

# MENTE Y CUERPO *sanos*

Por: *Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net  
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

## Ejercicios secretos taoístas

Continuando con el tema de los 12 ejercicios secretos de los monjes taoístas, aquí les presentamos los siguientes nueve, recordando que después de tres meses de práctica, es posible volver a conciliar el sueño, hacer una buena digestión, obtener resistencia tanto al frío como al calor, además de promover alegría, paz interior, memoria e intuición

(SEGUNDA PARTE)

### EJERCICIO 4 TAMBORILEAR

Sentado, con el cuerpo erguido, tápese las orejas con las palmas de las manos, y los dedos dirigidos hacia el hueso occipital en la parte posterior de la cabeza, con los extremos de las yemas uniéndose en la base de este hueso. El índice de cada mano, doblado y apoyado firmemente sobre el dedo corazón. Acentúe la presión de los índices para hacer que resbalen, con el propósito de que golpeen simultánea y secamente en la base del occipucio. Repita 36 veces este movimiento.

### EJERCICIO 5 MASAJE EN LA MÉDULA ESPINAL

Con la palma de la mano izquierda frótese la zona alta y media del cuello, 36 veces. La mano se ha de desplazar lateralmente, efectuando un movimiento de vaivén. Repita el ejercicio con la mano derecha.

### EJERCICIO 6 ROTACIÓN DEL TRONCO CELESTE

Siéntese con las piernas cruzadas y el tronco erguido. Ponga la mano izquierda sobre el hombro derecho; la mano derecha sobre el hombro izquierdo. Lentamente, gire el tronco hacia la izquierda, después hacia la derecha, siete veces hacia cada lado.

### EJERCICIO 7 SOSTENER EL CIELO

De pie, con el cuerpo derecho, levante los brazos verticalmente, con los puños cerrados. Inhale por la nariz, inclinando simultáneamente la cabeza y el tronco hacia atrás. Cuando llegue al final de la inhalación, exhale soltando rápidamente hacia adelante el cuerpo y los brazos, cogiendo las rodillas con las manos. Repita este ejercicio tres veces.



### EJERCICIO 8 TENSAR EL ARCO

Siéntese con las piernas cruzadas y el tronco erguido. Extienda ambos brazos paralelamente hacia adelante, los puños cerrados y los índices levantados hacia el cielo. Gire el tronco hacia la izquierda, los brazos extendidos seguirán el movimiento. Fije la mirada en el índice izquierdo. Lleve la mano derecha (puño cerrado, pulgar hacia arriba) en dirección a la derecha, como cuando se tensa la cuerda de un arco para tirar una flecha. Durante todo el movimiento, la



cabeza mirará siempre hacia el índice izquierdo. Vuelva a la posición inicial y ejecute de nuevo el movimiento hacia el lado opuesto. Haga el ejercicio siete veces hacia cada lado.

### EJERCICIO 9 MASAJE EN EL OMBLIGO

De pie con el cuerpo derecho, coloque su mano izquierda sobre los genitales. La mano derecha dará masaje al abdomen, describiendo un movimiento circular alrededor del ombligo, 36 veces. Invierta la posición de las manos, y dé masaje de nuevo, 36 veces.

### EJERCICIO 10 MASAJE EN LOS RIÑONES

Siéntese y mantenga el tronco erguido. Frote las palmas de sus manos hasta que estén calientes. Aplique las manos sobre los riñones, dando masaje energético 36 veces, de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba.

### EJERCICIO 11 MASAJE DE IONG-TSIUANN

Continúe sentado y con el tronco derecho. Con la mano izquierda sujetará el pie izquierdo. Con la mano derecha dará energético masaje en la parte anterior de la planta del pie, 36 veces, donde se encuentra el punto de acupuntura "iong-tsiuann", primer punto en el meridiano de los riñones. Ejecute el mismo masaje en la planta del otro pie, 36 veces.

### EJERCICIO 12 MASAJE EN LA COLUMNA VERTEBRAL

Con el tronco erguido, siga sentado. Frote las palmas de sus manos, una contra otra, hasta que estén muy calientes. Únalas en la columna vertebral, dando energético masaje, 36 veces, desde la cintura hasta el coxis.

### EL CAMINO HACIA LA VIRTUD

El taoísmo se basa en el concepto del Dao o Tao, cuya filosofía se encuentra principalmente en el Daodejing o Tao Te Ching, traducido como el Libro del Sendero y de la Línea Recta —atribuido a la figura del sabio Lao Tse—, y en el Zhuangzi, libro de parábolas y alegorías atribuido al filósofo Zuang Zi. Aunque para los taoístas el Tao no puede ser definido con palabras, se le puede considerar como el proceso de transformación de la naturaleza, la esencia inherente a todos los seres, la cúspide, la realidad última de naturaleza espiritual.



El Tao es intemporal, no se ve, ni se oye, ni se siente, sin embargo, es la fuente primaria cósmica originaria del mundo y de todas las cosas, siendo inalcanzable para cualquier forma de pensamiento humano, como lo establece el Tao Te Ching: "El Tao que puede conocerse no es el verdadero Tao...". No tiene nombre ni forma, pero es la raíz de todas las cosas con nombre y forma.

Por la necesidad de ser comprendido por la mente racional, se le denominó Tao, que puede traducirse como vía o camino, aunque también podría entenderse como intuición, sensibilidad o sentido y es un camino que propone el concepto de Wu Wei o No Acción, que consiste en no intervenir y dejarse llevar por el impulso natural. Y es que nada está separado del Tao, no requiere ningún esfuerzo pues es algo natural, simplemente hay que dejar que las cosas ocurran.

El objetivo del Tao es enseñar al hombre a integrarse y fluir con la naturaleza en concordancia y armonía, de tal forma que llegue a experimentar en su propio cuerpo sus ritmos vitales. El Tao es inasible y, sin embargo, se puede llegar a adivinar en estas leyes naturales del mundo. Para ello el ser humano debe liberarse en su interior de todo lo que le desvíe de este sendero e impida su contemplación. Encontrando el camino que conduce, de la confusión del mundo hacia lo eterno, se estará en el camino del Tao, y para poder recorrerlo se necesita preparación a través de una serie de ejercicios, el recogimiento, la relajación y la perseverancia, obteniendo así la serenidad mental que posibilita la alquimia interna y la contemplación del Ser interior.

(Con información de *magiasiatica.com*, *taoist.org* y *Los ejercicios secretos de los monjes taoístas* de Kim Tawn)