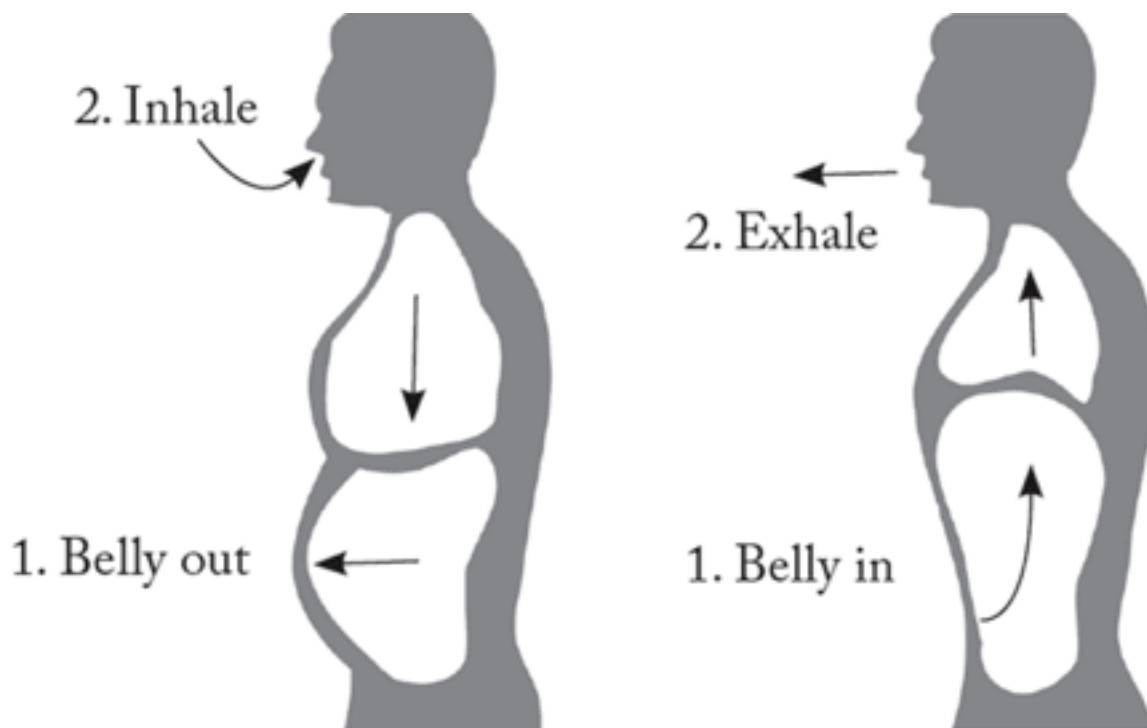
Los textos taoístas nos muestran el concepto de generar el 'feto' espiritual que actúa para proporcionar la inmortalidad espiritual. Este feto dorado es la nueva alma inmortal, el cuerpo del arco iris menor. Existen otras prácticas para integrar los cinco cuerpos para lograr la inmortalidad total.





El área del ombligo es la parte más importante de la práctica espiritual taoísta y se considera la clave para la vida eterna. Se cree que el Dantian se encuentra debajo del ombligo en el área del chakra sacro. Sin embargo, no estoy de acuerdo con la lógica simple, ¿dónde se acumulan las energías de las energías Sacra y Solar? Aquí es donde se encuentra el Dantian inferior, también conocido como el Océano de Qi. Es donde comienza el proceso de alquimia y es fundamental para la práctica espiritual taoísta. Los siguientes ejercicios se usan para abrir y fortalecer el Dantian inferior, que es el área de almacenamiento principal para el Qi del cuerpo, y se pueden usar para conducir este Qi a cualquier parte del cuerpo. Esto es especialmente importante para los artistas marciales. Tener un Dantian inferior fuerte tiene muchos beneficios para la salud, sin embargo, la función alquímica primaria del Dantian inferior es el cultivo y el refinamiento del jing (poder sexual) dentro del cuerpo.

Respiración abdominal profunda ( 1. Inhalar, 2. Panza afuera) ( 2. Exhalar , 1. Panza adentro. )



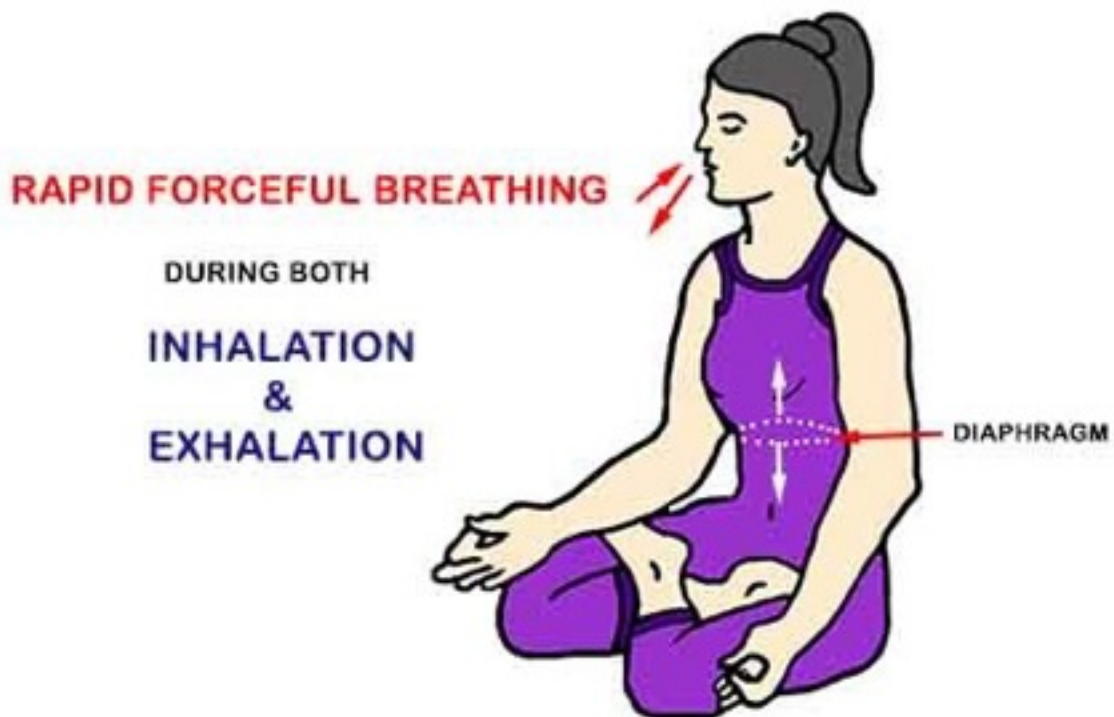
La respiración abdominal profunda es el ejercicio de respiración más básico que puede y debe hacerse todo el tiempo. Es la forma natural en que respiramos y lo que los taoístas llaman Camisa de hierro. Es simple, los bebés lo hacen. Expande el vientre al inhalar y aplástalo mientras exhalas. Te encontrarás con más energía durante el día, dormirás mejor y verás que tu salud mejora con el tiempo.

Esta meditación diaria se mejora en gran medida con la meditación fundamental y el cultivo de una poderosa bola de luz en el Dantian inferior. También se puede tensar suavemente la barriga al exhalar para ayudar con la acumulación de energía, aunque esto no es necesario con el control

de energía adecuado. El flujo de Qi mejora a medida que uno avanza en la apertura y el fortalecimiento del Dantian.

Respiración Energizante

## BHASTRIKA PRANAYAMA THE BELLOW'S BREATH



[yogicwayoflife.com](http://yogicwayoflife.com)

Esta es la variante taoísta del ejercicio de respiración Bhastrika. Es el aliento de fuelle taoísta. Funciona para abrir todos los meridianos en el cuerpo, los doce meridianos primarios y los ocho meridianos extraordinarios y llenarlos con Qi. Esto mejorará todos los aspectos de la salud con

los que están asociados los meridianos. Esto a su vez llena el Dantian, lo que aumenta aún más la vitalidad del practicante.

El ejercicio de respiración es el mismo que Bhastrika. Concéntrate en el punto kevala y forme el Puente de la Urraca. Tómelo con calma, los beneficios se acumulan con cada sesión, pero el cuerpo, la mente y el alma necesitan tiempo para adaptarse.

Qigong riendo



Este ejercicio implica una simple risa del vientre. Esto puede ser de diversos grados de intensidad. Esto funciona en el "segundo cerebro" del cuerpo, que es el tracto gastrointestinal, las tripas. Según el pensamiento taoísta, existe una conexión entre el cerebro y el segundo cerebro del cuerpo y uno puede afectar al otro. Esto puede ser positivo o negativo. El diafragma se ejercita con la risa, lo que ayuda a los pulmones a respirar más profunda y completamente, lo que se basa en los dos ejercicios de respiración anteriores. Esto también ayudará a disminuir la carga de trabajo para el corazón y mejorar el sistema inmunitario a través de la activación del sistema linfático y la glándula del timo. El sonido 'ha' equilibra la relación agua /fuego del cuerpo, lo que ayuda a evitar el exceso de ambos.

Sin embargo, la duración de este ejercicio depende del individuo, al final uno debe tomar toda la energía que se genera y cultivarla en una bola de luz en el Dantian. La sonrisa interior se puede usar como el Qigong de risa interior si uno decide hacer una risa silenciosa.

### Dantian Qigong

El Dantian inferior tiene nueve áreas en las que se puede trabajar individualmente, lo que abre y fortalece aún más el centro. Esto se logra a través del Aliento del Dragón y el Tigre, el Poder del Perineo (bloqueo de la raíz) y los ejercicios de Postura de los Once Animales. Los ejercicios completos se pueden encontrar en Tan Tian Chi Kung por Mantak Chia.

### Qigong Camisa de hierro

El Qigong Camisa de hierro fue utilizado originalmente por los practicantes de Kung Fu para mejorar el poder interno y la resistencia mediante el desarrollo de Qi dentro de sus órganos, tendones y huesos. Se requería el dominio de tales antes de enseñar cualquier técnica de lucha real. Este Qigong les permitió resistir golpes a sus órganos vitales con la analogía de uno sin entrenamiento experimentando el golpe como el acero y otro con entrenamiento experimentando como el plástico. El Qi protege.

Este Qigong ayuda a alinear y potenciar adecuadamente la estructura del cuerpo mediante la creación de un cinturón de Qi. Los órganos y las glándulas se desintoxican y trabajan con el Qi empaquetado para ayudar a amortiguar el trauma externo y beneficiarse del aumento de la presión de Qi. Las hojas de las fascias del cuerpo también están llenas de Qi para proteger aún más el cuerpo con la ventaja adicional de quemar grasa. También se aprende a enraizarse correctamente en la Tierra para liberar y absorber energía. La médula ósea se fortalece, lo que mejora la sangre y, por lo tanto, la fuerza vital. En general, hay un aumento del flujo de Qi y una sensación de bienestar. Este Qigong enseña un control Qi. Las prácticas de lo anterior se pueden encontrar en Iron Shirt Chi Kung I, II y III por Mantak Chia.

### Tai Chi Qigong y Tao Yin

El Tai Chi es una meditación energética importante que tiene muchos estilos diferentes. El que enseña Mantak es el estilo Yang, que consiste en trece movimientos realizados y repetidos en las cuatro direcciones. Los movimientos y posturas (forma externa) junto con el funcionamiento de la energía interna desarrollan la estructura interna y el flujo de Qi de los meridianos. Muchas personas se centran demasiado en la forma externa y, por lo tanto, descuidan el verdadero poder del Qigong, que es el trabajo interno. Con el entrenamiento adecuado, Tai Chi le permite al

practicante trabajar con varias fuentes de energía, como la Tierra, la Luna, la Solar y otras que proporcionan una gran cantidad de beneficios durante demasiado tiempo para enumerarlos.

El Tao Yin (Taoist Yoga) se realiza para estimular y armonizar el flujo de Qi dentro del cuerpo y mejorar la flexibilidad y el estado de los músculos de la columna y el posas, que se denominan "Músculos del Alma". Se trabaja en el segundo cerebro y hay una mejora general en la salud y la alineación estructural. Es una meditación en movimiento y se realiza en posición sentada, acostada o de pie.

Tai Chi y Tao Yin Qigong requieren el conocimiento de los ejercicios anteriores y cómo trabajar con la energía interna del cuerpo.

Las prácticas de lo anterior se pueden encontrar en Tai Chi Chi Kung I, II y Tao Yin por Mantak Chia.

Todos estos ejercicios son fundamentales y necesarios. Trabajan para proporcionar la base de Qi necesaria para los futuros trabajos alquímicos. En el próximo artículo, proporcionaré información sobre el próximo paso de este camino, que es el control y el dominio sobre la energía sexual y los órganos del cuerpo para el cultivo del jing. Kung Fu Sexual.

**Sumo Sacerdote Lucius Oria**