



FORMACIÓN DE
INSTRUCTOR DE
CHI KUNG
ÓRBITA MICROSCÓSMICA

IEEY

MANUAL DE FORMACIÓN
INSTITUTO EUROPEO DE YOGA

www.formacionyoga.com



IEY

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA
www.FormacionYoga.com

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA

YOGA 10



www.formacionyoga.com

Manual de Formación de INSTRUCTOR DE CHI KUNG[©]

Autor Juan Miguel Contreras

Edición Inma Salvador

IEY- YOGA 10

2020



IEY

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA
www.FormacionYoga.com

Tabla de contenido

| | |
|--|-----------|
| INTRODUCCIÓN | 3 |
| PUNTOS DE LA ÓRBITA MICROCÓSMICA LOS DOS CANALES PRINCIPALES DEL CUERPO | 6 |
| CANAL GOBERNADOR (DU MAI) | 7 |
| EL CANAL FUNCIONAL (REN MAI) | 9 |
| VÓRTICES QUE GENERAN Y NUTREN LA ÓRBITA MICROCÓSMICA | 11 |
| EL OMBLIGO: EL PALACIO DE LA MENTE | 11 |
| DAN TIEN INFERIOR..... | 13 |
| CENTRO SEXUAL: PALACIO ESPERMÁTICO/OVÁRICO | 14 |
| PERINEO: PUERTA DE LA VIDA Y LA MUERTE (HUI YIN)..... | 15 |
| CÓCCIX Y SACRO..... | 16 |
| CENTRO DEL HIATO SACRO | 17 |
| CENTRO DE LOS RIÑONES: PUERTA DE LA VIDA (MING MEN) | 18 |
| CENTRO ADRENAL..... | 19 |
| CENTRO DE DETRÁS DEL CORAZÓN, T-5..... | 20 |
| CENTRO DE DETRÁS DE LA GARGANTA: GRAN VÉRTEBRA C-7 | 20 |
| PUNTO DEL CEREBELO: ALMOHADILLA DE JADE | 21 |
| CORONILLA: CIEN ENCUENTROS (BAI HUI)..... | 22 |
| PUNTO DE LA PITUITARIA: ENTRECEJO O TERCER OJO (CHING TANG) | 23 |
| ESTANQUE CELESTIAL | 24 |
| EL PALADAR | 24 |
| LA LENGUA..... | 24 |
| LA SALIVA Y EL ELIXIR (NÉCTAR) | 24 |
| PUNTO DE LA GARGANTA | 25 |
| PUNTO DEL CORAZÓN..... | 26 |
| EL PLEXO SOLAR | 27 |
| EL BAZO..... | 28 |
| EL PÁNCREAS | 29 |
| ESTÓMAGO..... | 29 |
| HÍGADO..... | 30 |

www.formacionyoga.com



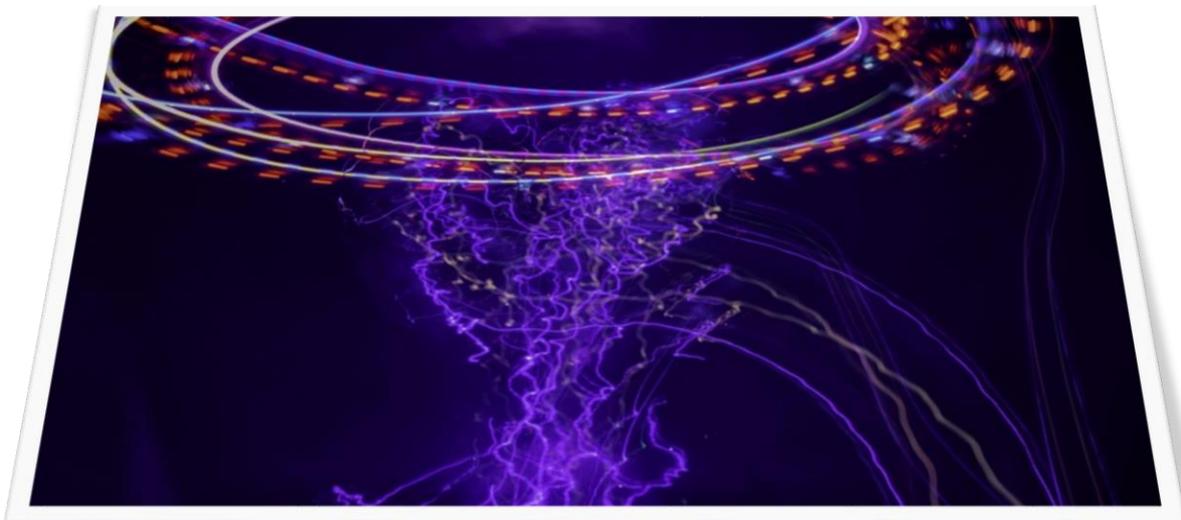
ÓRBITA MICROCÓSMICA

INTRODUCCIÓN

La meditación de la órbita microcósmica es una técnica o práctica que se ha ido desarrollando en las prácticas taoístas. Su objetivo es refinar, hacer fluir y dirigir la energía vital o *chi* que recorre el cuerpo, y de este modo armonizar las energías masculinas y femeninas, y generar salud y vitalidad.

Según la medicina tradicional china, la energía vital circula constantemente por este circuito, llamado "órbita microcósmica". El circuito que recorre todo tu organismo orbitando sobre los 3 Dan tien.

El flujo de esta energía depende de la salud y el trabajo interno que realizamos. Normalmente se busca que fluya libre y poderosa, sin embargo, suele ser difícil y, a veces fluye con mucho menos intensidad o se bloquea, este hecho provoca que nos encontremos enfermos o faltos de energía vital.



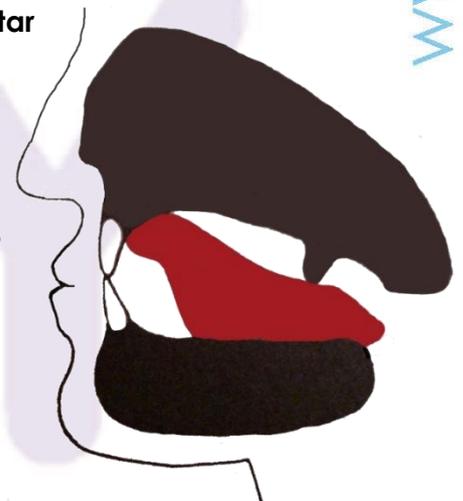
El circuito de la órbita microcósmica se forma cuando el embrión se encuentra en el útero materno. Tiene un "canal posterior" llamado **Du Mai** (energía masculina, *yang*), que comienza en el perineo, pasa por el coxis y sube por la columna vertebral, hasta llegar a la coronilla. Luego, desciende por la frente y la nariz, hasta llegar al labio superior. Y otro llamado **Ren Mai** o "canal anterior" (energía femenina, *yin*) empieza en la parte superior del paladar y la punta de la lengua, y baja por la garganta y a lo largo de línea media del cuerpo, pasando por el pubis hasta llegar al perineo.

La práctica consiste en un tipo de meditación, permite lograr un estado de quietud en el cuerpo, las emociones y los pensamientos, así como una experiencia de gozo y unión con todo. La característica distintiva de las prácticas taoístas, es que logran esta quietud y bienestar interior enfocando la mente en la circulación del *chi* por el cuerpo.

Por el recorrido de la órbita microcósmica se encuentran algunos centros de energía. Muchas veces no se trata de puntos específicos, sino de zonas que recoge la energía de los órganos o zonas asociadas creando estos vórtices o chakras.

Para activar el funcionamiento de la órbita debemos encender primero el "interruptor" que permite conectar los canales Du Mai y Ren Mai. Para ello es necesario hacer hincapié en un punto importante **dentro de todas la técnicas de Chi Kung; la lengua toca el paladar para completar el círculo entre ambos canales.**

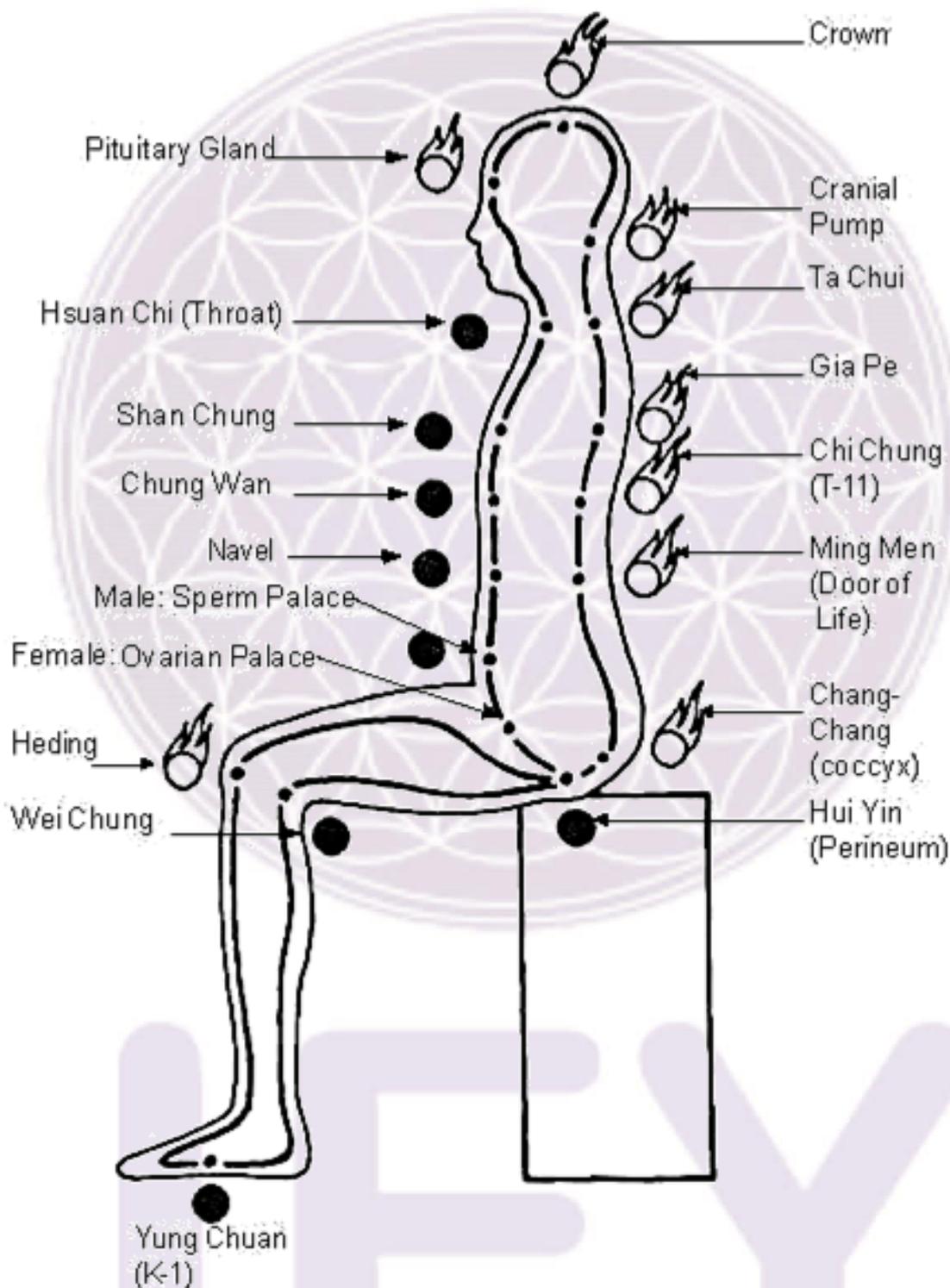
Esta posición básica en todas las practicas taoístas, así como en el Chi Kung y el tai Chi conecta ambos canales permitiendo el flujo de la energía o Chi de toda la Órbita Microcósmica.





IEY

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA
www.FormacionYoga.com



www.formacionyoga.com

FLUJO DE LA ÓRBITA MICROCÓMMICA

Ilustración 1. Libro "despierta luz curativa del Tao"

PUNTOS DE LA ÓRBITA MICROCÓSMICA LOS DOS CANALES PRINCIPALES DEL CUERPO

El flujo de Chi conforma nuestra fuerza vital. Todos los centros o vórtices energéticos de nuestro cuerpo tienen la manifestación ying y yang inherentes a ellos, que hacen que giren o se muevan en ellos la energía. A través de dichos centros focales se recoge y transforma la energía vital.

Dependiendo de la zona y la sutileza del vórtice éstos vibran de una u otra manera. Por ejemplo, los centros superiores, como la coronilla, vibran o giran a una velocidad mayor que los inferiores, Así unos ralentizan u otros dinamizan el flujo de Chi, regulando o equilibrando la energía según las necesidades del cuerpo.

Cada centro canaliza su propia calidad de Chi para atraer o repeler la energía de los demás centros, y suministrar la energía adecuada a todo el cuerpo.

Durante muchos años no se podía demostrar, sin embargo, la ciencia moderna comprende y demuestra ahora que este flujo de energía humana es en realidad una corriente electromagnética. Los muchos canales de acupuntura que hay en el cuerpo son como un tendido de cables que conduce la fuerza vital para alimentar los órganos y las glándulas. El Chi es el eslabón que une el cuerpo físico; el cuerpo de energía y el cuerpo del espíritu.

El conocimiento del flujo de energía de nuestro cuerpo nos ayuda a comprender mejor por qué hay que mantener la Órbita Microscópica en correcto funcionamiento y por qué regular el movimiento de Chi.

Con la práctica de la meditación de la Órbita Microscópica podremos entrar en contacto con nuestro flujo de Chi y descubrir los bloqueos o puntos débiles de su recorrido, para poder corregirlos. Esto nos ayudará a utilizar nuestra fuerza vital de un modo más eficiente y conseguir hacer más kilómetros con el mismo combustible.

La Órbita Microcómica está formada por dos canales, a los que llamaremos Gobernador y Funcional, que son como dos ríos caudalosos que tienen muchos afluentes.



IEY

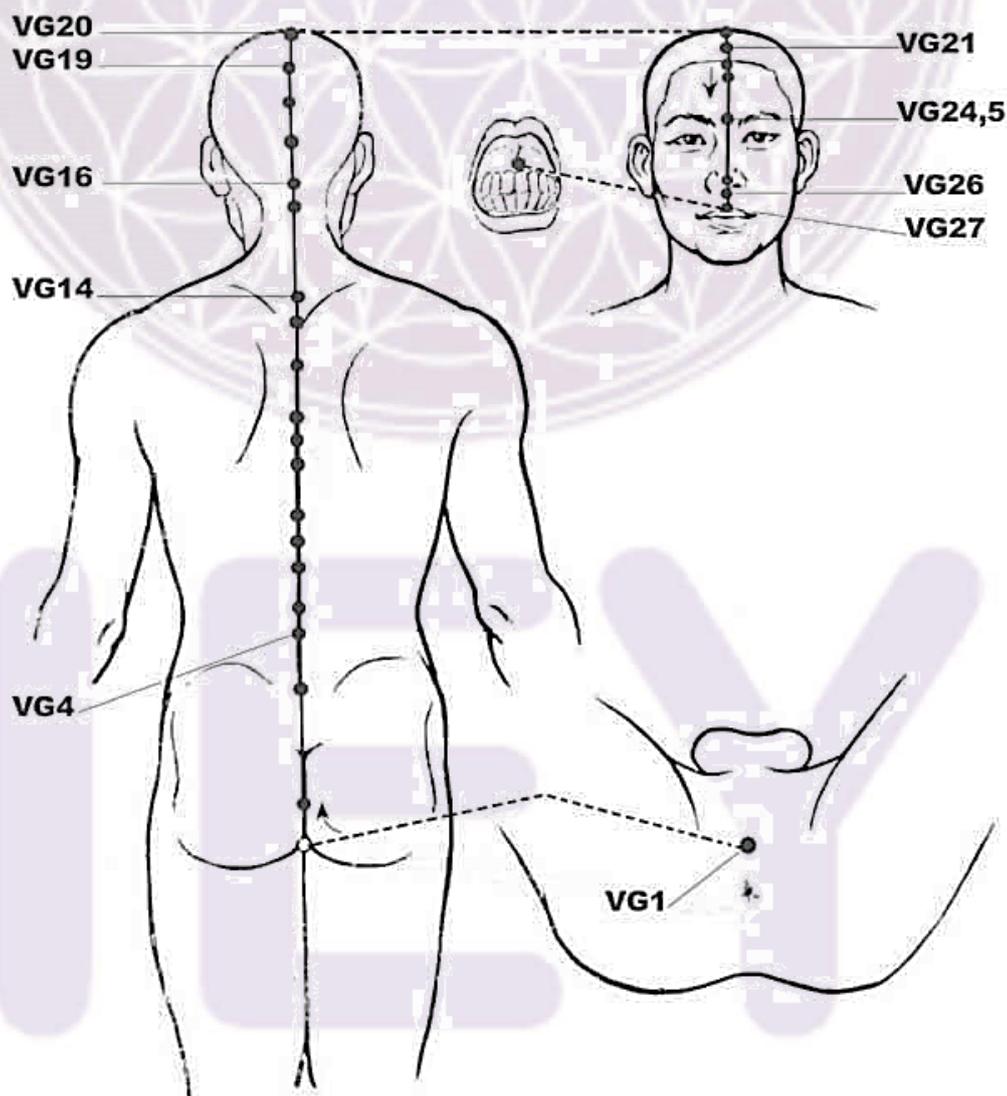
INSTITUTO EUROPEO DE YOGA
www.FormacionYoga.com

Absorbiendo energía externa y haciendo que circule por la Órbita Microcósmica se pueden llenar estos meridianos y potenciar todas las funciones internas.

CANAL GOBERNADOR (Du Mai)

El Canal Gobernador es el mayor canal Yang del cuerpo. Todos los demás canales conectan con esta corriente principal y se nutren de él, su función es similar a los cables eléctricos que se ramifican por las viviendas de una calle están alimentados por una línea principal.

Si el flujo del Canal Gobernador es correcto, los seis meridianos Yang tendrán un caudal de energía mayor.



www.formacionyoga.com



IEY

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA
www.FormacionYoga.com

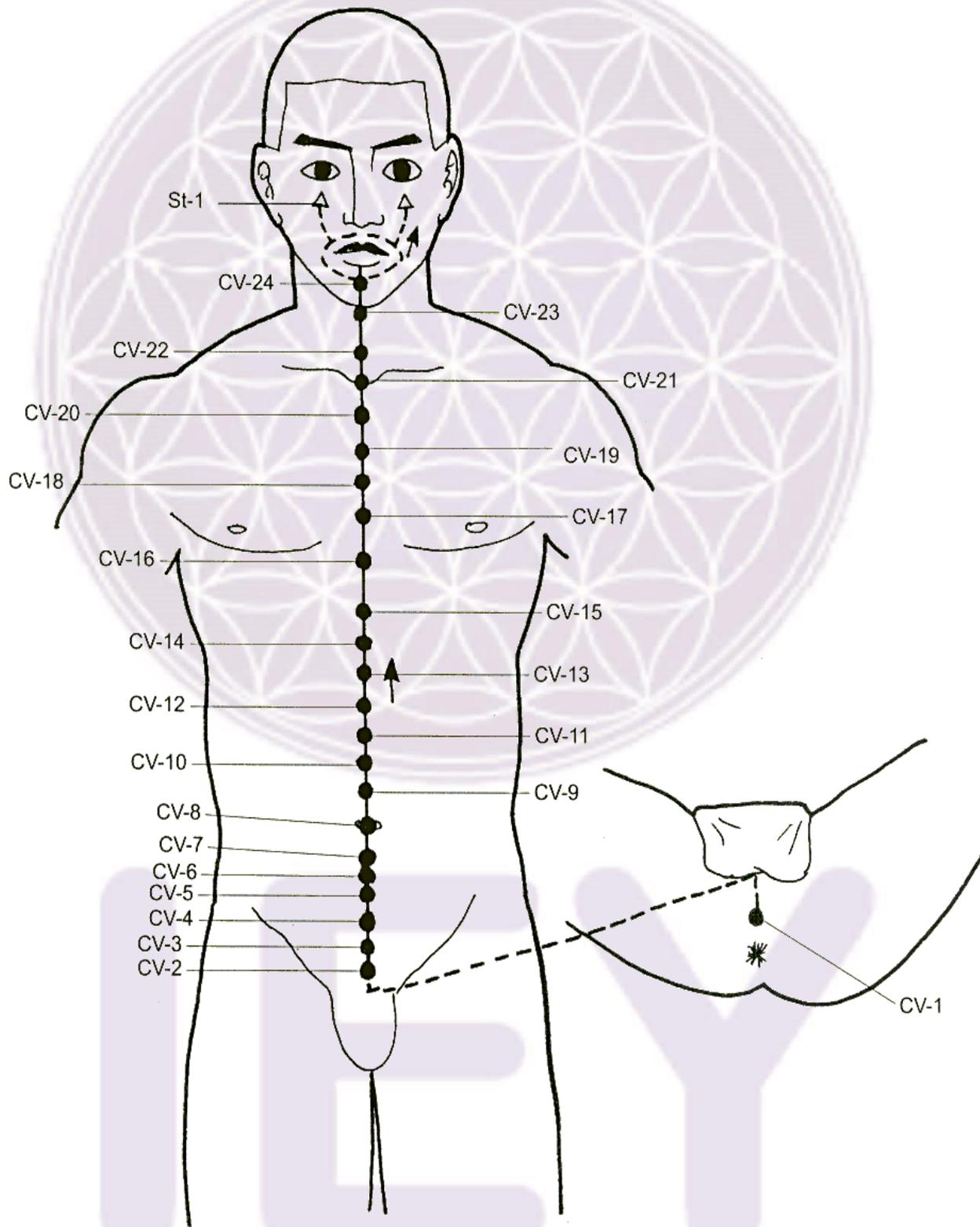
Siempre se habla de dos caminos de estos meridianos principales: externo e interno.

La ubicación del Canal Gobernador es importante. Se eleva desde el Perineo y pasa a la punta del Cóccix. Desde aquí, por debajo de la superficie de la piel, sube por la espina dorsal y por la parte posterior del cuello, para llegar a la coronilla, pasando la cabeza. Desde la coronilla, continúa por la línea central del cuero cabelludo, la frente y la nariz, para terminar en el punto que hay entre la base de la nariz y el labio superior.

El recorrido interior del Canal Gobernador, similar al externo, empieza en el Perineo y continúa hacia atrás, hasta la punta del Cóccix. Va subiendo por el Sacro hasta el Hiato Sacro (los siete agujeros), por donde entra en la columna vertebral. Desde allí, sigue por el interior de ésta y entra en el cráneo. Fluye por la parte posterior del cráneo a lo largo de las fascias (tejido conjuntivo) de la superficie del Cerebro (por debajo de la coronilla). También hay conexiones internas con zonas más profundas del Cerebro, como las glándulas Pineal, Pituitaria e Hipotálamo. Después, baja unos cuatro centímetros por debajo de la superficie de la piel, recorriendo la línea central de la frente y de la cara, para terminar en el paladar.

IEY

EL CANAL FUNCIONAL (Ren Mai)



The Conception Vessel (CV)

www.formacionyoga.com

El Canal Funcional o vaso Concepción es el principal canal Yin del cuerpo. Los seis meridianos Yin ordinarios conectan con el Funcional y se nutren de él. El Canal Funcional conecta, a su vez, con el Gobernador, en sus dos extremos.

Cuando este canal se conecta al anterior forman lo que conocemos como Órbita Microcósmica.

Externamente el Canal Funcional empieza en el Perineo (Hui Yin, entre el ano y los genitales). Sube por el pubis y sigue la línea central de la parte delantera del cuerpo, hasta la garganta. Ahí, continúa subiendo por la línea central, hasta su último punto, que se encuentra debajo del labio inferior.

La situación interior del Canal Funcional es la que más se usa para la meditación de la Órbita Microcósmica, Empieza en el Perineo (lo mismo que el Gobernador) y sube por la línea central de la parte delantera del cuerpo, con una profundidad media que oscila entre unos seis milímetros, en la garganta, hasta cuatro centímetros. Va por debajo del hueso púbico y el Esternón, entra en la garganta y termina por dentro, en la punta de la lengua.

Cuando se toca el paladar con la punta de la lengua, se forma una especie de interruptor que conecta el Canal Funcional con el extremo superior del Canal Gobernador formando la Órbita Microcósmica.

Cuando estamos sanos y el chi fluye abundante y los centros energéticos que forman la Órbita Microcósmica reciben suplemento de energía procedente de las glándulas y los órganos. Al entrar en circulación esta energía, alimenta puntos que no han recibido tanta. Por esto es por lo que la Órbita Microcósmica equilibra la energía del cuerpo.

Vórtices que generan y nutren la órbita Microcómica

Explicamos los centros para tomar familiaridad con ellos, ya que cuando nos concentramos y dirigimos la intención o la mente hacia ellos podemos actuar sobre ellos para que funcionen correctamente; alimentando de este modo el flujo de energía de dicha órbita lo que permite regenerar y mantener saludables todos los aspectos de la vida.

EL OMBLIGO: EL PALACIO DE LA MENTE

La meditación de la Órbita Microcómica empieza y termina en el centro del ombligo. Se encuentra aproximadamente a unos cuatro centímetros por detrás del ombligo.

El centro del ombligo es un punto muy importante ya que fue nuestra primera conexión con el mundo exterior y dicha conexión nunca deja de perderse. Todo el oxígeno, la sangre y los nutrientes que nos transmitió nuestra madre cuando estábamos creciendo en el útero pasó por aquí. Este hecho deja una huella que perdura mucho después de cortar el cordón umbilical al nacer. Nos da una apertura que conservamos durante toda la vida.

El ombligo es el centro físico del cuerpo. La Tierra representa el centro, el suelo que pisamos. El punto central de un objeto suele ser también su punto de equilibrio.

En las artes marciales u otras disciplinas similares, tiene gran importancia pues es el centro del cuerpo, nuestro centro de gravedad, es el lugar donde surge el movimiento y nos permite proyectar la energía hacia donde queremos.

El ombligo es el pórtico de la Caldera. El ombligo externo es, en realidad, el pórtico del Dan Tien Inferior, que está un poco más profundo dentro del cuerpo. La situación exacta del Dan Tien Inferior varía de una persona a otra, según su físico. En algunas, puede encontrarse exactamente a la altura del ombligo, mientras que, en otras, puede estar un poco más arriba y, en otras

también, ligeramente por debajo.

Su simbología como forma de caldera es debido a que es el lugar donde se acumulan, se mezclan y se “cuecen” las diversas energías del cuerpo, la mente y el espíritu para su transformación espiritual.

En la meditación es un punto básico, nos conecta al Chi Hai o punto Mar de Chi, situado tres dedos por debajo del ombligo, como punto tradicional de correspondencia con la Caldera. Tanto este punto como el del ombligo dan acceso a la Caldera, por lo que técnicamente es correcto concentrarse en cualquiera de los dos.

En la meditación de la órbita microcósmica empezamos y terminamos nuestros ejercicios concentrándonos en el ombligo. Desde los primeros instantes de la vida, el ombligo participa en la armonización, tratamiento y transformación del Chi del cuerpo, cuando el embrión recibe su alimento por el cordón umbilical.

Cuando empezamos la meditación concentrándonos en el ombligo, tenemos acceso al Chi almacenado en la Caldera, detrás del ombligo. Esto da un gran impulso a nuestro ejercicio de la Órbita Microcósmica, al sacar una carga fuerte de energía para que circule por los canales Gobernador y Funcional.

Todos los vórtices tienen una conexión especial con los órganos adyacentes; en su caso ombligo, activa la fuerza vital, produciendo calor y una presión que facilita la digestión y la absorción en el Intestino Delgado. Concentrándose en el ombligo, se fortalece también el Intestino Grueso para la eliminación de los desechos, al mismo tiempo que aumenta el flujo del sistema linfático.

Cuando se abre el centro del ombligo y se conecta con los demás, uno se siente equilibrado; pero cuando se bloquea o se cierra, se producen desórdenes, inquietud y perturbaciones de comportamiento.

DAN TIEN INFERIOR

El Dan Tien Inferior está situado entre el ombligo, la Puerta de la Vida (centro renal) y el centro sexual. La localización exacta suele variar según las personas. En un hombre de hombros anchos y abdomen abultado, este centro puede estar unos cuatro centímetros por debajo del ombligo, en el centro del cuerpo. En una mujer corpulenta, puede estar ligeramente por encima del ombligo.

Muchos practicantes de artes marciales notan que el centro de gravedad del Dan Tien se encuentra entre el eje central del cuerpo y la Puerta de la Vida. También hay personas que advierten cómo se desplaza ligeramente la posición del centro al ir acumulando energía. La situación exacta del centro en el centro coincide con el punto donde es más fuerte la sensación de energía.

Tanto este punto como el ombligo se conectan formando nuestra principal batería de acumulación de Chi.

El Dan Tien Inferior almacena el Chi, cualquiera que sea su origen, se mezcla y se transforma en fuerza vital.

El Dan Tien Inferior se encuentra cerca del centro del cuerpo, delante de la aorta y la vena cava. En esta zona hay muchos nodos linfáticos, como el nodo linfático lumbar, el nodo común ilíaco y el principal conducto de drenaje del bajo vientre. Al aumentar el Chi acumulado aquí, se facilita la circulación de la sangre, la linfa y las hormonas y también se reduce el trabajo que tiene que realizar el Corazón. Cultivando día a día el calor del Chi Original conservamos y reciclamos esta energía, en vez de dejar que se derrame.

CENTRO SEXUAL: PALACIO ESPERMÁTICO/OVÁRICO

➤ Hombres.

El Palacio Espermático está en la base del pene, ligeramente detrás y por debajo del hueso púbico, a una profundidad de unos cuatros centímetros, entre la Próstata y el hueso púbico. Recoge la energía del espermatozoides producido y almacenado en los Testículos, la Próstata y las Vesículas Seminales. Un hombre puede utilizar esta energía controlando la eyaculación, pero la energía orgásmica si no se encauza por la Órbita Microcósmica generalmente sale del cuerpo y se pierde.

➤ Mujeres.

El Palacio Ovárico está encima del hueso púbico, a la altura del útero. En las mujeres, este punto corresponde al tercero del Canal Funcional. Para localizarlo junta las puntas de los pulgares en el ombligo y extiende los índices hacia abajo, formando un triángulo con el vértice hacia abajo. El punto donde se juntan las puntas de los índices nos da la situación del Palacio Ovárico, a unos cuatro centímetros de profundidad. Las zonas donde caen los dedos meñiques nos indican dónde están los ovarios,

La energía de los ovarios se acumula en el Palacio Ovárico. Todos los meses, los ovarios producen un óvulo con la energía sexual acumulada en el Palacio Ovárico. Si el óvulo no es fecundado, sale del cuerpo con toda la sangre y Chi reservado para nutrir al embrión.

El centro sexual está formado por la glándula próstata, el pene y los testículos, en el hombre, y por los ovarios, el cuello del útero y la vagina, en las mujeres. Estos órganos generan la energía más potente del cuerpo y nutren de Chi al organismo.

Tanto en los hombres como en las mujeres, el centro sexual es el lugar donde se almacena la energía reproductora. Cuando esta energía no se utiliza para la reproducción se puede transformar en fuerza vital.

Cuando se abre el Palacio Ovárico o Espermático y establece conexión con los demás centros, se siente una fuerza creativa y personal, pero, si está cerrado o bloqueado, es difícil disfrutar de la vida.

PERINEO: PUERTA DE LA VIDA Y LA MUERTE (Hui Yin)

Está situado entre el órgano sexual y el ano. Se conecta a todos los canales yin del cuerpo (especialmente los ocho canales psíquicos). El Hui Yin (Perineo) es como una bomba energética que permite elevar el Chi por la columna, potenciando el flujo de la Órbita Microcósmica.

Este punto es el puente que une el Du Mai con el Ren Mai.

El Perineo, íntimamente relacionado con el suelo pélvico está considerado como el "asiento" de los órganos, porque sus posiciones dentro del cuerpo dependen de su capacidad. Si el Perineo está fuerte, los órganos se mantienen en su sitio firmes y sanos; si se debilita, los órganos pueden perder su cohesión y quedarse colgando.

Cuando hay menos Chi en esta zona, la sangre circula muy lentamente, produciendo hemorroides y dolor de espalda.

El ano (puerta de nutrición) también forma parte de la Puerta de la Vida y la Muerte. Cuando su conexión con el perineo es fuerte, la fuerza vital es segura, ya que el ano puede incrementar el flujo de sangre, linfa y Chi.

El ano forma parte también del puente de Chi y de la bomba que envía la energía por la espina dorsal. Cuando esta conexión se debilita o se rompe, puede derramarse la fuerza vital y perderse la eficacia de esta fuerza tan importante.

Además, los bloqueos de flujo de Chi en este punto pueden producir una sensación de obstrucción, como el estreñimiento, que impide al cuerpo liberar las impurezas y las toxinas. Esta es otra razón para mantener la energía circulando por la Órbita Microcósmica.

Cuando el Perineo está abierto y conectado, uno se siente seguro; cuando está bloqueado o cerrado, se siente inseguro.

CÓCCIX Y SACRO

Son los primeros puntos del Canal Gobernador. Los consideramos como un solo centro y podemos llamarlo indiferentemente Cóccix o Sacro, debido a la influencia energética que tienen entre sí.

En este centro comienza a elevarse la energía que mueve la bomba del hui yin hasta el Cerebro.

Está conectado a la energía terrestre debido a la forma que tiene, que le permite recoger esta energía.

El Cóccix dirige la Fuerza Universal hacia abajo mientras que la cabeza dirige la Fuerza de la Tierra hacia arriba, con lo que el Cerebro se nutre con las dos. Los taoístas consideran esta postura la razón de la evolución mental del hombre.

La Fuerza Universal fluye hacia abajo, hacia la coronilla, con un movimiento espiral en el sentido de las agujas del reloj, penetrando por allí y nutriendo todas las glándulas de la cabeza, para continuar su recorrido a través del paladar. La Fuerza de la Tierra asciende por las plantas de los pies y los

genitales, el Perineo y el Cóccix, pasando por el centro del Corazón hasta alcanzar las glándulas salivares de la lengua. Hay otro recorrido que sube por la espina dorsal hasta el cerebro.

Es un punto de conexión entre los órganos y las glándulas y el sistema nervioso. El hueso coccígeo ayuda también al equilibrio interno cuando está abierto y conectado con los demás centros, dándoles fuerza y resistencia.

Cuando este hueso está cargado de fuerza vital, el cuerpo se siente más ligero.

El Cóccix también transforma y refina la energía sexual y la fuerza de la Tierra, antes de que suban a los centros superiores. Si este punto está bloqueado o cerrado, el cuerpo se siente pesado y desequilibrado.

CENTRO DEL HIATO SACRO

Situado a uno dos centímetros y medio por encima de la punta del Cóccix es aquí donde reside la bomba sacra; otra bomba que tiene el sistema que impulsa el fluido espinal por la columna vertebral. Si la utilizamos correctamente puede aumentar la actividad manteniendo el cerebro más activo y jovial.

Cuando están abiertos y conectados el Cóccix y el Hiato Sacro, se siente uno equilibrado; cuando están cerrados, se está como encerrado.

La médula espinal es la base del sistema nervioso y se comunica en el Cerebro con el cuerpo. Al concentrarse en los puntos de la espina dorsal, se facilita el flujo de Chi y se abre la columna vertebral, permitiendo la liberación de los discos intervertebrales y poniendo una especie de almohadilla energética para su protección y la de los nervios adyacentes.

CENTRO DE LOS RIÑONES: PUERTA DE LA VIDA (Ming Men)

Entre ambos riñones se encuentra entre la segunda y tercera vértebras lumbares de la columna vertebral.

Justo opuesto al ombligo cuando nos inclinamos hacia delante la vértebra que más sobresale indica el centro de los Riñones.

Los Riñones están situados a ambos lados de la espina dorsal, a la altura aproximada de la cintura, y están protegidos por las costillas inferiores.

El Riñón izquierdo produce Chi Yin (frío), mientras que el derecho produce Chi Yang (caliente). Los dos juntos ayudan a equilibrar las cualidades Yin y Yang del cuerpo. También limpian la sangre de las toxinas y los desechos que se expulsan del cuerpo con la orina.

Los Riñones almacenan nuestro chi prenatal y se encargan de purificar la sangre. Llamado Puerta de la Vida es un lugar donde la energía tiene un punto de inflexión.

Este Chi se creía que no se podía rellenar; pero algunos taoístas modernos dicen que con la meditación y el ejercicio se puede recuperar la vitalidad perdida y fortalecer los Riñones.

Los Riñones actúan como transformadores elevadores para ayudar a estimular el Chi del cuerpo cuando está bajo. Cuando están débiles, podemos sentir menos vigor y fuerza personal en nuestra vida.

El centro de los Riñones es un lugar medio de seguridad que puede mitigar los efectos secundarios de abrir los canales demasiado pronto. Si tienes sensaciones incómodas en la cabeza durante la meditación, concéntrate en el centro de los Riñones para sacar de la cabeza la energía sobrante

Cuando está conectado y abierto el centro de los Riñones, se siente bondad; cuando está bloqueado, se tiene miedo a que abusen de uno.

CENTRO ADRENAL

Reside entre las vértebras torácicas 11 y 12. Entre las glándulas adrenales. Justo detrás del plexo esta vértebra sobresale más que las demás de la zona cuando inclinamos el cuerpo hacia delante.

Las glándulas Adrenales producen las hormonas que permiten el trabajo del Corazón. Estas suelen activarse en casos de emergencia o peligro aportando una energía extra al funcionamiento de éste. Cuando se tiene estrés estas glándulas aumentan su metabolismo para dar el ánimo necesario para "luchar o huir". El centro Adrenal ayuda a bombear la fuerza vital y la energía sexual por la espina dorsal a los centros superiores, donde se refinan.

Cuando usamos sustancias como el café, la nicotina y algunas drogas producen una respuesta similar de excitación, al estimular en exceso las glándulas Adrenales y de este modo desequilibramos y perdemos energía; sobre todo el Chi prenatal. Este hábito de sobreexcitación puede devenir en vicios. Tras la meditación de la Órbita Microcósmica durante un rato, aumenta el nivel de energía natural y disminuye la necesidad.

Si este centro está equilibrado y abierto, se tiene sensación de libertad; cuando está bloqueado o cerrado, se siente uno pesado.

IEY

CENTRO DE DETRÁS DEL CORAZÓN, T-5

Situado entre los Omóplatos a la altura del espacio intervertebral de las torácicas cinco y seis (T-5 y T-6), detrás del centro del Corazón.

Conectado con el Corazón, ayuda a activar las energías de Amor, Paz, Alegría y Felicidad; es decir, depura las emociones. Cuando realizamos flexiones de columna, actúa como una bomba que Es fácil calentar en exceso este centro si se está nervioso o excitado, pero es beneficioso trabajarlo si se está decaído o "frio"

Ayuda a activar el Corazón y la glándula Timo.

Cuando está conectado y abierto, este punto da sensación de Libertad y un profundo sentido de la Vida y sus virtudes; cuando está bloqueado o cerrado, se nota como una carga, desesperanza, melancolía y caos.

CENTRO DE DETRÁS DE LA GARGANTA: GRAN VÉRTEBRA C-7

Se encuentra debajo de la séptima vértebra cervical. Si inclinas la cabeza hacia delante y pasas los dedos por el cuello, notarás que sobresale una vértebra donde se junta con los hombros. Justamente debajo de este hueso está el punto C-7.

El punto C-7 se utiliza para fortalecer las conexiones del cuello, la espina dorsal y la coronilla, fomentando el flujo de energía.

Esta vértebra es el hueso mayor del cuello. Cuando está conectada y abierta, C-7 nos permite abrazar a los demás con sentimientos humanitarios; si está bloqueada o cerrada, se produce rechazo, terquedad y sentimientos de inadaptación.

PUNTO DEL CEREBELO: ALMOHADILLA DE JADE

Situado justamente en la base del cráneo, encima de la primera vértebra cervical. En este centro la bomba craneal eleva el fluido espinal y el Chi. Esta zona alberga el Cerebelo y el Bulbo Raquídeo, que son responsables de funciones como el latido del Corazón, la respiración y la coordinación de los músculos.

Conectado con el tercer ojo ayuda a la energía Yin y equilibra el Yang del Cerebro,

La Almohadilla de Jade controla la respiración. Cuando funciona correctamente permite una respiración más natural y profunda.

Este centro también forma parte de la bomba craneal. Cuando estiramos todas las cervicales se activa la Almohadilla de Jade y estimula la parte posterior de la bomba craneal, que envía al cerebro fluido cerebroespinal y Chi.

Cuando se bloquea puede producir ilusiones y obstaculizar la meditación. Estos problemas suelen solucionarse con la Órbita Microcósmica.

Cuando el punto del cerebro está abierto y conectado, se siente inspiración; si está cerrado o bloqueado, se siente agobio. Cuando está congestionado, produce dolor de cuello.



CORONILLA: CIEN ENCUNTROS (BAI HUI)

Centro de las 100 reuniones. Se encuentra en lo más alto de la cabeza, en la línea central. Si trazamos una línea imaginaria del punto más alto de una oreja hasta el mismo punto de la otra, se cruzará con la línea central en el Bai Hui. Se asocia directamente con la glándula pineal, que está aproximadamente a unos siete centímetros debajo de la coronilla, dentro del cerebro, y con la pituitaria, que está detrás del entrecejo. Cuando ambas se conectan y funcionan bien, potencian la fuerza personal.

La glándula Pineal se relaciona con los biorritmos y gracias a la meditación podemos activarla. Siempre se ha asociado a la visión interna y en algunos casos a la residencia del espíritu o alma.

Capta la luz y la oscuridad y e influye en los ciclos sexuales, regula el reloj biológico corporal y rige el ritmo del cuerpo.

Existen otras referencias en este centro como es el Tálamo e Hipotálamo.

Estas glándulas se relacionan estrechamente con el resto de actividades hormonales de todo el sistema hormonal (la Tiroides, las Adrenales, los Ovarios, los Testículos) y junto a la pineal y pituitaria ayudan al control de los niveles de actividad de todo el sistema hormonal.

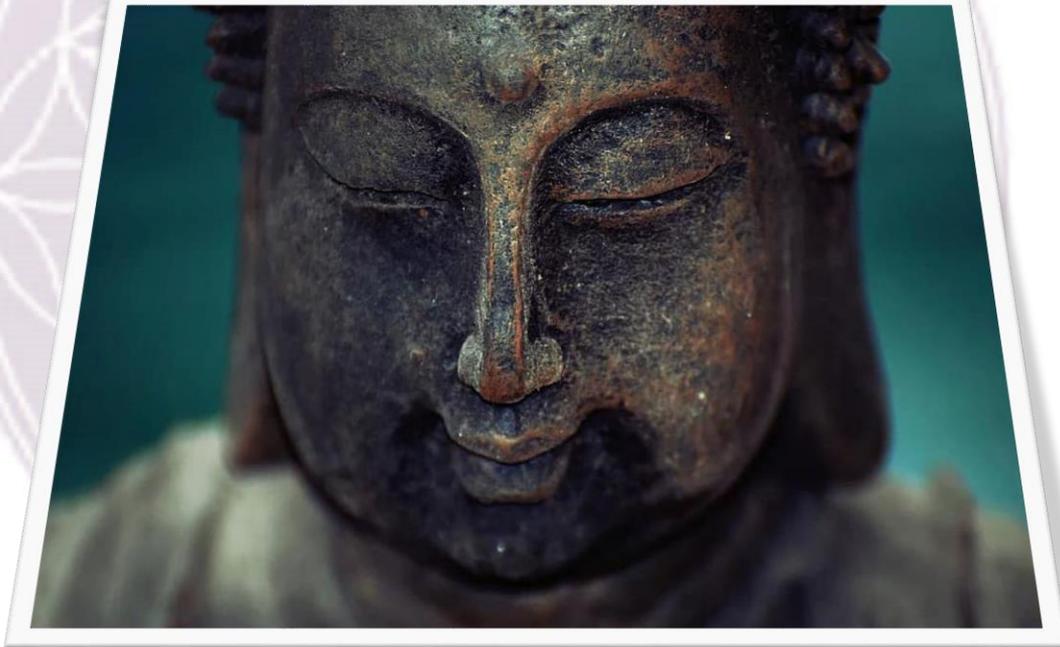
El punto de la coronilla participa en actividades de las principales zonas del sistema nervioso central y de todo el sistema sensitivo.

Cuando el punto de la coronilla está abierto y conectado, se puede sentir una gran felicidad y la guía de fuerzas superiores.

Si este punto está bloqueado o cerrado, pueden producirse ilusiones, engaños, dolores de cabeza o cambios de humor.

PUNTO DE LA PITUITARIA: ENTRECEJO O TERCER OJO (CHING TANG)

Se encuentra justamente entre las cejas y tradicionalmente es la residencia del tercer ojo. Relacionada con la glándula pituitaria que se encuentra dentro del cráneo, a una profundidad de siete centímetros.



La glándula Pituitaria es una de las glándulas endocrinas (productoras de hormonas) más importantes. Recibe las señales transmitidas por el Hipotálamo para producir muchas hormonas que rigen una amplia gama de procesos corporales.

Cuando este vórtice está abierto, uno se considera libre; cuando está cerrado, se siente uno incapaz de tomar decisiones.

ESTANQUE CELESTIAL

El estanque Celestial, que está en el paladar, tiene tres componentes: el paladar, la lengua y la saliva.

EL PALADAR

Situado inmediatamente detrás de los dientes, Por este punto fluye el Chi con fuerza para bajar el cuerpo.

En este punto debemos colocar la lengua para conectar el Du Mai con el Ren Mai, dependiendo de la evolución interna lo colocamos más cerca de los dientes o más atrás.

LA LENGUA

La lengua tiene varios puntos importantes. Está asociada con el Corazón. Cuando están activados por el flujo de Chi, ayudan a mover el Chi por el meridiano del Triple Calentador.

LA SALIVA Y EL ELIXIR (néctar)

La saliva se hace más abundante cuanto más flujo energético existe; por ello se recomienda tragarla con fuerza enviándola directamente hacia el Dan tien inferior. Ayuda a abrir el Canal Funcional para que pueda bajar la energía por la parte delantera del cuerpo.

PUNTO DE LA GARGANTA

Asociado a la Tiroides y Paratiroides, Se encuentra encima de la fosa del desfiladero supraesternal. Si pasas el dedo de arriba abajo por la línea central del cuello, vendrá a parar a la V que se forma en la base del cuello y parte superior del esternón. Éste es el punto de la garganta.

Está relacionado con la palabra y la comunicación.

La apertura del canal Nos permite expresar todo lo que somos realmente, dejando de lado lo superficial o lo que realmente no somos, Nos manifestamos de manera clara y fluida cuando está abierto. Si se bloquea, resulta difícil conseguir que salgan las palabras oportunas, expresando sin armonía.

Como hemos dicho se conecta a la glándula tiroides que se encuentra por encima del punto de la garganta y rodeando la Tráquea.

Ésta controla el metabolismo, mediante la producción de hormonas.

Cuando hablamos de tiroides debemos tener muy encuentra el Yodo; mineral crítico para su funcionamiento, del que bastan cantidades extraordinariamente bajas para producir sus hormonas.

No solo influyen en el metabolismo, influyen también en el desarrollo físico y psíquico y pueden influir en la diferenciación de los tejidos y su desarrollo.

Además, ayudan a prevenir la acumulación de Calcio en la sangre y a equilibrar las hormonas producidas por la Paratiroides.

Si está abierto se conecta con otros centros.

Cuando está, abierto y conectado el punto de la garganta, uno está más elocuente; si se cierra o bloquea, se siente reacio al cambio.

PUNTO DEL CORAZÓN

El centro del Corazón energético está, en los hombres, en el punto central de la línea que uno los dos pezones y, en las mujeres, unos tres centímetros por encima de la base del esternón. Conecta el centro de la Fuerza Original con los puntos T-5 y T-6 de la espina dorsal, así como en el Corazón físico.

Como en su punto opuesto se relaciona con las emociones: El Amor, Alegría, Felicidad, Honestidad y Respeto son propiedades cruciales para este punto. Se puede abrir este centro con la meditación, lo que nos permite depurar las emociones negativas y expresar las emociones beneficiosas a lo demás

Meditaciones como de la Sonrisa Interior y de la Órbita Microcómica, nutren de energía este centro.

Cuando está abierto el Corazón, se siente Amor, Alegría, Felicidad, Honestidad y Respeto; cuando está cerrado o bloqueado, paranoia, autocompasión, impaciencia, precipitación y odio.

Como el Corazón bombea la sangre por todo el cuerpo, tiene un complicado sistema de vasos sanguíneos para que sus músculos esté siempre bien abastecidos de nutrientes vitales.

El punto del Corazón controla el Corazón y la glándula Timo, por lo que es importante concentrarse en este punto durante la meditación para fortalecer estos órganos.





IEY

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA
www.FormacionYoga.com

La glándula Timo es muy importante en el sistema inmunológico de defensa, estimulando la producción de los glóbulos blancos que combaten las enfermedades y las infecciones.

La Timo es bastante grande al nacer y sigue creciendo hasta la adolescencia, cuando empieza a reducirse. Cuando se tiene una edad madura, es mucho menor; pero sigue siendo un factor importante del sistema inmunológico.

Dar masaje al esternón elimina emociones negativas, estimula el flujo de linfa y activa la glándula Timo. Traza círculos con los nudillos del índice o el anular, bajando por el esternón, de arriba abajo, y entre las costillas que hay en su base. Cuando encuentres una zona dolorida hasta que se alivie. No te excedas en el masaje al principio, pues podrías tener dolores después.

EL PLEXO SOLAR

El punto del Plexo Solar está un poco más arriba del punto medio entre el ombligo y la punta del esternón.

Conectado con los centros que conforman el Bazo, el Páncreas, el Estómago y el Hígado.

Conforma la Caldera Media, en la que se transforma en energía espiritual la energía sexual y la fuerza vital.

IEY



IEY

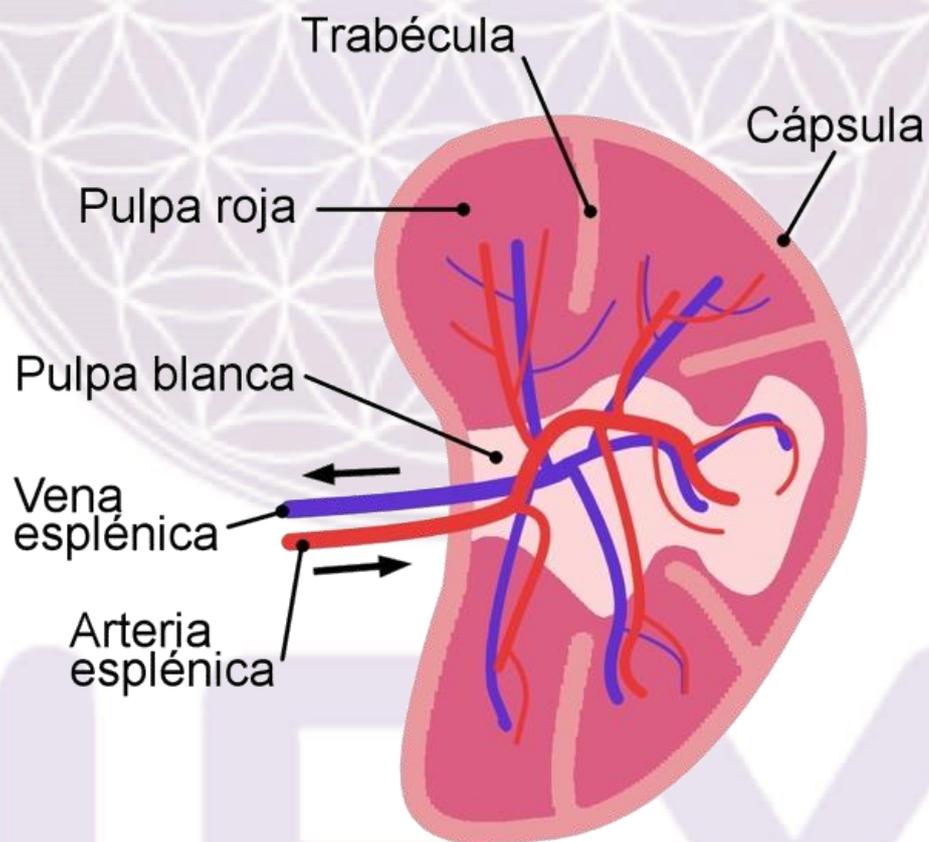
INSTITUTO EUROPEO DE YOGA
www.FormacionYoga.com

EL BAZO

El Bazo es el mayor de los órganos linfáticos.

El bazo forma células sanguíneas, filtra sustancias nocivas de la sangre, almacena Hierro para producir Hemoglobina y produce el pigmento biliar llamado Bilirrubina.

Como las demás glándulas linfáticas, el Bazo forma parte del sistema inmunológico y, por tanto, proporciona resistencia contra la enfermedad.





IEY

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA
www.FormacionYoga.com

EL PÁNCREAS

Rige el metabolismo de la Glucosa. Es una glándula endocrina y exocrina, al mismo tiempo.

Como endocrina (productora de hormonas), el Páncreas produce las hormonas Insulina y Glucagón.

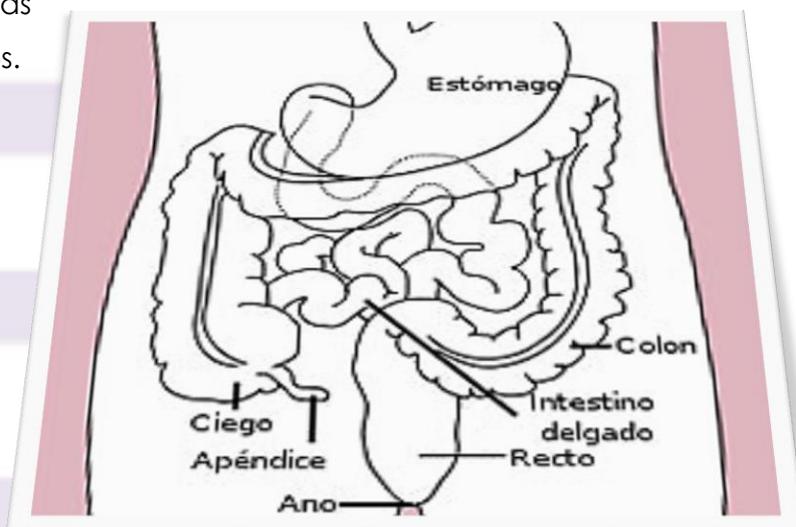
Como glándula exocrina, el Páncreas produce los jugos digestivos esenciales para el metabolismo de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas y los segrega en el Intestino Delgado.

La medicina china no distingue entre el Páncreas y el Bazo: las funciones de los dos se atribuyen al Bazo.



ESTÓMAGO

Descompone y digiere las proteínas de los alimentos.



HÍGADO

El Hígado es el órgano de mayor tamaño del cuerpo. Tiene muchas funciones. Produce la Bilis, que emulsiona las grasas de la dieta para que puedan digerirse mejor en el Intestino Delgado. Almacena y suelta azúcar según sea necesario.

Elimina desechos de Nitrógeno, alcohol y otras sustancias ingeridas que podrían ser nocivas. Además del azúcar, almacena también las vitaminas liposolubles, como la A, la D, la E y la K.

Cuando está conectado y abierto el Plexo Solar, uno se siente audaz y en condiciones de asumir riesgos; si está cerrado o bloqueado, se siente pánico o preocupación.

PARA LA MEDITACIÓN DE LA ÓRBITA MICROCÓSMICA DEBEMOS ESTAR SENTADOS O EN POSICIÓN DEL ABRAZO DEL ÁRBOL. LLEVAMOS LA INTENCIÓN CON NUESTRA MENTE PARA SUBIR LA ENERGÍA A TRAVÉS DEL DU MAI O CANAL GOBERNADOR HASTA QUE LLEVAMOS LA ENERGÍA HACIA EL PALADAR Y CON LA LENGUA TOCANDO EL PALADAR SUPERIOR DESCENDEMOS LA ENERGÍA POR EL REN MAI O CANAL FUNCIONAL.