

FORMACIÓN DE
INSTRUCTOR DE
CHI KUNG

LAS 18 MANOS DE LUOHAN

IEY

MANUAL DE FORMACIÓN
INSTITUTO EUROPEO DE YOGA

www.formacionyoga.com



IEY

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA
www.formacionyoga.com

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA

YOGA 10



Manual de Formación de INSTRUCTOR DE CHI KUNG[©]

Autor Juan Miguel Contreras
Edición Inma Salvador
IEY- YOGA 10
2020

www.formacionyoga.com



IEY

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA
www.formacionyoga.com

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	3
LAS 18 MANOS DE LUOHAN	5
1. APERTURA. (DRAGÓN)	5
2. PALMAS YIN/YANG O DE LUNA Y SOL. (DRAGÓN)	7
3. EMPUJAR LAS MONTAÑAS O DERRIBAR LA CADENA MONTAÑOSA CON LAS PALMAS. (LEOPARDO)	10
4. BUDA VUELVE A SU ORIGEN. (DRAGÓN)	16
5. EL TIGRE ESTIRA SU ESPALDA. (TIGRE)	18
6. EL GANSO SALVAJE DESPLIEGA SUS ALAS (GRULLA).	22
7. EL NIÑO ADORA A LOS TRES BUDAS (CIELO, HOMBRE Y TIERRA). (SERPIENTE).....	24
8. EL BUDA INMORTAL SOSTIENE EL TEMPLO. (SERPIENTE).....	26
9. EL BUDA MIRA A SU ORIGEN. (SERPIENTE)	30
10. ESTIRAR EL ARCO. (SERPIENTE)	31
11. EL LEOPARDO DORADO ENSEÑA SUS GARRAS. (LEOPARDO).....	32
12. EL GALLO DORADO SOBRE UNA PIERNA. (LEOPARDO).....	35
13. PEGAR CON UN BARRIDO DE PIERNA. (LEOPARDO)	36
14. LA GRULLA DESPLIEGA SUS ALAS. (GRULLA).....	37
15. EL BUDA CAMINA CON PASOS TORCIDOS. (LEOPARDO)	40
16. EL BUDA SACÁNDOSE LA CHAQUETA O EL ARHAT CUELGA SUS ROPAS. (TIGRE)	41
16-B REPETIMOS EL BUDA CAMINA CON PASOS TORCIDOS HACIA EL LADO DERECHO	41
17. EL GUERRERO APUNTA EL CAMINO. (TIGRE)	43
18. EL RETORNO. (DRAGÓN).....	44

IEY

LAS 18 MANOS DE LUOHAN

INTRODUCCIÓN

Las manos de Luohan son una forma de Chi kung marcial intenso, aunque también curativo. Proviene de la transformación de tendones (ji jin jing), y trabaja no solo a nivel físico, sino todo el sistema energético.

Se ven beneficiados todos los sistemas del cuerpo (nervioso, sanguíneo, linfático...) y se convierte en una poderosa técnica para fortalecer el cuerpo, además de su transmisión hacia técnicas marciales.

Se trata de una secuencia dinámica en la que se van enlazando todos los movimientos y posturas, creando una forma donde la energía va fluyendo con intensidad acompañando la mente y el movimiento.

Estos movimientos son lineales y debemos tener muy presentes las fases yin y yang que se desarrollan en ellos.

Los ejercicios se asocian al trabajo de los animales donde:

- El dragón trabaja el Shen
- El tigre los músculos.
- La serpiente el Jing.
- El leopardo la fuerza y resistencia
- La grulla desarrolla el Chi

La mente debe estar atenta en todo momento ya que se realiza un drenaje completo del sistema energético y la mente acompaña esta función.

IEY

LAS 18 MANOS DE LUOHAN

1.Apertura. (Dragón)

Posición Wu Chi, con los pies en anchura de los hombros. Brazos relajados y respiramos relajando el cuerpo.

Dirigimos la mente hacia nuestro centro Dantian inferior activando la “Orbita Microcósmica”.

Necesitamos entrar en calma y tener la intención y la concentración correctas para que la energía fluya por los canales energéticos

Ya sabemos los beneficios de esta postura, aunque hacemos hincapié ante problemas de insomnio, palpitaciones, ansiedad y nerviosismo.



IEY

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA
www.formacionyoga.com



www.formacionyoga.com

2. Palmas Yin/Yang o de Luna y Sol. (Dragón)

Desde Wu chi vamos elevando la mano derecha hacia el cielo mientras inhalamos, la otra queda en el Dantian. Exhalando, bajar la mano derecha y subir la mano izquierda haciendo que se crucen a la altura del pecho. Donde inhalando continuamos la dinámica del movimiento; así, el brazo izquierdo va hacia arriba y hacia abajo va el derecho. Cuando llegamos a estirar ambos brazos, estiramos también el cuerpo y arqueamos un poco la espalda hacia atrás y exhalamos. Volvemos a cruzar los brazos en el pecho y repetimos la acción hacia el lado contrario.

Nos ayuda a activar meridianos Du Mai y Ren Mai, por lo tanto, limpia la órbita microcósmica. Trabaja sobre estómago, pulmón e intestino grueso. Equilibra energías del cielo y la tierra.



IEY

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA
www.formacionyoga.com



www.formacionyoga.com



IEY

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA
www.formacionyoga.com



www.formacionyoga.com

3. Empujar las montañas o derribar la cadena montañosa con las palmas. (Leopardo)

A continuación, girando el cuerpo hacia el lado derecho y bajamos la mano derecha al lado del cuerpo y la izquierda queda a la altura de la cara. La mano derecha hace una rotación y asciende por detrás realizando un círculo.



Continuando el movimiento del brazo derecho se rota el cuerpo hacia el lado izquierdo inhalando, quedando una posición de guerrero, con

la pierna izquierda flexionada y la derecha estirada, colocando las palmas juntas delante de la cara.

Separamos las manos de tal manera que la mano derecha va hacia delante y la izda. hacia lado contrario realizando una torsión intensa de tronco. Sentimos como se trabajan los tendones y músculos de los brazos, abrimos la cadera y fortalecemos las piernas.

Posteriormente juntamos las manos mirando a la izquierda para volver ir despacio hacia al frente exhalando y colocando la posición del jinete.



Inhalando elevamos los brazos por encima de la cabeza para dejarlos caer hacia el lado derecho justo delante de nuestra cara adoptando de nuevo la posición de guerrero con las piernas. De nuevo rotación intensa hacia atrás para separar los brazos, uno hacia delante y otro hacia el lado posterior de nuestra posición. En este punto exhalamos

Aguantamos la postura para inhalando volver a juntar las manos delante de nosotros en el lado derecho. Separamos un poco los brazos volviendo hacia el frente mientras exhalamos cogiendo la posición de jinete intensa.

Como el ejercicio realiza una torsión y estiramientos intensos de columna trabajando con las energías del cielo y tierra, al estirar logramos separar las vértebras entre sí. Además, estiramos por completo el meridiano de la Vejiga.

En la fase Yin del movimiento la energía está en el Dantian. Al ir estirando y retorciendo la columna, la energía asciende por el canal Du Mai debido a la contracción de los músculos de la cadena paravertebral en el giro. En la fase Yang hay un estiramiento total desde el talón hasta los dedos de las manos.

Visualizamos que los estiramientos van más allá del movimiento real de nuestro cuerpo, lo que facilita a activación de los meridianos internos Yin, tanto de los brazos (pulmón, maestro corazón y corazón) como de las piernas de la cara posterior (vejiga y riñón), además de los músculos y tendones de estas zonas.

El Lao Gong se activa intensamente lo que nos permite recoger energía con las manos.

Gracias a la torsión es recomendado para solucionar problemas de insuficiencia respiratoria, al aumentar la capacidad pulmonar, de

lumbago o rigidez de la espalda, teniendo también efectos reguladores sobre las funciones genitales.

Asimismo, drena los órganos permitiendo liberar toxinas y renovar la sangre.



En posición de jinete inspiramos y vamos elevando el brazo derecho hacia el cielo mientras el izdo. queda a la altura de la cadera y hacia atrás.



Exhalando bajamos el brazo hasta el pecho y desde ese punto giramos el cuerpo hacia la izda. Flexionando pierna izda. y estirando la derecha. Aquí extendemos los brazos, uno hacia delante y otro hacia

atrás, como si empujáramos dos montañas; en el máximo estiramiento exhalamos. Inspirando vamos retornando a postura del jinete repetir la acción hacia el lado contrario.

Activa y regula el “Sanjiao”, facilitando el fluido de Chi a través de él. Se activan y abren los meridianos de pulmón, bazo y estómago, y aumenta la capacidad de adquirir más Qi en estos meridianos. En la fase Yang, la de máximo estiramiento, la energía asciende por los meridianos del pulmón y del intestino grueso para después, en la fase Yin, descender por el meridiano del estómago.

Gracias al trabajo de la pelvis se activan los meridianos Du y Ren Mai, a la vez que se fortalece la zona lumbar y se estimula el Chi en el Dantian inferior.

Fortalecemos y estiramos las piernas y sobre todo los miembros superiores, Por lo que está recomendado para lesiones de brazos, hombros cuello y tronco. También regula la tensión arterial.

IEY



4. Buda vuelve a su origen. (Dragón)

Volvemos hacia el frente en postura “Caballo cuadrado” frontal, las dos manos delante. Inhalando subimos las manos por encima de la cabeza en forma de manos de grulla (puntas de los dedos juntas) y miramos hacia el suelo. Exhalando, bajan las manos por delante a la vez que recogemos los pies cerrando el caballo.

Se trata de un movimiento de transición. Para ello ponemos la intención en la respiración y en los ojos para trabajar los músculos de éstos. Sus beneficios son básicamente para tranquilizar el Shen y centrar el Chi de nuevo en el Dantian inferior después de la expansión energética anterior.

Está recomendado para calmar el nerviosismo y la agitación y para prevenir problemas oculares.



5. El Tigre estira su espalda. (Tigre)

En posición inicial Wu chi, recogemos la pierna izda. Inhalando. la movemos hacia el lado izdo. Quedando flexionada la pierna mientras la derecha se estira (posición parecida a ejercicio 3). En este momento exhalamos

Subir las manos por los costados inhalando hasta llegar a la altura de los hombros donde llevo las manos hacia el lado donde estamos mirando sacando unas "garras" al estirar los brazos. Exhalar

Dejar caer los brazos a la cintura relajando la posición y girando desde los talones miramos hacia el lado derecho girando todo el cuerpo. Repetimos el movimiento hacia dicho lado.



Inhalando despacio volvemos hacia el frente y con un pequeño movimiento circular llevamos un pie hacia atrás y estiramos totalmente el cuerpo hacia delante ligeramente escorado hacia izda. Las manos hacia abajo y hacia detrás en forma de garra.



Espirar mientras estiramos el pie de atrás; hacia el lado contrario girándolo completamente (el pie mira detrás); acompañamos a continuación dicho giro con todo el cuerpo manteniendo las manos a

la altura de las caderas. Las piernas quedan cruzadas y bajamos la posición hasta que la rodilla izda. casi toca el suelo. El cuerpo y la mirada quedan hacia atrás en una torsión intensa

Vamos levantando la posición inhalando mientras elevamos los brazos para que lleguen a la altura de los hombros y corrigiendo un poco la posición de los pies, que se acercan el uno al otro; estiramos los brazos hacia atrás y las manos sacan las "garras" al exhalar.

Repetimos el movimiento hacia el lado derecho y al volver de nuevo al frente realizamos nuevamente el ejercicio del *buda vuelve a su origen*, sin embargo, la mirada va hacia el cielo en esta segunda repetición.

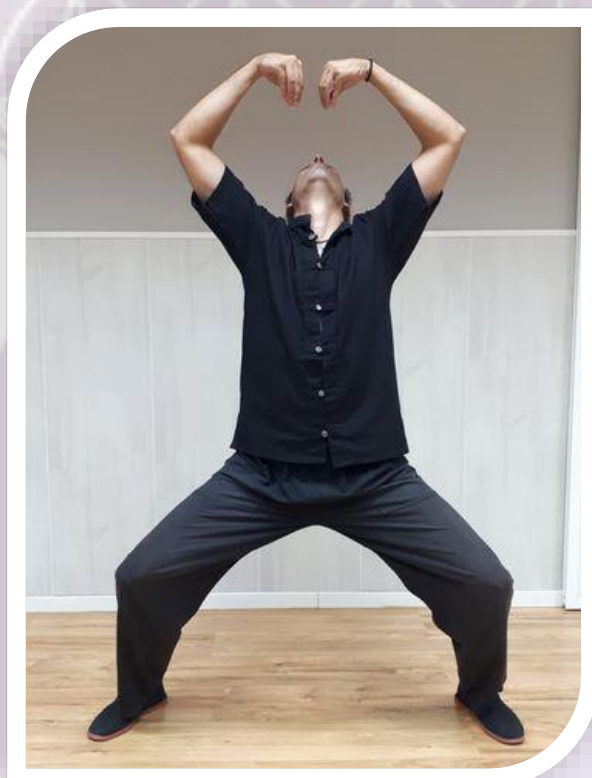
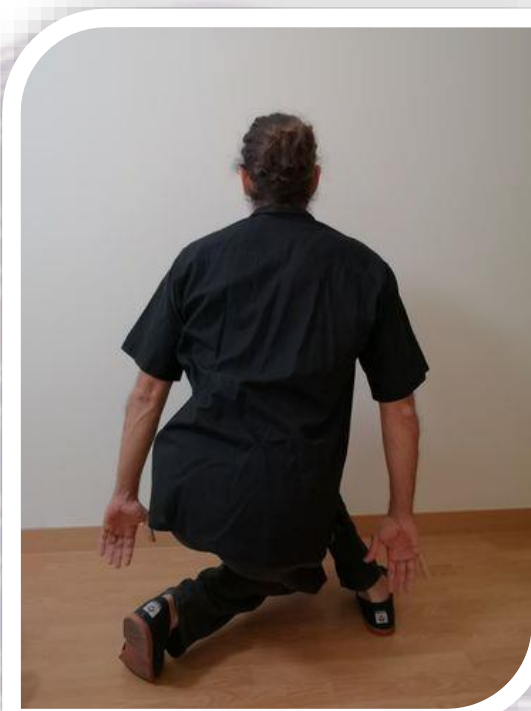
Al ser un ejercicio en la misma dinámica que el tercero tiene una función muy parecida, aunque con este ejercicio se activan los músculos y tendones los meridianos Yin de la parte interna y posterior de las piernas. Se arquea la columna como quien tensa un arco. Por todo ello estira el meridiano de la Vejiga y se produce un intenso trabajo muscular en la zona lumbar que tiene una acción tonificadora sobre los músculos de la zona lumbar y mejora el funcionamiento de los riñones.

Beneficios muy buenos para temas de ciática, dolores de la zona baja de la columna y hemorroides.



IEY

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA
www.formacionyoga.com



www.formacionyoga.com

6. El Ganso salvaje despliega sus alas (Grulla).

Recogemos las piernas a posición original, con los pies a la misma anchura que los hombros, entonces las manos adoptan la posición de "pico de grulla". Inspirando, separar las manos a los lados del cuerpo hasta quedar de puntillas. Los brazos estirados por encima de la cabeza y las muñecas juntas tocándose los dorsos externos. Exhalando, bajar los brazos por los lados del cuerpo como si fueran unas alas y apoyar totalmente los pies en el suelo.

Este ejercicio de la grulla realiza un estiramiento vertical total de la columna activando principalmente la energía de los meridianos externos Yin, tanto de las piernas como de los de los brazos.

Realizarlo para problemas de los miembros superiores y para la regulación de la tensión arterial, a la vez que alivia los dolores musculares de la zona lumbar. Se realiza un trabajo de las fascias y se activan los tendones.



IEY

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA
www.formacionyoga.com



www.formacionyoga.com

7. El niño adora a los tres budas (cielo, hombre y tierra). (Serpiente)

Inspirando, ponemos las manos juntas delante del pecho en posición de agradecimiento, con los codos a la misma altura.

Subir las manos juntas elevándolas hacia el cielo hasta estirar completamente como si tiraran de ellas.

Bajamos los brazos por la línea central mientras espiramos. Al llegar al pecho flexionamos las piernas (manos en reverencia) y colocar el cuerpo en cuclillas agrupándolo completamente.

De esta manera activamos los puntos Laogong de las manos. Los “tres budas” representan el cielo, la tierra y el hombre.

También estiramos completamente la columna separando las vértebras entre sí. Se estiran músculos y meridianos de la Vejiga, y al estirar totalmente los brazos, estiramos prioritariamente los meridianos Yin de los brazos como son el Pulmón, el Maestro Corazón y el Corazón.

Cuando descendemos hacia abajo y hacia delante, actuamos sobre los meridianos Yin frontales, estirando y abriendo la columna y previniendo de esta manera que el Qi quede atrapado en músculos y ligamentos.

Muy bueno para dolores de la columna, lumbares y dorsales, a la vez que regulariza los órganos en general por su acción de estimular la circulación de todos los meridianos.



IEY

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA
www.formacionyoga.com



www.formacionyoga.com

8. El Buda inmortal sostiene el templo. (Serpiente)

Desde la posición anterior inhalamos y estiramos primero las piernas y luego el tronco y las manos; éstas, al llegar al pecho comienzan a separarse dejando los brazos rectos mientras terminamos la inspiración. Miramos hacia arriba poniendo las manos sujetando el templo.



Exhalando, flexión del cuerpo desde la cadera hacia delante hasta que las manos toquen el suelo sin doblar las piernas para un buen estiramiento de éstas.



Para subir de nuevo, al inhalar; flexionar ligeramente las rodillas y dirigir las manos a los talones para subir acariciando la parte posterior de las

piernas hasta llegar a zona del *Mingmen* cubriendo los riñones. Arqueamos suavemente la espalda hacia atrás sin perder la mirada hacia el frente.



Exhalando, de pie, girar las manos. Ambas manos salen del cuerpo hacia los lados. Inspirando, estirar los brazos hacia fuera, hacia atrás y hacia arriba.

Exhalando, llevar las manos a la parte central de la espalda, por debajo de las costillas flotantes.

Inspirando, realizar un masaje con las manos por los lados del cuerpo, sobre el músculo del diafragma. Subir por la línea central, por el cuello y finalmente la nuca. Exhalando, descender por la cara, nariz, boca y recoger las manos a los lados de las axilas.

En la misma posición, inspirando, girar la palma izquierda en círculo hacia adentro y quedar con el reverso de la palma hacia arriba. Exhalando, girar la muñeca izquierda. Repetir la misma acción con la palma derecha.

En este ejercicio se estiran totalmente las cadenas musculares de la parte posterior del cuerpo, lo que estimula la circulación de energía por los meridianos Yang. Al enderezarse el cuerpo, se van masajeando los músculos de la parte posterior de las piernas activándose los meridianos Yang, en especial el de la vejiga.

Está indicado para dolores en la columna vertebral, insomnio y stress.

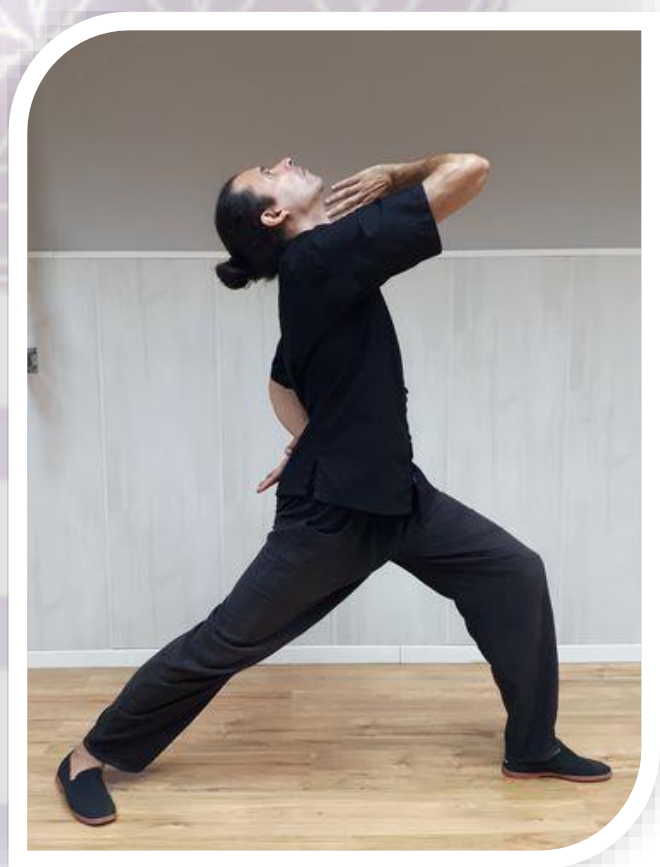


9. El Buda mira a su origen. (Serpiente)

Palma derecha arriba. Piernas flexionadas situando el peso en la derecha. Inspirando, dar un paso con el pie izquierdo. Exhalando, palma derecha a la izquierda. Los dedos apuntan a la izda. Palma izquierda atrás, los dedos apuntan atrás. El cuerpo se inclina hacia delante. Inspirando. La pierna izquierda se estira, el peso pasa a la pierna derecha, la palma derecha al pecho, la palma izquierda toca detrás del cuerpo. Repetir la misma acción por el lado derecho.

Es un movimiento de transición. Con este ejercicio de estiramiento trabajamos la circulación por los meridianos Du Mai y Ren Mai. Se activa también la zona lumbar y el meridiano del Riñón con su consecuente estimulación de la "Orbita Microcósmica". Al desplazarnos hacia delante y espirar, la energía se almacena de nuevo en el Dantian Inferior.

Los beneficios de este ejercicio son los de la activación de la "Orbita Microcósmica", mencionada anteriormente, y de problemas de impotencia o sexuales y de estiramiento muscular de la columna vertebral.



10. Estirar el arco. (Serpiente)

Exhalando, realizamos un círculo con el puño cerrado del brazo izquierdo. Llevar el puño vacío derecho hacia el oído derecho. Inhalando dejar el peso del cuerpo en el lado derecho y girar el cuerpo a la izquierda. Llevar el puño vacío izquierdo frente al rostro, y al exhalar cambiar el peso a la izquierda mientras estiramos el brazo derecho como si pegáramos un puñetazo; a la vez dirigimos el puño izquierdo al oído izquierdo. Una vez que cambiamos el peso realizamos un círculo con el puño derecho y lo colocamos delante de la cara.

De este modo realizamos la misma acción al lado derecho.

Al estirar completamente la pierna trasera cuando cambiamos pesos, activamos el Qi del Riñón.

Asociado a la serpiente este movimiento estira la columna tanto en extensión como en flexión. Se activan los meridianos Du Mai y Ren Mai la "Órbita Microcósmica". Se acaba llevando el Qi al Dantian inferior.

Regula el Shen (espíritu) y calma la mente. Evita dolores de espalda.



11. El leopardo dorado enseña sus garras. (Leopardo)

Estirando el brazo derecho bajamos la cadera hacia el suelo estiramos el brazo izdo. prácticamente tocando el suelo mientras inhalamos. Exhalan cambiamos el peso abriendo ligeramente el pie. Con un círculo llevamos la mano izda. Hacia atrás a la altura de las lumbares y queda en forma de garra. La mano derecha también en forma de garra se queda en la cara apuntando con los dedos hacia ésta.

El brazo izdo. entonces deshace el círculo mientras inhalamos y repetimos la dinámica hacia el otro lado



Al completar a ambos lados se repite el ejercicio, pero mirando hacia los lados y al frente.

El cuerpo se estira totalmente en un movimiento de abajo a arriba volviendo a

bajar en una completa extensión, a ambos lados y hacia el frente

Estimulamos la "Orbita Microcósmica" al estirar todo el tronco. Regulamos los nervios de la médula y llevamos el Qi al Recalentador superior. Muy potente, se realiza una tonificación general y de fortalecimiento de los nervios medulares y de la zona lumbar.





IEY

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA
www.formacionyoga.com



www.formacionyoga.com

12. El Gallo dorado sobre una pierna. (Leopardo)

Inspirando giramos el cuerpo hacia la izda. abrimos el pie. Recogemos el pie derecho hasta tocar el reverso de la rodilla izquierda. Exhalando. Lanzar una patada con el pie derecho recto adelante. Lanzar el puño vacío izquierdo.

Al recogerla pierna repartimos el peso en posición de piernas abierta y repetimos la misma acción al lado derecho.

El Qi se mueve hacia abajo, principalmente al Dantian inferior. El movimiento estimula de piernas y brazos. Fortalece la energía de los meridianos Yang.

Trabajamos el fortalecimiento del cuerpo en general y el equilibrio.



13. Pegar con un barrido de pierna. (Leopardo)

Desde el ejercicio anterior hemos vuelto a posición central de equilibrio, Al inspirar giramos y pivotamos con el pie izquierdo realizando un movimiento de barrido circular mientras las manos se llevan hacia atrás estirando los brazos. Repetir la misma acción al lado derecho y de nuevo a la izquierda.

Es una serie de barridos con las piernas. Este movimiento refleja la parte más marcial de la forma. Su principal cometido es mejorar la concentración y el equilibrio, al igual que todas las secuencias de patadas. Activa todos los meridianos y fortalece la cintura.

Sus beneficios son básicamente físicos, de equilibrio y fortaleza muscular de las piernas.



14. La Grulla despliega sus alas. (Grulla)

Inspirando. Recoger el pie derecho arriba. Cruzar Picos de Grulla en el pecho. Exhalando. Lanzar una patada al lado derecho.



Inspirando. Recoger el pie derecho arriba. Exhalando. Lanzar una patada con el pie derecho recto, con el talón adelante (los dedos de los pies arriba). Levantar ambos brazos arriba y bajar con Pico de Grulla. Girar al frente y repetir la acción. Después de lanzar dos patadas rápidas, repetir la acción con la pierna izquierda.

Es una secuencia de patadas. Se inicia con dos patadas hacia atrás, una con cada pierna. Otras dos al frente ejecutadas rápidamente, y otras dos de talón. Como en el ejercicio anterior esta secuencia requiere un gran sentido del equilibrio y desarrolla enormemente la

concentración en el centro de gravedad del cuerpo, el Dantian, que se irá consiguiendo con la práctica. Con las primeras patadas se trabaja la energía del Estómago y con las últimas se activa el Qi del canal de la Vejiga, el Qi que circula por el cuerpo acaba centrándose en el Dantian aumentando la energía corporal. Las patadas hacia atrás son Yang, y hacia delante Yin.

Sus beneficios son de equilibrio y concentración, fortaleciendo la musculatura de las piernas aumentando así la vitalidad física.





IEY

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA
www.formacionyoga.com



www.formacionyoga.com

15. El Buda camina con pasos torcidos. (Leopardo)

Dando un paso hacia el lado izquierdo giramos el cuerpo hacia atrás mientras inhalamos. La mano izquierda en Pico de Grulla. Pico de Grulla derecho al codo izquierdo. Exhalar.

Giramos el pie derecho para completar el círculo que hemos empezado, al completar la vuelta retomamos posición de jinete.

Con la posición de giro ayudamos al Chi a dirigirlo al Dantian. Con los movimientos con los brazos en forma de picos de grulla estimulamos el meridiano del Intestino

Delgado. También se estimulan los puntos de la punta de los dedos, al adoptar la posición de la mano de "pico de grulla".

Tiene grandes beneficios cuando existe dolor en el pecho el brazo, problemas mentales, mala memoria y nerviosismo.



16. El Buda sacándose la chaqueta o el Arhat cuelga sus ropas. (Tigre)

A continuación, abrimos los brazos inhalando y arqueamos la columna hacia atrás expandiendo el pecho. Al exhalar de nuevo llevamos el cuerpo hacia delante estirando la espalda y hundiendo ligeramente el pecho.

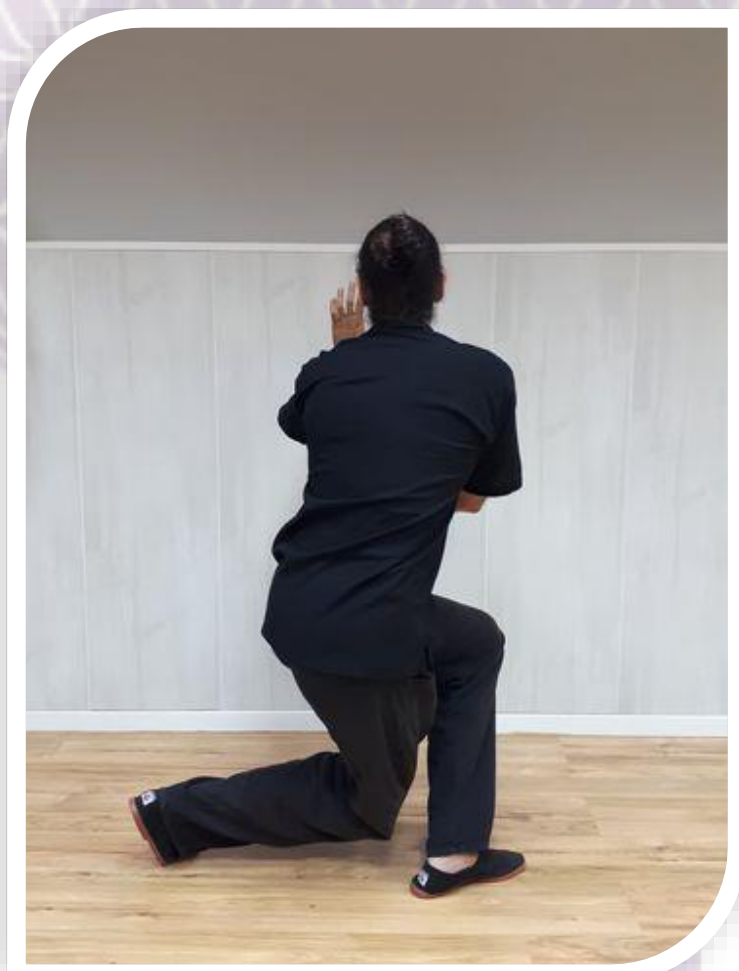


16-B Repetimos el buda camina con pasos torcidos hacia el lado derecho

Realizando un leve masaje en la vuelta llevando manos a las caderas retomando posición del jinete.

Al arquear la espalda al máximo, se adquiere flexibilidad de la columna y activa las energías Yin y Yang de todo el cuerpo. Permite el flujo de energía a través de meridianos Du Mai y Ren Mai de una manera profunda a la vez que se fortalecen los músculos lumbares, activando de manera profunda la "Orbita Microcósmica".

Permitimos un gran vigor y fortalecimiento general de las funciones del cuerpo. Los meridianos Du y Ren Mai que tienen una acción muy variada sobre las diferentes funciones del cuerpo nos incrementan la salud y el bienestar.



17. El Guerrero apunta el camino. (Tigre)

Las manos con los dedos en forma de "Espada". Lanzar dobles "Dedos de Espada" a los lados, con los brazos rectos mientras exhalamos.

Con los dedos índice y corazón extendido, se van estirando los brazos hasta que apuntan en direcciones opuestas.

Este ejercicio ayuda a concentrar la energía Qi, aumentar la vitalidad y armonizar la energía en todo el cuerpo, concentrando el Qi en el Dantian Inferior.

Sus beneficios son: vigor y fortalecimiento del cuerpo, y estimulación y concentración del Qi en el Dantian



18. El Retorno. (Dragón)

Los brazos se llevan de forma relajada por encima de la cabeza (palmas hacia abajo) inhalando por la nariz. Se bajan los brazos y el tronco exhalando por la boca, hasta que las manos toquen el suelo, a la vez que poco a poco se van cerrando los pies hasta la anchura de los hombros.

Seguidamente se sube el tronco inspirando y estirando vértebra por vértebra, hasta alcanzar la horizontalidad. Los brazos continúan subiendo al centro del cuerpo, seguir hasta los hombros, por detrás de la cabeza haciendo subir el Qi al punto Baihui y descienden por la parte central mientras exhalamos.

Al bajar los brazos se alivia la tensión física acumulada de los ejercicios anteriores, soltando el cuerpo y preparándolo para el final. Se termina en una posición meditativa para calmar la mente. Los beneficios son los mismos que en la posición de comienzo.

