

íces dentales y consolida la implantación de los diente. Este ejercicio también aumenta el tono nervioso y será utilizado por los conductores para no dormirse.

b) Presionar la lengua contra la encía superior y seguidamente la inferior haciéndole dar 9 vueltas en un sentido y 9 en el otro.

Este masaje lingual previene la inflamación bucal.

c) A continuación, tragar la saliva producida en 3 veces.

En China, la saliva se considera un líquido precioso, un “agua celestial”, cuya presencia facilita la digestión de los alimentos.

## D. El tórax

Los masajes actúan sobre el timo y el corazón.

### 1. El timo

Esta glándula, vinculada al bazo, está muy desarrollada en los niños, pero después se atrofia progresivamente hasta ser tan pequeña como un cabello. Al jugar un importante papel en el sistema inmunitario, es importante que se desarrolle. Para ello, realizar golpeteos descendentes con la punta de los dedos (o con la parte del puño formada por las primeras y segundas falanges) en la porción central del esternón, formando un triángulo interclavicular en la línea de los senos (figura 51).



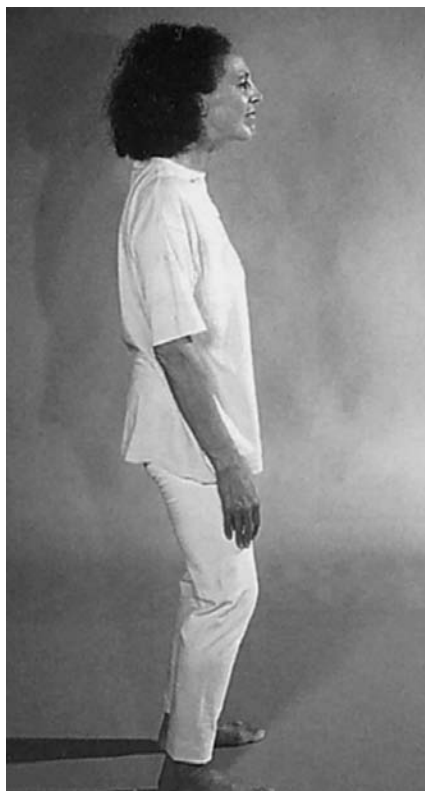
Figura 51



Figura 52

f) Dibujar con el mentón un círculo en el sentido de las agujas del reloj (“cuello de la grulla”), en el cual el mentón, después de rozar el centro del pecho y dirigirse hacia la izquierda, se dirige hacia el cielo antes de rozar de nuevo el hombro derecho y el centro del pecho.

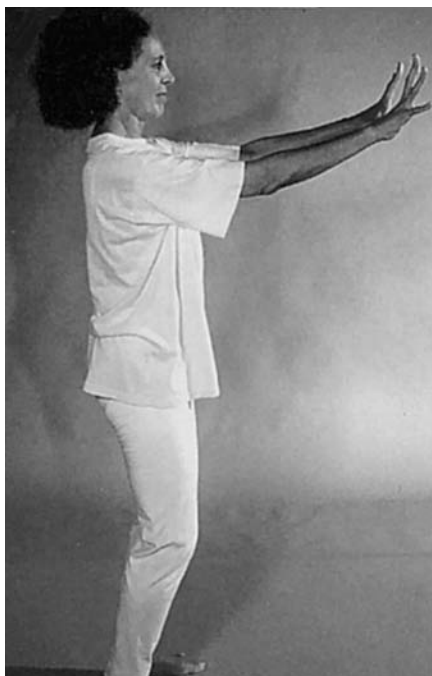
Efectuar 9 giros, y seguidamente realizar el mismo movimiento en sentido contrario.



*Figura 74 e*

## 7. Los dedos

Los brazos extendidos hacia delante, las manos a la altura de los ojos, cerrar los puños y, a continuación, separar los dedos hasta la máxima extensión una treintena de veces (figura 73).



*Figura 73*

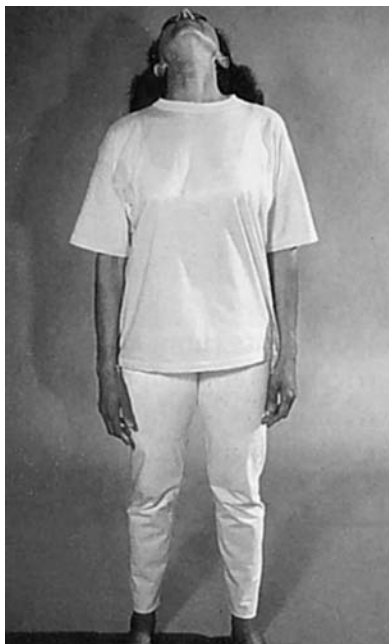
## 8. El cuello

Estos ejercicios impedirán la formación de arrugas en el cuello cuya piel es más frágil que la del rostro.

a) Elevar el mentón lo más alto posible hacia el cielo y después bajarlo apoyándolo contra el pecho una docena de veces (figura 74 a).

b) Girar la cabeza alternativamente hacia la izquierda y hacia la derecha, precediendo la rotación de la cabeza de un movimiento de los ojos que intentan ver lo más lejos posible sobre este lado y hacia atrás (figura 72 b).

Repetir 12 movimientos a cada lado.



*Figura 74 a*

d) Duración

Realizar 9 pasos a cada lado.

## Postura estática

a) Descripción

- Desplazar todo el peso del cuerpo en la pierna derecha; seguidamente, separar la pierna izquierda una distancia igual a una vez y media la anchura de la cadera (la postura del caballero) y doblar la pierna derecha. La pierna izquierda permanece extendida y el busto recto, el centro de gravedad se sitúa encima de la pierna derecha.
- Mantener en la mano derecha las garras del tigre a la altura de los ojos, con la uñas hacia delante y el pulgar dirigido hacia el suelo; la mano izquierda también muestra las garras del tigre y se coloca a la altura de la rodilla izquierda, con las uñas hacia delante y el pulgar hacia el suelo (figura 119).
- Pasados unos instantes, con una larga inspiración, extender la pierna derecha y doblar la izquierda: entonces, la mano izquierda se sitúa a la altura de los ojos y la mano derecha a la altura de la rodilla.

b) Concentración

En el *Dan Tian*.

c) Duración

Mantener la postura  
1 minuto a cada lado.

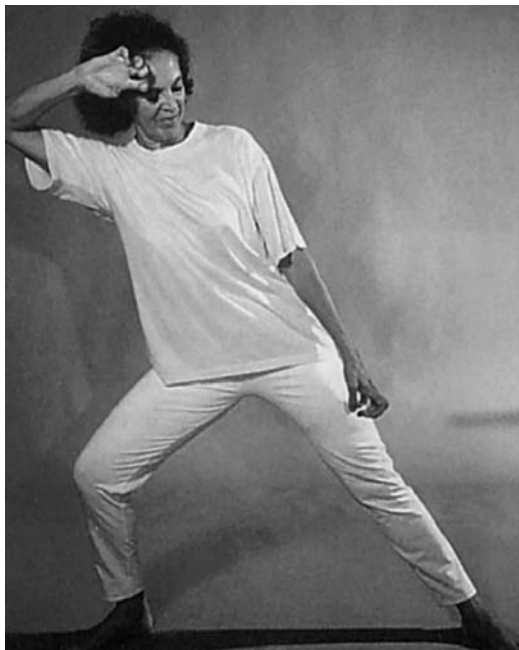


Figura 119

es permanecer así de 15 a 60 minutos. Los maestros de *Qi Gong* se mantienen en esta posición durante más de una hora para cargarse de *Qi* para todo el día.

Si duelen los hombros debido a la crispación, no se debe modificar la postura y la persona se limitará a descansar la espalda apoyando las manos sobre los riñones durante unos instantes antes de recuperar la posición inicial.

## Postura nº 2

Variante dinámica de la postura número 1, permite obtener una circulación energética controlada de tipo orbital. Se practica regularmente en los seminarios del Healing Tao Center de Me Mantak Chia.

### a) Posición inicial

Es la misma para todos los puntos que en la postura nº 1 que debemos consultar (figura 135 a).

### b) Posición final

Se mantiene durante unos minutos la posición anterior (figura 135 b), en la más perfecta inmovilidad, con los brazos rodeando el árbol (o la pelota); seguidamente, se añaden paulatinamente los siguientes movimientos:

- balancearse lentamente sobre la planta de los pies de delante atrás (sin separar los pies del suelo); inspirar cuando el cuerpo se inclina hacia atrás y espirar cuando se inclina hacia delante;
- basculando la pelvis, arquear los riñones en el movimiento hacia atrás y avanzar la pelvis en el movimiento hacia delante;
- la punta de los dedos se dirige hacia el pecho en el movimiento hacia atrás y vuelve hacia delante al mismo tiempo que el cuerpo;
- cuando el cuerpo se mueve hacia atrás, contraer los músculos de la región de la pelvis menor (ano y partes genitales), lo que provocará la subida de la energía hacia la cabeza; seguidamente, relajarlos cuando el cuerpo vuelve hacia delante.

### c) Visualización

Si se asocia la circulación menor microcósmica a la postura, se visualiza la subida de la energía al Vaso Gobernador por detrás del cuerpo y su descenso a lo largo del Vaso Concepción por delante del cuerpo.

nunciando la palabra *Song* tres veces por línea: en primer lugar, en el extremo derecho de la zona horizontal, después más al centro y, por último, a la izquierda. A continuación, se desciende por un agujero de una decena de centímetros, colocándose siempre en la parte derecha de la zona (figura 154).

Así se recorre (sin que esta lista sea limitativa), las líneas horizontales siguientes:

- la parte alta de la frente,
- los ojos,
- la boca,
- el cuello,
- los hombros,
- el corazón,
- la cintura,
- las caderas,
- los muslos,
- las rodillas,
- los tobillos
- y los pies.

Este recorrido se realizará 3 veces.

c) Concentración

En el centro de la planta de los pies (*Yong Quan*).

d) Repetición

Repetir el movimiento 24 veces a cada lado.

6. “Juntar las manos y los pies”

a) Acción fisiológica

Este movimiento alivia las lumbalgias y tonifica los músculos y los tendones del tronco al tiempo que masajea los órganos abdominales.

En el terreno energético, al reforzar la energía del Riñón, mejora la actividad cerebral.

b) Descripción del movimiento

- De pie, los pies separados la anchura de las caderas, los brazos a lo largo del cuerpo, al inspirar, levantar los brazos por los lados del cuerpo hasta la vertical por encima de la cabeza, las palmas de las manos giradas hacia el cielo y mantener la postura durante 3 segundos (figura 91 a).
- Al espirar, inclinar lentamente el busto hacia delante hasta poner los dedos (o los *Lao Gong* si la flexibilidad lo permite) sobre la punta de los pies (figura 91 b), flexionando las rodillas si es necesario.
- Seguidamente, al inspirar, extender las rodillas y mirar hacia delante.
- Al espirar, enderezarse y situar de nuevo los brazos junto al cuerpo.

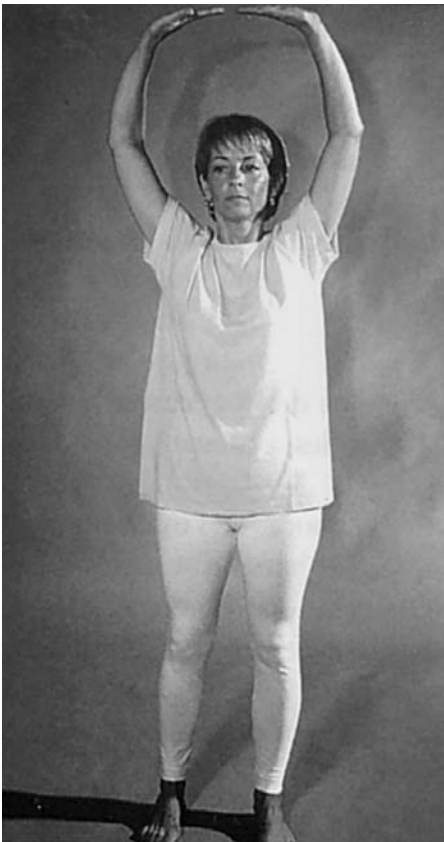


Figura 91 a

b) En una espiración, el *Qi* desciende a lo largo del interior de los brazos hasta el pliegue de los codos y las palmas de las manos (*Lao Gong*), y se reparte por las extremidades superiores (figura 157 d).

c) Durante la inspiración, hacer que el *Qi* pase por el dorso de la mano, por encima del antebrazo hasta los codos, seguidamente por los hombros para que se una con el Vaso Gobernador en la 7ª vértebra cervical (figura 157 c) y de allí suba hasta la nuca y la corona craneal.

d) En una espiración el *Qi* desciende a lo largo del Vaso Concepción, sobre la parte anterior del cuerpo, hasta el perineo (figura 156).

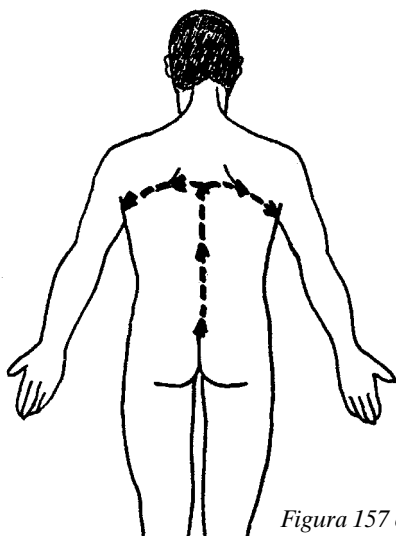


Figura 157 c

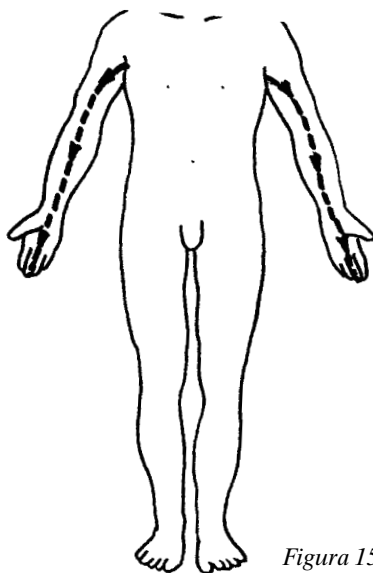


Figura 157 d

### Sección III: La rueda

De inspiración religiosa al principio, la meditación de la rueda (*Fa Lun Zi Zhouan Fa*) fue introducida por su simplicidad en la práctica médica.

#### A. Objetivo terapéutico

Se aplica para tratar, sobre todo, los problemas de origen nervioso como la ansiedad, el insomnio y las disfunciones neurovegetativas.

- Trazar un círculo sobre la pared con las palmas de las manos, espirando cuando las manos se separan del cuerpo e inspirando cuando se acercan.  
Después de trazar 3 círculos hacia un sentido, dibujar tres más hacia el sentido inverso.
- Doblando los codos, elevar las manos hacia el cielo e inspirar la energía por las palmas, los dedos en corola; seguidamente, al espirar, expulsar la energía viciada por la nariz, poniendo las manos hacia el suelo y extendiendo los dedos (figura 79 c). Repetir el movimiento tres veces.

Poner las manos sobre el *Dan Tian* durante unos segundos antes de situar los brazos a lo largo del cuerpo.

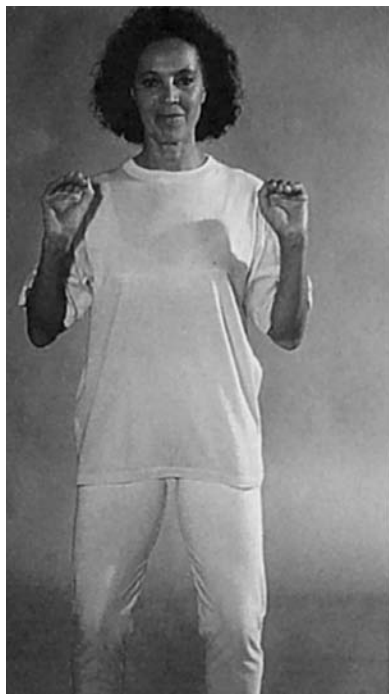


Figura 79 c

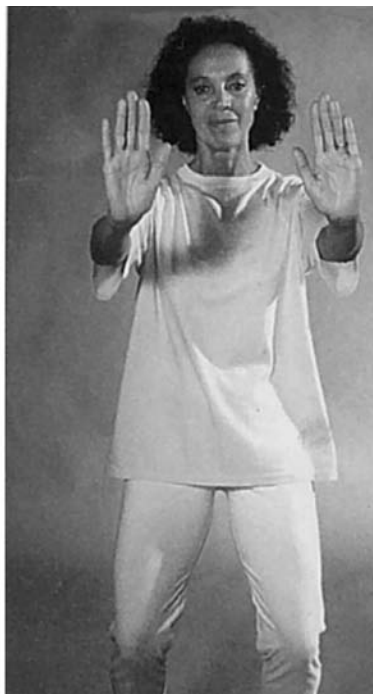


Figura 80 a

### c) Recolección del *Qi* del este

Situarse de cara al Este, de pie con las piernas ligeramente separadas, brazos a lo largo del cuerpo:



- a continuación, el busto se inclina hacia delante para seguir con el círculo rozando el suelo con la palma de la mano y remontando por el lado izquierdo del cuerpo hasta la vertical (figura 64 b),
- realizar una docena de círculos intentando inspirar cuando la mano sube y espirar cuando baja,
- por último, realizar una docena de círculos en el otro sentido después de colocar el dorso de la mano derecha en los riñones.

*Figura 63*



*Figura 64 a*

*Figura 64 b*

- la cólera, al provocar un aumento de la energía, perjudica al hígado,
- el terror afecta al riñón, que no controla la conciencia del corazón y provoca palpitaciones,
- la reflexión y la inquietud, al concentrar la energía, son perjudiciales para el funcionamiento del estómago y del bazo,
- la tristeza dispersa la energía y se relaciona con los pulmones,
- la alegría es perjudicial para el corazón.

La medicina occidental moderna debe admitir que más de la mitad de las afecciones cancerígenas, de los problemas cardíacos y hepáticos, de los casos de hipertensión y de las úlceras de estómago están provocados por emociones intensas. Desde el siglo XII a. C., la medicina china describía observaciones sobre los tumores malignos y los explicaba por una acumulación de energía y de sangre.

Que los problemas fisiológicos sean provocado por traumatismos (contusiones o fracturas), por emociones (estrés) o por una simple degeneración consecutiva a la inactividad, se resume en la dificultad circulatoria del *Qi*.

### *E. Los efectos terapéuticos del Qi Gong*

Bajo el efecto de la relajación que, al contrario que el estrés, activa el sistema simpático en sedación el *Qi Gong* reduce la tasa de ácido láctico en las arterias y enlentece el metabolismo basal.

También regula la actividad eléctrica del cerebro, creando ondas de pequeña frecuencia y de amplitud elevada, en lugar de ondas de alta frecuencia y pequeña amplitud, tres veces más débil que en un individuo normal.

Por último, el *Qi Gong*, al incrementar la circulación de la energía por el cuerpo, disminuye la actividad de la dopamina (aumentado así la serenidad) y reduce a menos de la mitad la tasa de corticosterona en la sangre. Estas mejoras implican un desarrollo de las defensas inmunitarias y retrasa el envejecimiento.

*B. Ejemplos de sesiones de 30 minutos*

<b>Ejercicios</b>	<b>Nº 1</b>	<b>Nº 2</b>	<b>Nº 3</b>	<b>Pág.</b>
Automasaje general	5 min	5 min	5 min	73
Movilización de las articulaciones	5 min	10 min		99
Posturas estáticas de recolección del Qi		5 min		117
BA DUAN JIN	15 min		10 min	128
Posturas del árbol			5 min	201
Sonidos de curación			10 min	210
Sonidos de curación			10 min	210
Circulación microcósmica	5 min		5 min	232
La rueda			5 min	238
<b>Total</b>	30 min	30 min	30min	

*C. Ejemplos de sesiones de 45 minutos*

<b>Ejercicios</b>	<b>Nº 1</b>	<b>Nº 2</b>	<b>Nº3</b>	<b>Pág.</b>
Automasaje general	5 min	10 min	5 min	73
Movilización de las articulaciones	5 min		10 min	99
Posturas estáticas de recolección del Qi	5 min	5 min		117
BA DUAN JIN		15 min	15 min	128
YI JING JIN	10 min			149
Juego de los cinco animales	5 min			168
Posturas del árbol		5 min		201
Sonidos de curación			5 min	210
Sonrisa interior	5 min			220
SONG JING GONG		10 min		225
Circulación microcósmica	10 min			232
Circulación macrocósmica			10 min	236
<b>Total</b>	45 min	45 min	45 min	

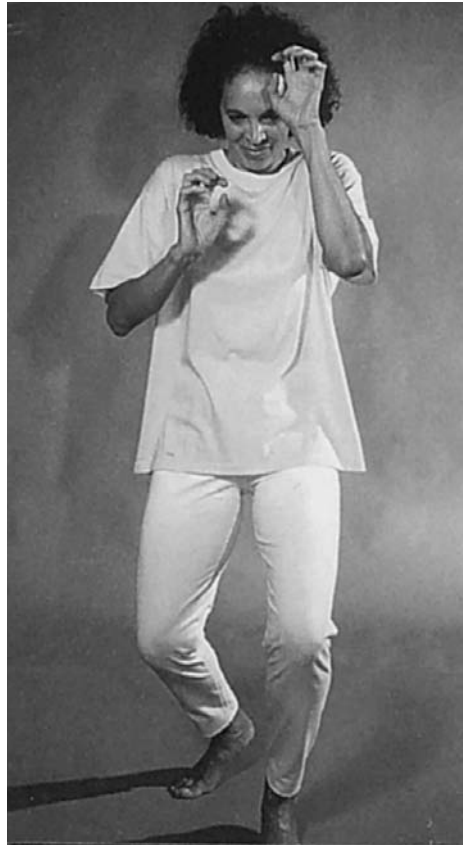
– elevar la mano derecha en forma de gancho a la altura del rostro como para coger un fruto, situando la mano izquierda a la altura de la cadera izquierda y girando la cabeza hacia el lado izquierdo.

c) Concentración

Sobre el *Dan Tian*.

d) Duración

Realizar 9 pasos a cada lado.



*Figura 125*

## *Postura móvil*

a) Descripción

Los talones unidos se colocan a lo largo de una línea recta. La postura incluye 3 posiciones de manos diferentes y sucesivas:

- 1) Las dos manos en gancho, como si cada una sostuviera una bola, con los dedos dirigidos hacia atrás, a la altura de los ojos (figura 126 a).
- 2) Seguidamente, las manos pivotan, quedando los dedos dirigidos hacia delante, con las palmas hacia el cielo (figura 126 b).
- 3) Por último, las palmas de las manos se colocan en los riñones (figura 126 c).

guir hacia atrás y hacia los lados, separando el cuero cabelludo del hueso del cráneo (figura 37 b).



Figura 38 a



Figura 38 b

## 8. El cuello

Las glándulas tiroides y paratiroides condicionan el metabolismo basal. Además, numerosos meridianos (del Intestino Grueso, de la Vejiga, del Triple Calentador y sobre todo el Vaso Gobernador) transitan por ellas.

a) Masajear la parte anterior del cuello; colocando la mano izquierda debajo de la oreja derecha (la mirada y la cabeza están giradas hacia la izquierda) y dirigiendo la mano hacia el lado izquierdo del cuello, masajear con la mano derecha situada por debajo de la oreja izquierda (la mirada se dirige hacia la derecha), de izquierda a derecha (figura 38 a).

b) Situar el pulgar de la mano derecha en la zona derecha de la parte superior del cuello, justo debajo de los maxilares, y los otros dedos en el



Figura 82 a

- Efectuar el mismo recorrido pero esta vez de arriba abajo por el lado, inspirando cuando las manos suben y espirando cuando bajan. Repetir este movimiento 3 veces.
- Trazar un círculo sobre las paredes laterales con las manos, espirando cuando las manos van hacia atrás e inspirando cuando van hacia delante. Después de dibujar 3 círculos en un sentido, hacer lo mismo en sentido contrario.
- Doblando los codos e inspirando por las palmas, acercar el dorso de las manos a los hombros, los dedos en corola; a continuación, al espirar, expulsar la energía viciada por la nariz llevando las manos hacia el exterior y extendiendo los dedos. Efectuar este movimiento 3 veces.
- Poner los dedos corazón en el punto situado entre las dos cejas (*Yin Tang*) durante unos segundos; seguidamente, descender las manos a lo largo del cuerpo, con las palmas dirigidas hacia el cuerpo antes de ponerlas en el *Dan Tian* y de situar los brazos a lo largo del cuerpo (figura 82 b).

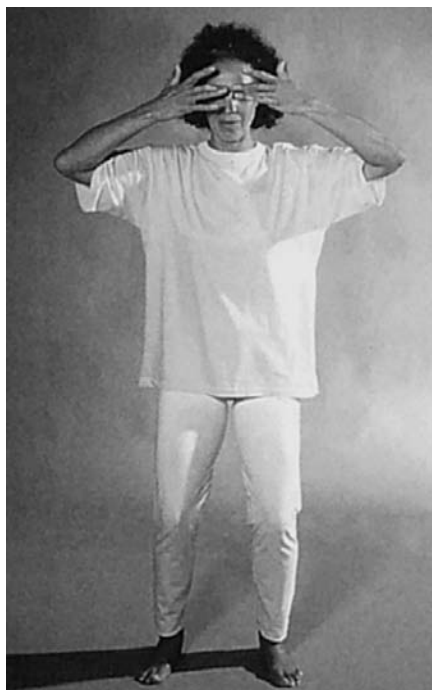


Figura 82 b

## 4º Ritual

Sentados en el suelo, las piernas extendidas, las palmas de las manos apoyadas en el suelo a la altura de las nalgas, los dedos dirigidos hacia delante y el mentón metido hacia el pecho:

- Al inspirar, apoyarse sobre las manos y, sin desplazar los pies, doblar las rodillas y extender la parte inferior de las piernas y los brazos hasta la vertical. Las caderas y el tronco se elevan hasta la horizontal, mientras que la cabeza se lanza lo más atrás que sea posible, tensando todos los músculos (figura 162).
- Al espirar, volver a la posición inicial sentada, el mentón hacia el pecho y relajar los músculos pero conservando los brazos en tensión.

Realizar 21 repeticiones, intentando contraer lo máximo posible todos los músculos del cuerpo.

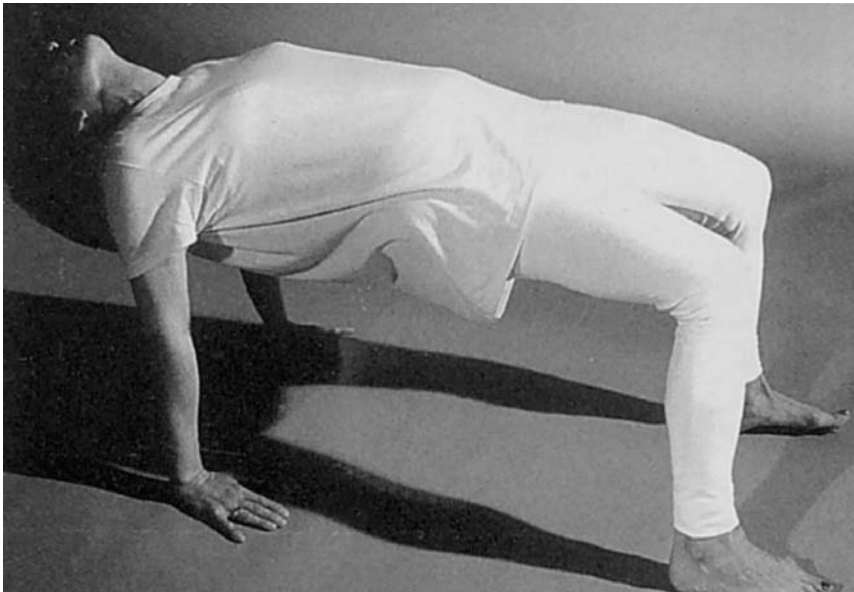


Figura 162

## 5º Ritual

Colocar las palmas de las manos en el suelo separadas unos 50 cm; los brazos y las piernas extendidos y los pies planos en el suelo separados también unos 50 cm:

- Al espirar, apoyar las manos y los pies en el suelo y elevar las caderas lo más alto posible de modo que el cuerpo dibuje una V invertida. El mentón, para acercarlo a los pies, se apoyará en el pecho, mientras que los talones intentan apoyarse en el suelo (figura 163 a).

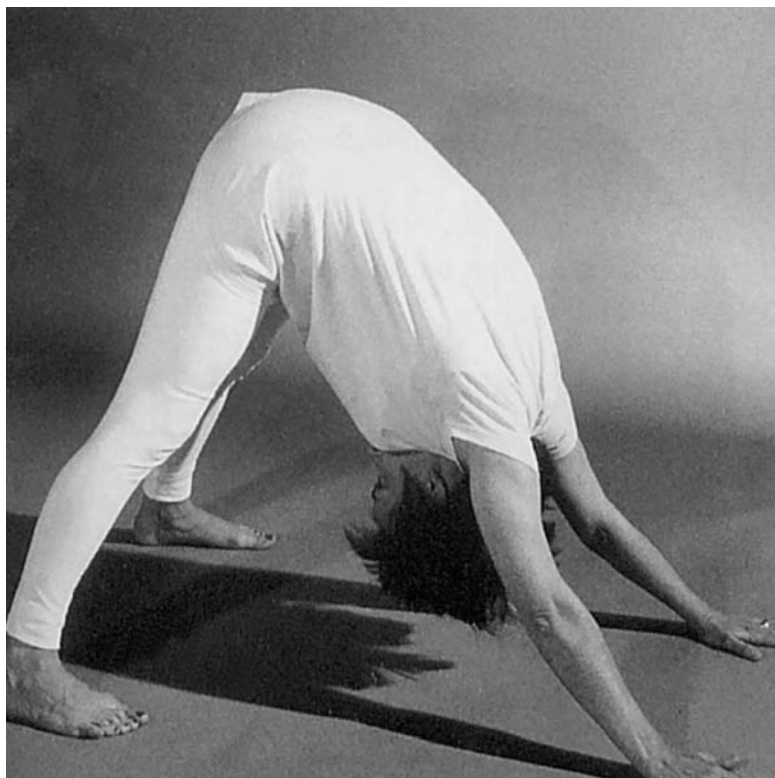


Figura 163 a

- Al inspirar, manteniendo los brazos y las piernas extendidas, la cabeza se endereza, la espalda se arquea y el mentón se dirige lo más hacia atrás posible. Ninguna parte del cuerpo, salvo los pies y las manos (rodillas, muslos o tronco) debe estar en contacto con el suelo (figura 163 b).

te y constituyen las diferentes etapas del ciclo de transformación y de alternancia del *Yin* y del *Yang*:

- la MADERA, en relación con el crecimiento, marca la aparición del *Yang* a partir del *Yin* (*Yang* de *Yin*);
- el FUEGO expresa la máxima intensidad que precede la decadencia: el *Yang* es máximo (*Yang* de *Yang*),
- la TIERRA está unida al equilibrio (*Yin* = *Yang*),
- el METAL representa las funciones de la decadencia: aparición del *Yin* a partir del *Yang* (*Yin* de *Yang*),
- el AGUA está unida a las funciones de ninguna decadencia que están a punto de desarrollarse: el *Yin* es máximo (*Yin* de *Yin*).

El *Yin* y el *Yang* engendran los cinco elementos que se crean (figura 2 del ciclo *Sheng*) o se controlan (figura 3) mutuamente (ciclo *Ke*).

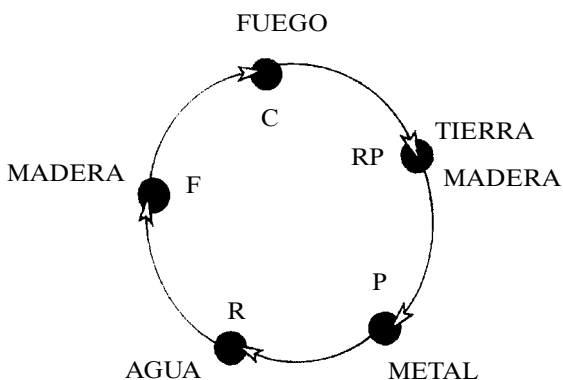


Figura 2

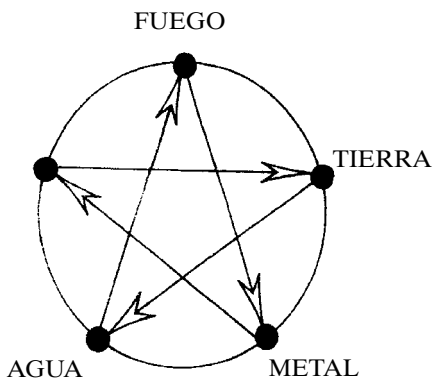


Figura 3

En efecto:

- el FUEGO engendra la TIERRA pero domina y controla el METAL,
- la TIERRA engendra el METAL pero domina y controla el AGUA,
- el METAL engendra el AGUA pero domina y controla la MADERA,
- el AGUA engendra la MADERA pero domina y controla el FUEGO,
- la MADERA engendra el FUEGO pero domina y controla la TIERRA.

Esta teoría general de los cinco elementos se extiende a todo el Universo incluido el ser humano. Por esto se establecen numerosas relaciones entre los **5 sonidos**, los **5 sentidos**, los **5 sabores**, los **5 órganos** y las **5 entrañas**, las **5 estaciones** y las **5 emociones**.





## Sección II: Índice terapéutico

Para algunos enfermos, cuando no se dispone todavía de un diagnóstico médico, es posible utilizar la tabla siguiente (que remite a páginas del libro) que indica los ejercicios más eficaces.

Sin embargo, como la medicina tradicional china exige, para elaborar un tratamiento eficaz, tener en cuenta la clasificación de los síntomas según los Ocho Principios (exterior/interior, frío/calor, vacío/lleño, *Yin/Yang*), se deberá tener en cuenta este diagnóstico diferencial para adaptar los ejercicios de *Qi Gong* a las necesidades fisiológicas precisas de un individuo.

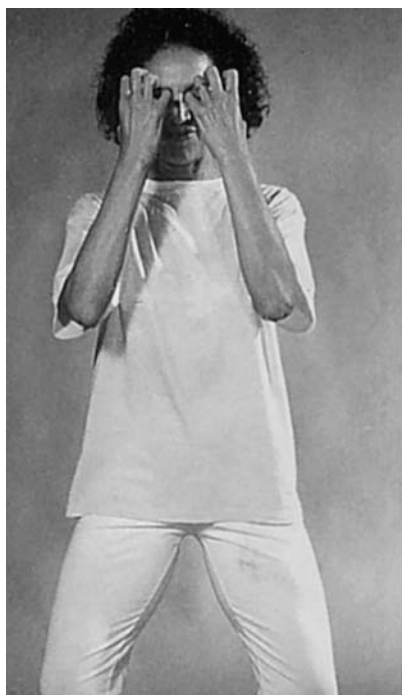


Figura 126 a

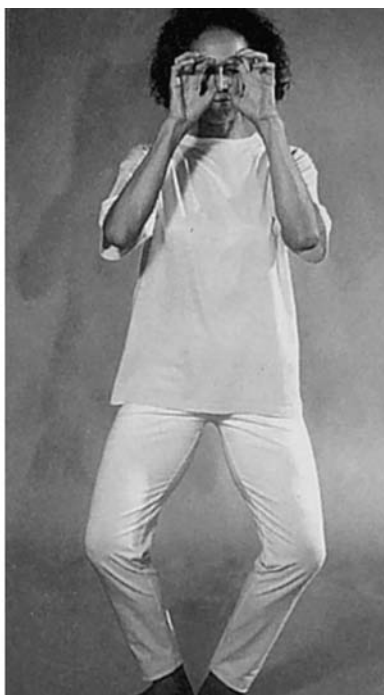


Figura 126 b

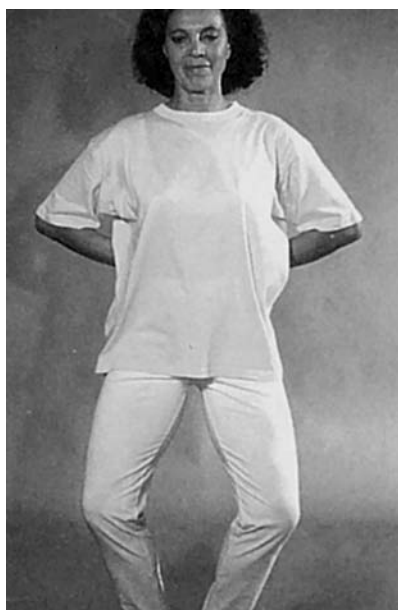


Figura 126 c

b) Concentración

En el *Dan Tian*.

c) Duración

Cada una de las 3 posiciones de las manos se mantiene durante 1 minuto.

## C. El Yin y el Yang

Es el *Yi Jing* (o “Libro de las mutaciones”), auténtica biblia china cuyo origen se remonta a 3.000 años, la primera obra que sitúa al Hombre en el Universo y que menciona, por primera vez, el concepto de *Yin-Yang*.

Surgido del Tao, el Universo se rige por el equilibrio de dos elementos:

- el *Yin* que se caracteriza por: lo negativo, el frío, la tierra, la muerte, la luna, lo femenino, la noche, el reposo, la cruz, el Oeste (joven *Yin*) y el Norte (viejo *Yin*),
- el *Yang* por: lo positivo, el calor, la vida, el sol, lo masculino, el día, el movimiento, lo lleno, el Este (joven *Yang*) y el Sur (viejo *Yang*).

Es el equilibrio dinámico (y no en la inmovilidad ya que nada nunca es estático en la filosofía china) de esta polaridad, en apariencia antagonista pero en realidad complementaria,<sup>3</sup> lo que permite la vida. La naturaleza lucha constantemente para armonizar los valores extremos, y el Hombre, parte integrante de la naturaleza, debe participar en este combate.

Para Soulie de Morant<sup>4</sup> es el «*Yang* lo que está arriba, en relación con abajo, y el contrario del *Yin*... el *Yang* es lo ligero, lo puro... de lo que está formado el cielo... el *Yin* es espeso y pesado... se concretiza para formar la tierra».

Según la leyenda, unos 50 siglos a. C., bajo el reinado de Fuxi, uno de los cinco míticos emperadores chinos, un dragón emergió del río Amarillo aportando un diagrama compuesto de puntos y de líneas a partir del cual el emperador inventó los ocho trigramas considerados como la base de la cultura china. Los trigramas describen las leyes de la formación del Universo:

- los números impares (1, 3, 5, 7, 9), representados por círculos blancos, son de naturaleza *Yang*,
- mientras que los números pares (2, 4, 6, 8, 10), representados por círculos negros, son de naturaleza *Yin*.

La representación simbólica del *Yin-Yang* en el “Cuadro del Hecho supremo” (o *Tai Chi*) es, actualmente, muy conocida en Occidente (figura 1).

<sup>3</sup> A diferencia de las lenguas occidentales muy sexualizadas, la lengua china no califica las palabras en términos de masculino y femenino.

<sup>4</sup> Diplomático francés muerto en 1955 que introdujo la acupuntura en Europa hacia 1920.

## 2. La forma de la serpiente

La serpiente, que pertenece al elemento FUEGO, se asocia a la sabiduría y a la sangre fría.

### *Forma dinámica*

#### a) Acción fisiológica

Actúa sobre los meridianos Corazón e Intestino Delgado.

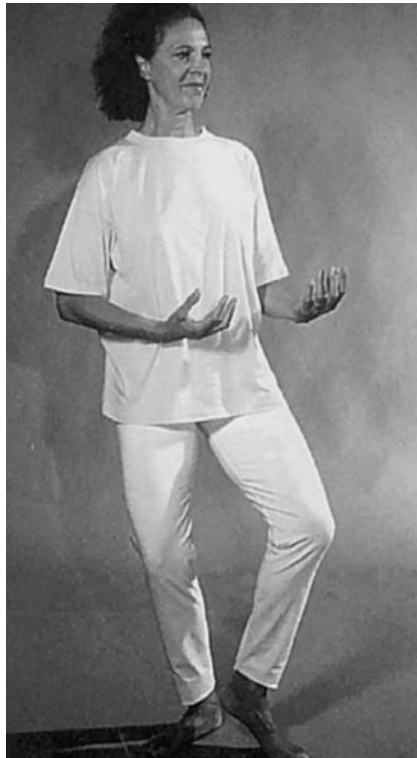
Además de flexibilizar la columna vertebral, este ejercicio mejora los problemas nerviosos (insomnio, ansiedad).

#### b) Descripción del movimiento

- Pies juntos, las manos a la altura del *Dan Tian*, dirigir las palmas hacia el cielo y apoyar los meñiques en las últimas costillas (figura 120 a).



*Figura 120 a*



*Figura 120 b*

## 1. La cara

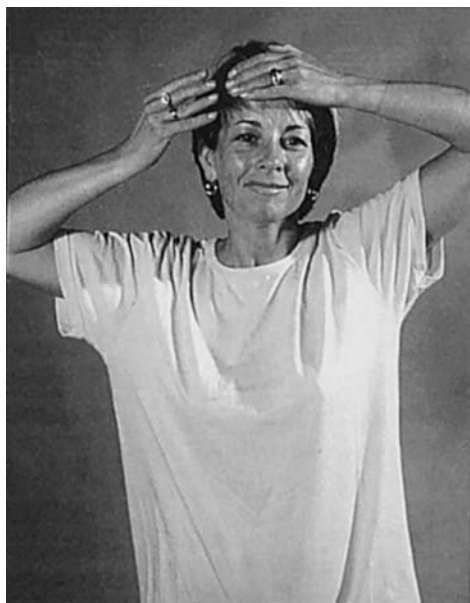


Figura 31 a



Figura 31 b

a) Utilizando las palmas de las manos, frotar la frente de derecha a izquierda con la mano izquierda y de izquierda a derecha con la mano derecha (figura 31 a).

b) Con el punto de articulación de la segunda falange de los índices masajear la frente desde el centro hasta los temporales.

c) Friccionar 21 veces el rostro con la palma de las manos por medio de movimientos hacia arriba para reducir las arrugas (que casi siempre son horizontales); seguidamente bajar los dedos sin apoyar desde los temporales hasta el mentón (figura 31 b).

d) Bajar los dedos, sin apoyar, por el centro del rostro y, seguidamente, remontar apoyando desde los maxilares hasta la frente.

e) El masaje en ocho: consiste en cerrar un puño, colocarlo con las uñas dirigidas hacia delante y utilizar como instrumento de masaje el punto de articulación del índice con la mano (figura 32 a):

- a partir del punto situado en el centro de la línea que une los bordes internos de los ojos (*Shagen*) masajear dibujando un ocho alrededor

### b) Concentración

En los *Lao Gong* siguiendo el recorrido de la energía de la cabeza hasta el *Dan Tian*, es decir, a lo largo del Vaso de Asalto (*Chong Mai*).

### c) Duración

Repetir el movimiento 24 veces.



Figura 116 b

## 4. La espiral

### a) Acción fisiológica

Todo el cuerpo está implicado en esta rotación progresiva de la cabeza hasta los pies y de los pies hasta la cabeza que moviliza la columna vertebral desde las vértebras lumbares hasta las cervicales.

### b) Descripción del movimiento

- Las piernas separadas el ancho de las caderas, las manos a la altura del *Dan Tian*, los dedos cruzados; al inspirar, levantar lentamente las manos con las palmas dirigidas hacia el cielo hasta la altura del mentón; seguidamente, girarlas 360° y seguir la elevación hasta que los brazos alcancen la vertical, las puntas de los índices y los pulgares se tocan (figura 117 a).
- Manteniendo una respiración normal, hacer bascular las muñecas orientando las palmas hacia la izquierda y a continuación hacia la derecha; describir, con las palmas de las manos, unos círculos en el sentido de las agujas del reloj. Controlar que el cuerpo no se mueva, só-

*D. Ejemplos de sesiones de 60 minutos*

<b>Ejercicios</b>	<b>Nº 1</b>	<b>Nº 2</b>	<b>Nº3</b>	<b>Pág.</b>
Automasaje general	5 min	10 min	5 min	73
Movilización de las articulaciones		10 min		99
Posturas estáticas de recolección del Qi	5 min			117
BA DUAN JIN	15 min	15 min	20 min	128
Juego de los cinco animales	5 min		5 min	168
Posturas del árbol	10 min	5 min	5 min	201
Sonidos de curación		5 min	5 min	210
Sonrisa interior	5 min		5 min	220
SONG JING GONG	5 min	5 min		225
Circulación microcósmica	10 min		10 min	232
Circulación macrocósmica		10 min		236
La rueda			5 min	238
<b>Total</b>	60 min	60 min	60 min	

- Al inspirar, desplazar progresivamente el peso del cuerpo sobre la pierna derecha, levantar el talón del pie izquierdo y acercarlo al maleolo derecho (figura 120 b).
- Al mismo tiempo, al espirar:
  - avanzar el pie izquierdo oblicuamente ( $30^\circ$ ) y apoyar sólo la punta del pie en el suelo, el talón permanece elevado en todo momento;
  - levantar la mano izquierda sobre la costilla izquierda, con la palma dirigida hacia el cielo, hasta la altura de los ojos; seguidamente, realizar una torsión en el sentido contrario a las agujas del reloj, elevando aún la mano, y situar, al final del movimiento, la palma y los dedos curvados hacia delante para imitar a la serpiente que no cesa de cabecear;
  - subir la mano derecha, que ha seguido a la izquierda hasta un estadio inferior debajo del codo izquierdo, con la palma hacia el cielo; seguidamente, girarla; el dorso de la mano se coloca debajo del codo izquierdo, los dedos curvados y la palma dirigida hacia el suelo (figura 120 c).



- Al inspirar:
  - dibujar con ambas manos un círculo horizontal a la altura del pecho, los dedos meñiques se apoyan contra la última costilla, con la palma hacia el cielo;
  - apoyar el talón del pie izquierdo en el suelo y transferir el peso del cuerpo casi por completo sobre la pierna izquierda; el talón derecho se eleva y roza el maleolo izquierdo.
- Repetir el mismo encadenamiento sobre el lado derecho y acabar el ciclo girando las palmas hacia el suelo delante del *Dan Tian*.

Figura 120 c