

# Chi kung para la salud y vitalidad femenina

Un manual de ejercicios  
y técnicas sencillas

Mantak Chia y William U. Wei



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

*Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.*

### **Colección Salud y vida natural**

CHI KUNG PARA LA SALUD Y VITALIDAD FEMENINA

*Mantak Chia y William U. Wei*

1.ª edición: marzo de 2016

Título original: *Chi Kung for Women's Health and Sexual Vitality*

Traducción: *Antonio Cutanda*

Maquetación: *Isabel Estrada*

Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2012, 2014, North Star Trust

Publicado por acuerdo con Destiny Books, división de Inner Traditions Int.

(Reservados todos los derechos)

© 2016, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco S. L.

Pere IV, 78 (Edif. Pedro IV) 3.ª planta 5.ª puerta

08005 Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-9111-077-4

Depósito Legal: B-5.097-2016

*Printed in Spain*

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# Índice

<b>Agradecimientos</b> .....	7
<b>Cómo poner en práctica el <i>Chi kung para la salud y vitalidad femenina</i></b> ...	9
<b>Introducción</b> .....	11
<b>Ejercicios para el sistema reproductor femenino</b> .....	17
El cultivo de la energía ovárica .....	18
El ciclo menstrual de la mujer .....	19
Si practicas la abstinencia sexual .....	20
La energía yang y el ciclo menstrual .....	21
Los diafragmas del cuerpo .....	23
Las bombas sacra y craneal impulsan el <i>chi</i> por la espina dorsal .....	26
La energía del perineo .....	27
Las cinco secciones del ano .....	29
Visión de conjunto del ejercicio de la respiración ovárica .....	33
Las posturas .....	34
Introducción al ejercicio de la compresión ovárica .....	64
Ejercicios de descarga para la hipertensión .....	68
El ejercicio de la cerradura de poder para la mujer .....	71
Cómo aplicar la presión .....	72
Cómo activar las bombas en las cinco estaciones .....	73
La secuencia .....	75
<b>El masaje energético sexual y el ejercicio del huevo interno</b> .....	81

El masaje energético sexual .....	82
Introducción al ejercicio del huevo interno .....	92
Selección y cuidados del huevo .....	92
Las tres zonas de contracción .....	94
<b>El levantamiento de pesas chi</b> .....	103
Los beneficios del levantamiento de pesas chi .....	105
Fortalece el sistema fascial .....	106
Robustece los diafragmas pélvico y urogenital .....	106
Retrasa el proceso de envejecimiento .....	108
Estimula el cerebro .....	108
Equipamiento y preparativos externos para el levantamiento de pesas chi .....	109
El equipamiento .....	109
Preparativos externos .....	110
Objetivos del levantamiento de pesas .....	111
Ejercicios preparatorios para el levantamiento de pesas chi .....	111
Precauciones y sugerencias para la práctica .....	133
<b>Limpieza, desintoxicación y nutrición</b> .....	141
La puerta trasera .....	141
El colon .....	141
La limpieza de colon .....	142
La limpieza celular .....	151
La puerta delantera .....	155
El tracto urinario y los genitales .....	155
La limpieza de los riñones .....	155
La irrigación vaginal .....	158
La nutrición perfecta para la salud femenina .....	158
El equilibrio ácido y alcalino .....	159
Los inhibidores del cáncer .....	160
Recetas especiales para tonificar los ovarios .....	162
<b>Resumen de las prácticas de <i>Chi kung para la salud</i> y vitalidad femenina</b> .....	165
Prácticas diarias de chi kung para las mujeres .....	165

Preparación: la sonrisa interior y la órbita microcósmica .....	166
Los seis sonidos curativos .....	170
La respiración y la compresión ováricas .....	179
La respiración ósea y la compresión ósea .....	181
Incrementar la presión del <i>chi</i> y los riñones .....	184
La cerradura de poder .....	185
El masaje de paño, el masaje energético sexual y el ejercicio del huevo interno .....	186
El levantamiento de pesas chi con los ejercicios de preparación y conclusión .....	188
Preparación para el levantamiento de pesas chi .....	188
Ejercicios a la conclusión .....	190
<b>Recursos y lecturas recomendadas</b> .....	191
Suplementos depurativos e instrumentos para la limpieza de colon .....	191
Dieta con pH equilibrado .....	197
Lecturas recomendadas .....	197
<b>Acerca de los autores</b> .....	199
Mantak Chia .....	199
William U. Wei .....	200
<b>El sistema del tao de la sanación universal y su centro de formación</b> .....	201
El sistema del tao de la sanación universal .....	201
El centro de formación del tao de la sanación universal .....	202
<b>Índice analítico</b> .....	203
<b>Índice</b> .....	207

## Agradecimientos

El personal del departamento de publicaciones del tao de la sanación universal relacionado con la preparación y producción de *Chi kung para la salud y vitalidad femenina* desea expresar su gratitud a las numerosas generaciones de maestros taoístas que transmitieron su legado durante miles de años a través de una transmisión oral ininterrumpida. Agradecemos al maestro taoísta I Yun (Yi Eng) su accesibilidad a la hora de transmitir las fórmulas de la alquimia interior taoísta.

Ofrecemos nuestra eterna gratitud a nuestros progenitores y maestros por los muchos dones que nos han proporcionado. Su mero recuerdo nos proporciona mucha alegría y satisfacción en nuestro empeño por presentar el sistema del tao de la sanación universal. Como siempre, sus contribuciones han sido determinantes a la hora de presentar los conceptos y las técnicas del tao de la sanación universal.

Deseamos dar las gracias también a esos miles de hombres y mujeres anónimos de las artes curativas chinas que desarrollaron muchos de los métodos y de las ideas que se ofrecen en este libro. Damos las gracias a Bob Zuraw por su generosidad al compartir sus técnicas curativas y sus conocimientos taoístas.

Damos las gracias a las numerosas personas que han contribuido de manera esencial a dar forma a este libro: al personal de producción y edición de Inner Traditions/Destiny Books, por sus esfuerzos por clarificar

el texto y elaborar una hermosa edición de este libro, y a Nancy Yeilding, por la línea editorial de esta nueva edición.

También queremos dar las gracias a Colin Drown, Matthew Koren, Otto Thamboon, nuestros instructores superiores, Wilbert y Saumya Wils, y Charles Morris, por su trabajo editorial en la anterior edición de este libro. Y, finalmente, nuestro agradecimiento más especial a nuestro equipo de producción tailandés: Hirunyathorn Punsan, Sopitnapa Promnon, Udon Jandee y Suthisa Chaisam.

## **Cómo poner en práctica el *Chi kung* para la salud y vitalidad femenina**

Los ejercicios que se detallan en este libro han sido utilizados con éxito durante miles de años por innumerables expertos taoístas formados a través de una instrucción personal. De ahí que recomendemos a las lectoras de este libro que no emprendan la práctica de estos ejercicios sin haber recibido previamente la transmisión y la formación personal de manos de un profesor o profesora cualificados del tao de la sanación universal, en cuanto que determinadas prácticas, si no se realizan del modo adecuado, pueden provocar lesiones o traer como consecuencia problemas de salud. Este libro pretende ser sólo un complemento del entrenamiento individual en el tao de la sanación universal, así como servir de guía de referencia para estas prácticas. Toda aquella persona que practique estos ejercicios sobre la base exclusiva de este libro lo hará, así pues, bajo su completa responsabilidad.

Las meditaciones, prácticas y técnicas que se describen aquí no deberían utilizarse como una vía alternativa o sustitutiva de las atenciones y el tratamiento médico profesional. Si una persona padece alguna enfermedad de carácter mental o emocional, debería de consultar a un médico o terapeuta profesional cualificado, en cuanto estos problemas deberían de corregirse antes de comenzar el entrenamiento.

Ni el tao de la sanación universal ni el personal de esta institución, ni tampoco sus instructores, podrán hacerse responsables de las consecuencias de la práctica o el mal uso de la información contenida en este

libro. Si la lectora realiza cualquier ejercicio sin seguir estrictamente las instrucciones, notas y advertencias, la responsabilidad deberá recaer exclusivamente sobre ella.

Este libro no pretende ofrecer diagnóstico médico, tratamiento, receta o remedio alguno relacionado con ninguna enfermedad, dolencia, sufrimiento o trastorno físico de cualquier tipo.

## Introducción

Después de más de cincuenta años de enseñanza de los ejercicios del chi kung para la salud de la mujer a través del sistema del tao de la sanación universal, nos resulta difícil creer que el 60 % de las mujeres mayores de treinta años puedan padecer algún tipo de cáncer o trastorno ginecológico que, en última instancia, pueda provocarles la muerte. Las sencillas técnicas del chi kung permiten que cualquier mujer entre literalmente en contacto con su zona urogenital y elimine tales problemas y molestias mediante un simple toque con las intenciones adecuada. Como sugirió Ehud Sperling, editor de Inner Traditions/Destiny Books, hemos reunido en este libro una serie de técnicas y de ejercicios diarios del tao de la sanación universal que serán de gran ayuda para la salud del sistema reproductor y la vitalidad sexual de la mujer.

El cáncer es un desarrollo incontrolado de células anómalas que se alimentan del organismo para mantener su crecimiento. Normalmente, si una célula queda dañada o se ve alterada, y el organismo no puede recuperarla, muere irremisiblemente. Sin embargo, las células cancerosas, llamadas también células malignas o tumorales, proliferan hasta desarrollar esos conglomerados de células a los que llamamos tumores. Muchos cánceres, así como las células anómalas que componen esos tejidos cancerosos, se identifican por el nombre del tejido en el cual se originan esas células; de ahí el cáncer de pulmón, cáncer de mama, cáncer de útero o cáncer de colon.

Por otra parte, existen cinco tipos principales de cáncer que afectan a los órganos reproductores de la mujer: el cervical, de ovarios, de útero, vaginal y de vulva, si bien, en su conjunto, nos referimos a ellos como cáncer ginecológico. (Existe un sexto tipo de cáncer ginecológico que es ciertamente extraño, el cáncer de trompas de Falopio). El cáncer de útero es el cuarto cáncer más extendido entre las mujeres en Estados Unidos, y es el que normalmente se diagnostica como cáncer ginecológico. El problema es que todas las mujeres corren el peligro de contraer un cáncer de útero, y este peligro se incrementa con la edad, declarándose con bastante frecuencia durante o después de la menopausia. El riesgo de contraer cáncer de útero se incrementa con la obesidad, pero también con la terapia de sustitución hormonal de estrógenos (llamada también terapia hormonal sustitutiva). Por desgracia, cada año, alrededor de 35.000 mujeres contraen cáncer de útero en Estados Unidos.

Entre los síntomas del cáncer de útero se encuentran el inusual sangrado o descarga vaginal, dificultades para orinar, dolor pélvico y dolor durante las relaciones sexuales. Por regla general, el tumor crece lentamente y permanece confinado en la región genital durante muchos años. Durante todo este tiempo, el tumor genera muy pocos síntomas o señales externas (anomalías ante el examen físico), si es que genera alguna señal. Sin embargo, no todos los cánceres de útero se comportan del mismo modo, pues existen tipos de cáncer uterino más agresivos, que crecen y se diseminan con mayor rapidez, y que pueden reducir significativamente la esperanza de vida de las mujeres que los padecen. Un patólogo cualificado, al observar bajo el microscopio una muestra de una biopsia de útero, puede estimar la gravedad de un cáncer, pero a medida que la enfermedad avanza, se puede extender fuera del útero y afectar a los tejidos circundantes. Por otra parte, el cáncer puede generar también una metástasis, extendiéndose a otras partes del organismo, como los huesos, los pulmones y el hígado; de ahí que los síntomas y las señales se suelen asociar normalmente con un cáncer de útero en estado avanzado.

Si se detecta precozmente, el tratamiento será, de manera evidente, más eficaz. Este tratamiento variará en función de la salud general, del

grado de desarrollo del cáncer y de si las hormonas afectan a su crecimiento. En la medicina convencional, el tratamiento que se le da a este cáncer suele basarse en la cirugía y en diversas formas de terapias por radiación o, en menor medida, criocirugía; la terapia hormonal y la quimioterapia se reservan normalmente para casos en que la enfermedad está más avanzada. La edad y la salud general de la mujer, la extensión de las posibles metástasis, el aspecto del cáncer bajo el microscopio y la respuesta del cáncer ante el tratamiento inicial son muy importantes a la hora de determinar el pronóstico de la enfermedad. La decisión de si se trata o no de un cáncer de útero localizado se convierte para la paciente en un dilema entre los efectos beneficiosos y perjudiciales que cabe esperar en relación con la supervivencia y la calidad de vida.

La comida y el sexo son los apetitos más intensos de los seres humanos; de ahí que, desde un punto de vista taoísta, éstos se conviertan en oportunidades para la curación, siempre y cuando comprendamos adecuadamente cómo utilizarlos para sanar nuestro organismo. Desde el sistema del tao de la sanación universal, como se ha demostrado en nuestras publicaciones –especialmente en *Amor curativo a través del Tao*,<sup>1</sup> *Nei Kung de la médula ósea*,<sup>2</sup> *Detox cósmica*<sup>3</sup> y *Cosmic Nutrition*–, hemos reunido una secuencia de ejercicios diarios de chi kung para mujeres capaz de equilibrar y mantener los órganos sexuales, al tiempo que rejuvenecen la vitalidad sexual.

El Ejercicio del huevo interno, las técnicas de masaje genital y el levantamiento de pesas chi constituyen lo que se conoce en el sistema del tao universal como Nei Kung de la médula ósea. *Nei Kung* significa «practicar con tu poder interior», por lo que el Nei Kung de la médula ósea es el arte taoísta de cultivo personal que emplea técnicas mentales y físicas para rejuvenecer la médula ósea, mejorando así la sangre y nutriendo la fuerza vital en tu interior.

- 
1. Editorial Mirach, Madrid, 1993.
  2. Editorial Sirio, Málaga, 2001.
  3. Editorial Edaf, Madrid, 2015.

El Nei Kung de la médula ósea se superpone con los tres enfoques principales del taoísmo en lo relativo a la energía sexual: el amor curativo, el masaje energético sexual y el levantamiento de pesas chi. Estos tres métodos se utilizan para incrementar la energía sexual y la secreción de hormonas en el organismo, proporcionando así los medios para conseguir una notable fortaleza y salud personal.

Las prácticas del amor curativo permiten a la persona conservar la energía sexual, estimulan el cerebro y rejuvenecen los órganos y glándulas para incrementar la producción de ching chi (energía sexual). Estas técnicas invierten el habitual flujo hacia el exterior de la energía sexual durante la fase del orgasmo, y llevan el ching chi hacia arriba en el organismo, potenciando de este modo las capacidades curativas internas. La liberación del ching chi en el organismo a través de los métodos del masaje energético sexual y el levantamiento de pesas chi da por supuesto que el ching chi es abundante en el centro sexual. Si una persona padece cierta debilidad en los riñones o cualquier disfunción interna, deberá dominar primero los métodos del amor curativo para acumular ching chi, antes de intentar los otros dos métodos.

En este libro, los ejercicios que se derivan de la práctica del amor curativo se utilizan como técnicas no sexuales que promueven el rejuvenecimiento de los órganos internos y de las glándulas a través de la energía sexual. Las prácticas del amor curativo, como la respiración ovárica, la compresión ovárica y la cerradura de poder, se pueden encontrar en el capítulo 1, «Ejercicios para el sistema reproductor femenino».

Mientras que el amor curativo impide la pérdida de ching chi y rejuvenece el sistema interno, el masaje energético sexual, que se presenta en el capítulo 2, libera en el organismo concentraciones muy elevadas de ching chi para el cultivo de la médula ósea, pero también para estimular las glándulas endocrinas. En el capítulo 2 se presenta también el ejercicio del huevo interno, que fortalece la región sexual y facilita la transformación de la energía sexual bruta en energía de fuerza vital. Utilizadas conjuntamente, estas dos técnicas constituyen un método para la diseminación de la energía sexual más seguro que el del levantamiento de pesas chi.

El levantamiento de pesas chi, que se presenta en el capítulo 3, es el ejercicio definitivo para la liberación de energía sexual en el organismo, dado que su práctica proporciona ching chi en abundancia para la sanación y el rejuvenecimiento. También libera las máximas cantidades de hormonas sexuales, que estimulan la glándula pituitaria para retrasar el envejecimiento. Además, esta técnica ejercita las conexiones fasciales entre los órganos sexuales y los demás órganos internos, fortaleciendo de este modo tanto los órganos como las glándulas.

Sin embargo, el levantamiento de pesas chi es un ejercicio avanzado, y no debería de realizarse sin el entrenamiento adecuado. Después de recibir instrucción en el tao universal, cualquier alumna puede proceder—siempre con precaución— a levantar pesos ligeros sujetos a un huevo de piedra que se aloja en el canal vaginal. En este nivel avanzado, el masaje energético sexual se realiza antes y después del levantamiento de pesas chi; primero para preparar los genitales, y después para reactivar la circulación en el centro sexual.

La salud y la vitalidad sexual de la mujer se potencian, asimismo, mediante una nutrición adecuada y una limpieza en profundidad del organismo, especialmente en lo relativo a sus «puertas delantera y trasera». De estos temas hablaremos en el capítulo 4.

En el capítulo 5, ofrecemos una versión reducida de todos los ejercicios para que la puedas utilizar a modo de referencia rápida.

Todas estas prácticas te liberarán de cualquier bloqueo energético que puedas tener en la región pélvica, abrirán tus canales energéticos y te permitirán conservar una salud ginecológica óptima, sustentando así tu vitalidad sexual y conservando una vida sexual plena hasta una avanzada edad, sin molestias, dolor ni alteraciones.

# 1

## Ejercicios para el sistema reproductor femenino

En Oriente, al igual que en Occidente, el ejercicio es esencial para conservar la salud, pero en relación con el incremento de la energía sexual, los maestros orientales han llevado el ejercicio a cotas más elevadas. Para potenciar la energía sexual, y así fortalecer los sentidos y el cuerpo en su conjunto, las tradiciones orientales han desarrollado ejercicios que se centran específicamente en la región sexual. En el tao, los ejercicios sexuales no son sólo una forma de fomentar el placer o de hacerse más atractivas, sino que constituyen, además, un medio para disfrutar de un cuerpo más sano y vigoroso, una forma de hacerse sensibles a emociones más profundas e intensas y de cultivar la energía espiritual.

La zona sexual es el fundamento de la salud en cualquier persona. De hecho, un inmenso número de terminaciones nerviosas, de venas y arterias se dirige hacia la pelvis, y en esta zona podemos encontrar tejidos que están directamente comunicados con cada centímetro cuadrado del cuerpo. Por otra parte, los principales meridianos de la acupuntura que llevan la energía a los órganos vitales pasan por esta región, de tal modo que, si hay un bloqueo o un punto débil en esta zona, la energía se disipará, y el cerebro y el resto de órganos sufrirán las consecuencias. Esto es, precisamente, lo que le ocurre a muchas personas en la vejez, puesto que, a medida que los músculos rectales y pélvicos decaen y se aflojan, comienza a filtrarse lentamente la vital energía del *chi*, provocándoles una marcada debilidad.

## El cultivo de la energía ovárica

Los antiguos taoístas tenían unas capacidades de observación extraordinariamente agudas, y sus hallazgos sobre el tema del sexo han mostrado una gran coherencia entre diferentes grupos y a lo largo de prolongados períodos de tiempo, que en China no significan cientos, sino miles de años. Y esto reviste una gran importancia porque muchos grupos no eran sabedores de las habilidades, el paradero y ni siquiera de la existencia de otros grupos, dado que estas prácticas esotéricas se mantuvieron siempre bajo el más estricto secreto.

Los antiguos taoístas se dieron cuenta de que los ovarios, como centrales generadoras de energía sexual en forma de óvulos y de hormonas femeninas, son de primerísima importancia, y ello debido a que todos los órganos vitales, incluido el cerebro, tienen que contribuir con parte de sus reservas para crearlos y mantenerlos. Se suele decir que anatomía es destino, y las mujeres están diseñadas para ser madres. Los ovarios de una bebé son inmaduros y pequeños, pero albergan el poder necesario para generar los entre trescientos y quinientos óvulos que desarrollará en sus años reproductivos, además de una reserva potencial de cuatrocientos cincuenta mil óvulos. Sea como sea, tanto si una mujer tiene hijos como si no, su organismo sigue produciendo cíclicamente energía ovárica, por lo que, en lugar de desperdiciar esa energía, sería aconsejable conservarla y transformarla para su posterior utilización.

Los ejercicios taoístas que se ofrecen en este capítulo –la respiración ovárica y la compresión ovárica y vaginal– ofrecen una forma de dar uso a la energía de los ovarios. El ejercicio de la respiración ovárica te ayudará a abrir y utilizar los canales de la órbita microcósmica, que discurren desde el centro sexual hacia arriba, recorriendo la espina dorsal hasta la coronilla, para luego descender por delante del cuerpo hasta el ombligo. (Véase el capítulo 5 sobre instrucciones para abrir la órbita microcósmica). En la respiración ovárica, tú utilizas la mente para hacer ascender esta cálida energía vital, energía yang, a lo largo de la columna hasta la cabeza y el tercer ojo (situado en el entrecejo), para luego bajar a través de

la lengua (que deberá estar en contacto con el paladar) hasta el corazón y el plexo solar, para almacenarse finalmente en el ombligo. En definitiva, estarás haciendo ascender la energía generada por los propios ovarios, los óvulos y las hormonas. El proceso será lento al principio, pero con el tiempo serás capaz de lanzar deliciosas oleadas de energía a través de tu espalda hasta la cabeza con un solo pensamiento.

Existe un grupo de músculos cuya fortaleza es determinante para controlar este flujo de energía sexual, unos músculos a los que nos referimos como el «músculo del *chi*». El músculo del *chi* consta del músculo pubococcígeo o PC (que se extiende desde el hueso púbico hasta el cóccix o rabadilla, y que conforma la base de la cavidad pélvica), los músculos de los diafragmas pélvico y urogenital, el músculo del esfínter anal y otros muchos músculos involuntarios situados en la región del perineo (*véase* también la figura 3.1 del capítulo 3). El segundo ejercicio, la compresión ovárica, te permitirá desarrollar un mayor control del músculo del *chi* a fin de calentar el ching chi en los ovarios y hacer ascender con seguridad esta energía hasta la cabeza.

## **El ciclo menstrual de la mujer**

La mayoría de las mujeres tiene una profunda conexión con sus ciclos menstruales; así, las alumnas del sistema del tao universal han dado cuenta en multitud de ocasiones sobre cuán sensibles son a lo que parecen ser cambios sutiles en sus ciclos. Estas mujeres se dan cuenta de inmediato de si su período se adelanta o se retrasa un solo día, si dura un día más o menos, o si la consistencia y el color de la descarga varía con respecto a lo que sería de esperar. Muchas mujeres recuerdan incluso algún acontecimiento que tuvo lugar el día en que tuvieron su primer período. Pueden ser recuerdos agradables o desagradables. Una mujer puede recordar el día en que un hombre intentó conquistarla por vez primera; otra puede recordar que su madre le dio una bofetada (un gesto de bienvenida al mundo femenino al convertirse en mujer), y otra puede recordar que metió un gol jugando al fútbol.

Por otra parte, para muchas mujeres, el ciclo menstrual se convierte en una fuente de confusión y de incertidumbre. No están seguras acerca de sus momentos de fertilidad, se avergüenzan de sus secreciones y olores, están insatisfechas con los métodos de control de la natalidad de los que pueden disponer, les enfurecen las prácticas habituales de parto, o bien albergan simultáneamente cierta dependencia, y también desconfianza, hacia los profesionales de la medicina.

Hay mujeres que pasan por la vida sin padecer graves problemas con sus ciclos, con períodos fáciles, partos sin complicaciones y una suave transición hacia la menopausia. Otras, no obstante, padecen angustiosos problemas, como infecciones vaginales reiteradas, pruebas de Papanicolaou anómalas, partos difíciles o histerectomías; a veces, incluso, teniendo que administrarse hormonas sintéticas para mitigar los sofocos durante la menopausia. Sin embargo, con la simple práctica de la respiración ovárica, pueden darse cambios muy importantes en los ciclos menstruales, así como en otros muchos aspectos de la vida de algunas mujeres.

## **Si practicas la abstinencia sexual**

Seas quien seas, la energía sexual se desarrolla y se acumula en la región sexual. Se han recogido algunas evidencias negativas en relación con la salud de los célibes, a tenor de los resultados de estudios efectuados con sacerdotes y monjas que recurren exclusivamente a la fuerza de voluntad para reprimir el fuego sexual en su interior. Estas evidencias sugieren que la práctica de la abstinencia sexual en las mujeres lleva, con el tiempo, al deterioro de los órganos sexuales debido a la prolongada congestión en ovarios y mamas, que a su vez termina afectando a los órganos internos.

Hay personas capaces de transformar su energía sexual de forma natural, y como consecuencia de ello no padecen mayores complicaciones. Pero una mujer que no esté dotada de esta capacidad natural padecerá finalmente de una acumulación y un exceso de energía sexual en su organismo y en sus órganos sexuales. La tendencia natural de esta energía es la de liberarse, y si la mujer no dispone de un medio para resolver

adecuadamente este problema, la energía puede afectarle adversamente, multiplicando así sus emociones negativas. Sin el adecuado cultivo de la energía sexual y sin abrir los canales de energía existentes entre la parte inferior y superior del cuerpo, la energía sexual se bloquea, provocando una congestión de hormonas y sangre en los genitales, los ovarios y el cuello del útero. Una mujer célibe puede ahorrarse gran cantidad de problemas mediante la práctica de la respiración ovárica y otras técnicas del amor curativo (que pueden encontrarse con todo lujo de detalles en *Amor curativo a través del Tao*, Editorial Mirach, 1993).

## La energía yang y el ciclo menstrual

El ciclo menstrual tiene tres partes bien diferenciadas. La primera es el período menstrual en sí. A continuación, tras la menstruación, uno de los ovarios activa varios óvulos inmaduros, de los cuales uno madura por completo y, envuelto en una cubierta gelatinosa, se desprende del ovario. En tercer lugar, después de la ovulación, la zona del ovario fracturada por el desprendimiento del óvulo se restaura y forma el cuerpo lúteo, o cuerpo amarillo, que produce progesterona. La función de la progesterona

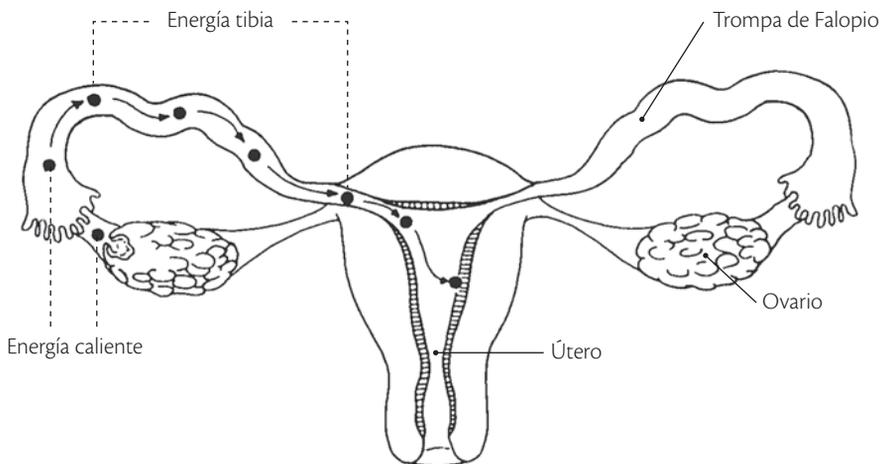


Fig. 1.1. Energía de la ovulación: durante las primeras fases de la ovulación, la energía es caliente pero, a medida que el óvulo se dirige hacia el útero, la energía se hace tibia

es conservar el revestimiento del útero para que no se produzca un desprendimiento. Si el óvulo se une con el espermatozoide y se produce un embarazo, se seguirá segregando progesterona durante todo el embarazo. Sin embargo, si no se da la fertilización, el ovario segregará estrógenos, y el ciclo de la menstruación volverá a comenzar.

En registros chinos muy antiguos se indica que en la primera parte del ciclo de la mujer se realiza un almacenamiento masivo de energía de fuerza vital caliente, lo que los antiguos sabios llamaban ching chi (*chi* ovárico, véase fig. 1.1). Durante la ovulación, la energía yang se activa y satura el óvulo con fuerza vital, una energía joven y fuerte capaz de crear y de curar.

A medida que el ciclo de la mujer continúa y el óvulo sale del cuerpo, la experiencia de calor deja paso a lo que se ha descrito como una cualidad tibia. Toda la energía sexual, tanto masculina como femenina, es yin en su estado latente o de reposo. En este momento, la energía sexual activada es más de naturaleza yin, por tanto, es más curativa que creativa; de ahí la importancia de utilizar esta energía sexual y no permitir que tanta vitalidad se desperdicie en el exterior.

El *chi* ovárico, o ching chi, es más denso que la fuerza vital, o *chi*, que normalmente circula por la órbita microcósmica. Debido a su densidad, esta energía es más lenta y difícil de mover, por lo que precisará de toda la ayuda que pueda recabar para elevarse hasta un centro de energía superior; de ahí la importancia de que el canal de la órbita microcósmica esté abierto y el *chi* fluya antes de proceder con la respiración ovárica. Después, cuanto más ching chi (energía sexual) puedas llevar hacia arriba, más capacidades curativas y revitalizadoras pondrás en marcha en su recorrido a lo largo de la espina dorsal hasta la cabeza, para luego bajar por el canal frontal hasta el ombligo, los genitales y el perineo, interrelacionando así los diversos órganos y glándulas entre sí y con el cerebro. Por otra parte, esta energía la puedes utilizar también para sanar y revitalizar a tu pareja.

Los taoístas se dieron cuenta, y las experiencias de las mujeres lo confirman, de que la fase del ciclo que discurre entre la menstruación y la

ovulación es el momento en que la mujer recibe el máximo de beneficios de la práctica de la respiración ovárica, siendo opcional continuar con este ejercicio hasta el siguiente ciclo. Lo que hace el proceso de la respiración ovárica es extraer la energía del óvulo. Así pues, ¡imagina lo que supone tener acceso a una energía que es suficientemente poderosa como para generar vida!

En el taoísmo, el cultivo del movimiento de la pelvis, el perineo, el diafragma urogenital, el ano y las bombas sacra y craneal es sumamente importante y necesario para hacer ascender la energía sexual a lo largo de la espina dorsal.

## Los diafragmas del cuerpo

El cuerpo humano tiene no uno, sino varios diafragmas. Todo el mundo está familiarizado con el diafragma torácico en el pecho, que separa el corazón y los pulmones de los órganos abdominales y nos facilita la respiración. Cuando inspiras, este diafragma desciende, dejando así espacio en el pecho y permitiendo que los pulmones se expandan. Cuanto más profunda sea la inspiración, más descenderá el diafragma.

Sin embargo, se sabe menos de los diafragmas pélvico y urogenital, que separan la pelvis del perineo, y, de hecho, la verdadera respiración tiene su origen en estos diafragmas inferiores, que constituyen un conjunto de suma importancia en el taoísmo a la hora de transmitir la energía generada desde los órganos sexuales y convertirla en una forma de energía superior. Estos diafragmas cumplen un papel similar al de unas esclusas, que abren las compuertas de la energía para que se derrame en los órganos; o bien el de pistones, al bombear la energía hacia los centros superiores. Así pues, para practicar del modo adecuado la respiración ovárica tendrán que usar también los diafragmas pélvico y urogenital (*véase* fig. 1.2).

### EL DIAFRAGMA PÉLVICO

El diafragma pélvico es una pared muscular que se extiende a través de la parte inferior del torso, y se halla suspendido entre la sínfisis púbica

(los huesos púbicos), por delante, y el cóccix (el extremo final de la espina dorsal) por detrás (véase fig. 1.3). Varios son los órganos que se insertan en esta partición muscular que se extiende entre la cavidad pélvica y el perineo, como la uretra, la vagina y el recto. Y en esto radica

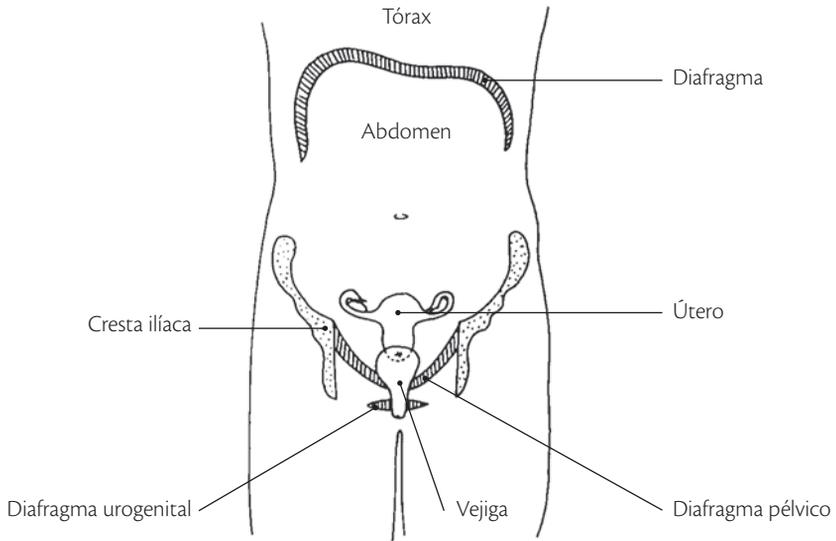


Fig. 1.2. La respiración profunda emerge de los diafragmas pélvico y urogenital

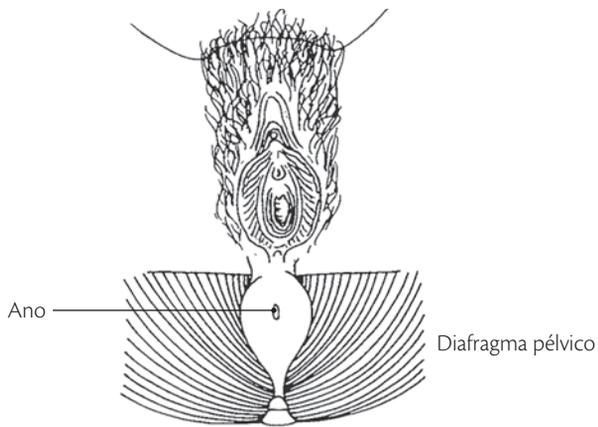


Fig. 1.3. Diafragma pélvico

precisamente una de las funciones del diafragma pélvico, en dar soporte a estos órganos, por lo que el hecho de controlar este diafragma te permitirá controlar también estos órganos. El diafragma pélvico constituye también el suelo de la cavidad abdominal, en la que se alojan el estómago, el intestino grueso y el delgado, el hígado, la vejiga y los riñones. Con ello, este diafragma es el responsable de mantenerlos en su sitio y de darles forma.

### EL DIAFRAGMA UROGENITAL

Este diafragma muscular se halla en el perineo, a mitad de camino entre el ano y la vagina, por debajo del diafragma pélvico. Está atravesado por la uretra, y en su parte inferior se inserta el cuerpo o tronco del clítoris (véase fig. 1.4).

Estos dos diafragmas conservan la fuerza vital, o *chi*, al sellar las aberturas inferiores del cuerpo e impedir que la energía escape. Cuando las aberturas que atraviesan estos diafragmas están firmemente selladas, la presión del *chi* se incrementa en el abdomen, y cuando se fortalece la presión del *chi*, los órganos vitales se revigorizan, facilitando así el flujo de *chi* y de sangre.

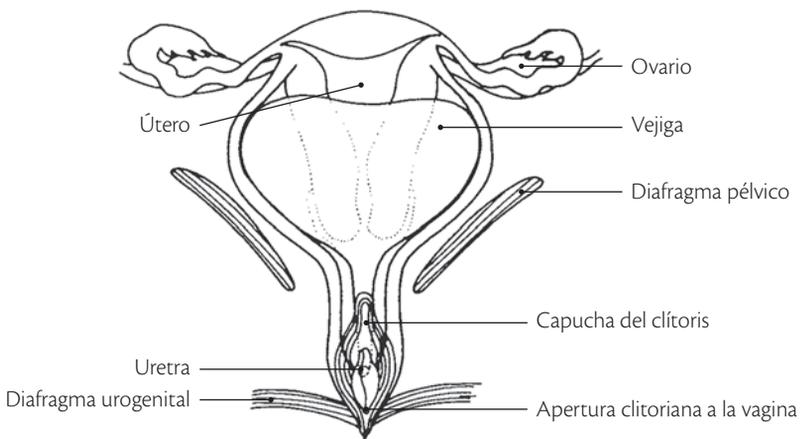


Fig. 1.4. Diafragma urogenital

## Las bombas sacra y craneal impulsan el *chi* por la espina dorsal

Contenido y protegido en el interior de la columna vertebral y del cráneo se encuentra el verdadero «núcleo» del sistema nervioso: el líquido cefalorraquídeo (véase fig. 1.5a). Este fluido, del que ya hablaban los antiguos sabios taoístas, circula merced a dos «bombas»: la bomba sacra, situada en el sacro; y la bomba craneal, ubicada en la nuca (véase fig. 1.5b).

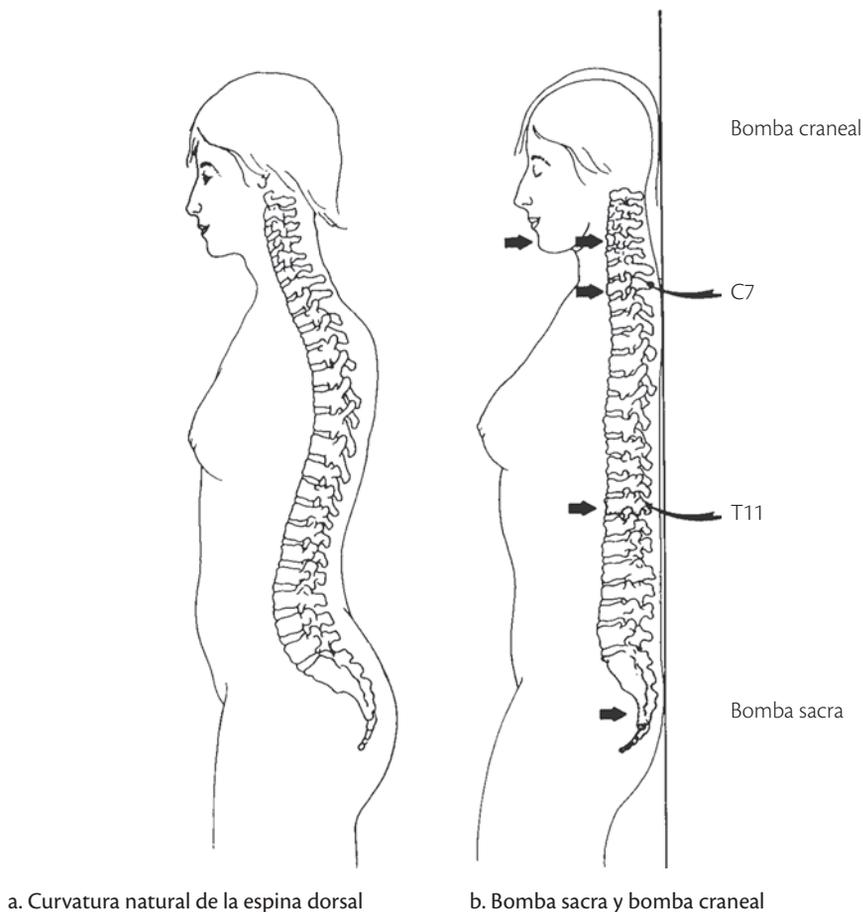


Fig. 1.5. Las bombas sacra y craneal hacen subir el líquido cefalorraquídeo y el *chi* por la columna vertebral

Son muchas las mujeres que han logrado activar estas bombas y que dan cuenta de la sensación de un «gran burbujeo» de energía recorriendo su espina dorsal durante la respiración ovárica.

#### **LA BOMBA SACRA**

Los taoístas consideran que en el sacro, que es donde se halla la bomba sacra, se puede alojar y transformar la energía sexual que procede de los ovarios y el perineo, para luego ser impulsada hacia arriba. Se podría comparar con una especie de estación en la que se refina la energía de los ovarios, o ching chi, mientras circula por el organismo. Si la abertura del sacro a la columna vertebral (el hiato sacro) está bloqueada, la fuerza vital no podrá pasar en dirección a los centros superiores.

#### **LA BOMBA CRANEAL**

Los taoístas siempre han considerado que el cráneo era una bomba de suma importancia para la circulación de la energía desde los centros inferiores hasta los superiores, e investigaciones médicas recientes han confirmado que, durante la respiración, se verifican movimientos minúsculos de las articulaciones de los ocho huesos craneales. El movimiento del cráneo es el responsable de la producción y funcionamiento del líquido cefalorraquídeo, que inunda el cerebro y la médula espinal, y que es imprescindible para los patrones nerviosos y energéticos del organismo. El fortalecimiento de las articulaciones craneales puede incrementar la energía y aliviar dolencias tales como las cefaleas, la sinusitis, las alteraciones visuales y los problemas en la nuca.

Durante la respiración ovárica, utilizamos la mente y una leve tensión del cuello y la mandíbula para activar la bomba sacra y la bomba craneal.

### **La energía del perineo**

Los taoístas consideraban el perineo como el diafragma inferior, y creían que actuaba como una bomba. La región del perineo se conoce como la sede de la energía yin (fría), y está estrechamente relacionada con los

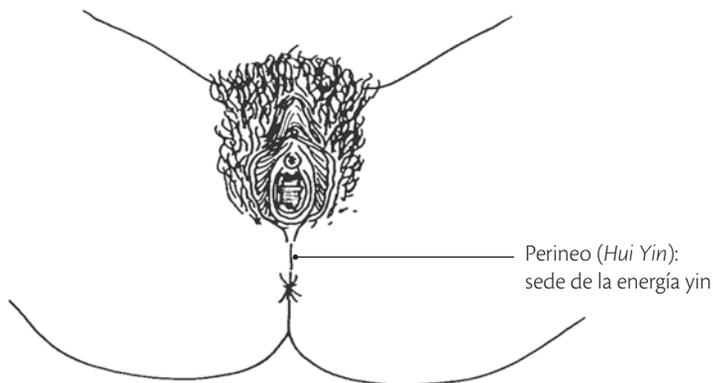


Fig. 1.6. El perineo

órganos y las glándulas (véase fig. 1.6). El término chino con el que se designa al perineo, *Hui Yin*, significa el punto en el que se acumula toda la energía yin, o el punto de acumulación de energía abdominal inferior. También se le conoce como la puerta de la muerte y de la vida. Este punto se encuentra entre dos puertas principales. La puerta frontal, o puerta de los órganos sexuales, es la gran abertura de fuerza vital, fuerza que puede filtrarse fácilmente por aquí, mermando el funcionamiento de los órganos. Las paredes de la vagina se mantienen estrechamente unidas durante la juventud, y tras un sueño reparador, pero se aflojan con la edad o cuando la mujer está fatigada. Las paredes de la vagina, que albergan el músculo PC, deben estar fuertes para que la energía de la fuerza vital fluya e incremente su potencia. La segunda puerta, la puerta trasera, es el ano.

El control del músculo del *chi* tiene una gran influencia durante el bombeo. A medida que la respiración ovárica inunda de energía esta región, el perineo, la vagina y el ano se comprimen casi de inmediato. En las prácticas del tao universal, especialmente en el chi kung Camisa de Hierro, la capacidad del perineo para comprimir, cerrar e impulsar la fuerza vital hacia arriba por la espina dorsal constituye un factor de enorme importancia (véase *Chi kung Camisa de Hierro*, Editorial Sirio, 2011, para una descripción completa de esta práctica).

## Las cinco secciones del ano

El ano se divide en cinco secciones: media, frontal, trasera, izquierda y derecha; cada una de ellas está estrechamente relacionada con el *chi* de los órganos y de las glándulas (véase fig. 1.7). Si el ano no está bien sellado y cerrado, podemos perder fácilmente la fuerza vital y la energía sexual en «un río sin retorno». Por tanto, contrayendo y tirando hacia arriba de las distintas secciones del ano, seremos capaces de dirigir la energía hacia arriba hasta los órganos.

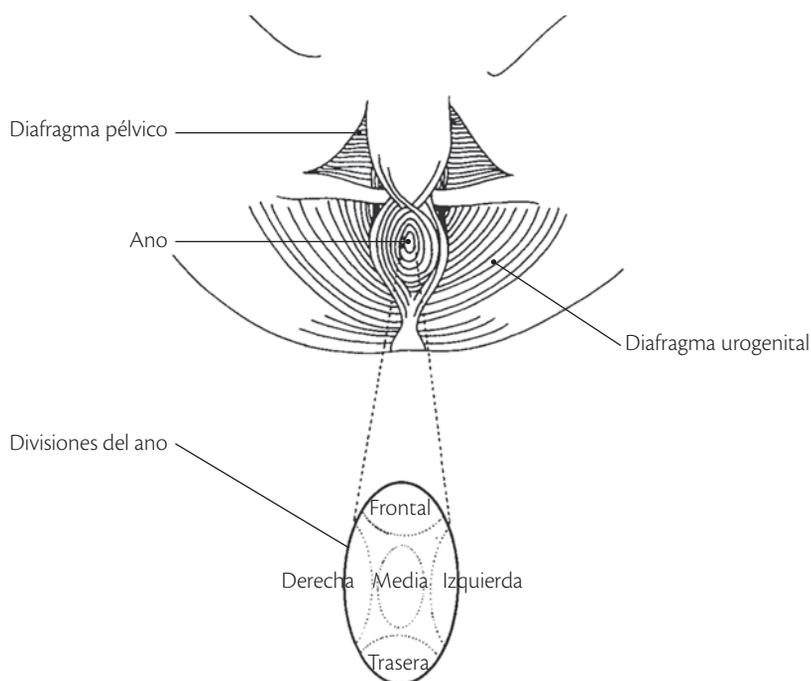


Fig. 1.7. El ano se divide en cinco regiones

### LA SECCIÓN MEDIA

El *chi* de la sección media del ano está conectado con los siguientes órganos y glándulas: la vagina y el útero, la aorta y la vena cava, el estómago, el corazón, la tiroides, la paratiroides y las glándulas pituitaria y pineal en la parte superior de la cabeza (véase fig. 1.8).

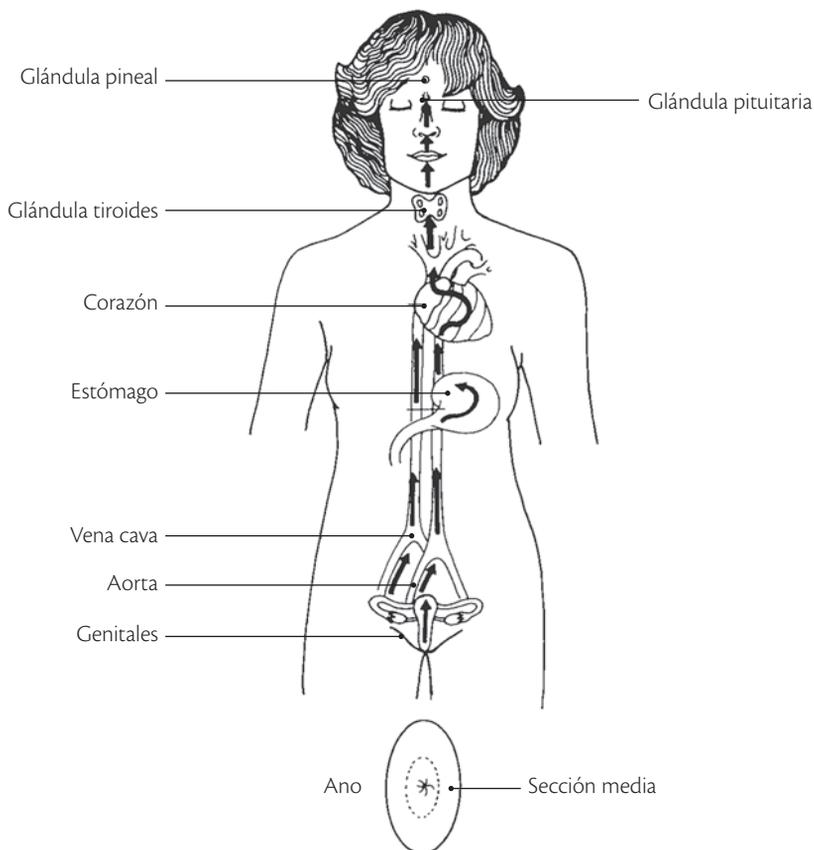


Fig. 1.8. Tirar hacia arriba de la sección media del ano

### LA SECCIÓN FRONTAL

El *chi* de la sección frontal del ano está vinculado con los siguientes órganos y glándulas: la vejiga, el cuello del útero, el intestino delgado, el estómago, el timo y la tiroides, y la parte frontal del cerebro (véase fig. 1.9).

### LA SECCIÓN TRASERA

El *chi* de la sección trasera del ano está relacionado con las energías de órganos y glándulas como el sacro, la zona inferior lumbar de la columna, las doce vértebras torácicas, las siete vértebras cervicales y el cerebelo (véase fig. 1.10).

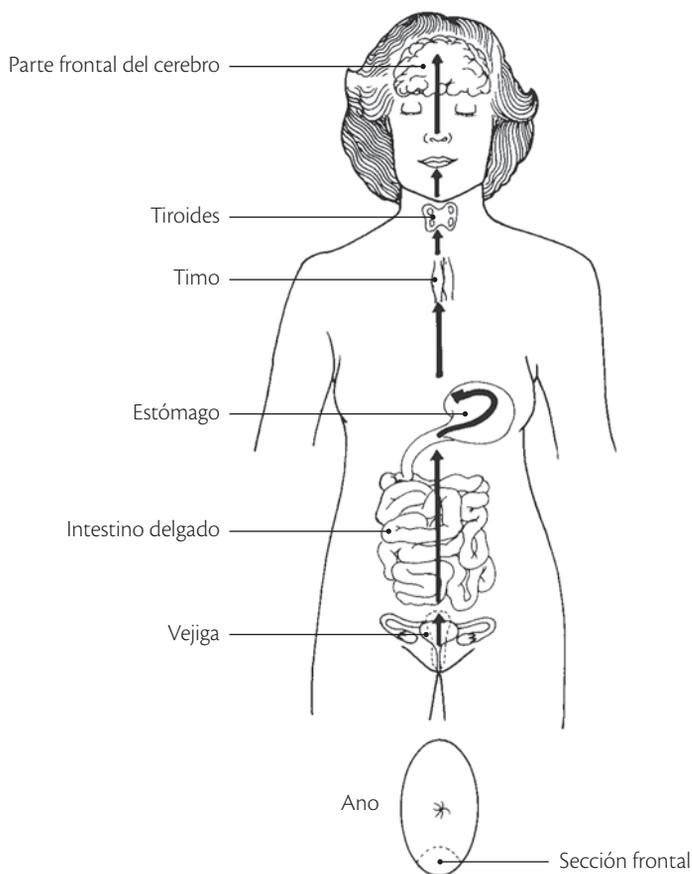


Fig. 1.9. Tirar hacia arriba de la sección frontal del ano

### LA SECCIÓN IZQUIERDA

Este *chi* está conectado con el ovario izquierdo, el intestino grueso, el riñón izquierdo, la glándula suprarrenal izquierda, el bazo, el pulmón izquierdo y el hemisferio izquierdo del cerebro (véase fig. 1.11).

### LA SECCIÓN DERECHA

El *chi* de la sección derecha del ano está relacionado con las energías del ovario derecho, el intestino grueso, el riñón derecho, la glándula suprarrenal derecha, el hígado, la vesícula biliar, el pulmón derecho y el hemisferio derecho del cerebro (véase fig. 1.12).

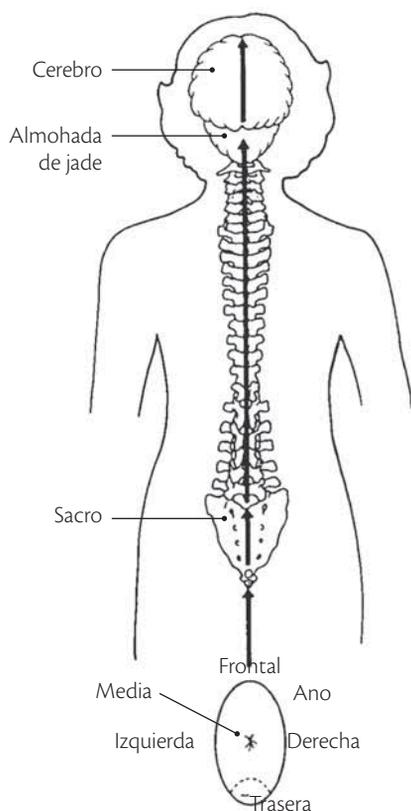


Fig. 1.10. Tirar hacia arriba de la sección trasera del ano

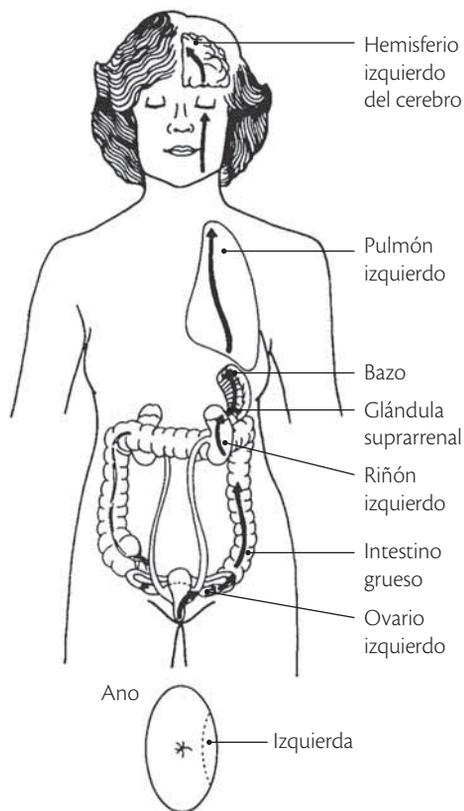


Fig. 1.11. Tirar hacia arriba de la sección izquierda del ano

Después de un buen entrenamiento, cuando controles el músculo del *chi*, podrás dirigir con facilidad la energía curativa sexual hasta aquellos órganos o glándulas que necesites sanar, o bien podrás dirigir la energía para ayudar a tu pareja mientras hacéis el amor. A medida que prograses con estos ejercicios, recuerda que una contracción de la vagina es una contracción del músculo PC, que provoca una contracción de todo el grupo de músculos del músculo del *chi*. Dado que el ano se encuentra en la región del perineo, podemos decir que «contraer y tirar hacia arriba del ano» es «contraer y tirar hacia arriba del perineo». Por tanto, las contracciones del músculo del *chi* que se utilizan en la respiración ovárica se suelen expresar como «contraer y tirar hacia arriba del perineo».

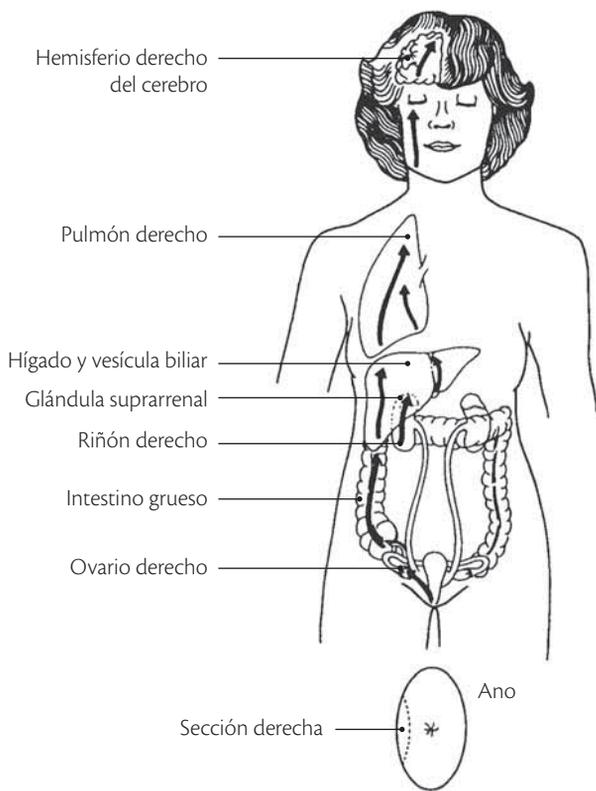


Fig. 1.12. Tirar hacia arriba de la sección derecha del ano

## Visión de conjunto del ejercicio de la respiración ovárica

El ejercicio de la respiración ovárica supone una suave contracción del músculo del *chi*, una contracción tan delicada como la de los pétalos de una flor que se cierra, y tan minúscula que todo lo que no llegue a eso no tendrá ningún efecto en absoluto. Después de situar tu consciencia en ambos ovarios, acumularás la energía en la región conocida como palacio ovárico, que aprenderás a ubicar cuando hablemos con detalle de los pasos de la respiración ovárica. Desde el palacio ovárico, llevarás la energía a través del útero hasta el perineo, y, desde ahí, la harás as-

cender por la espalda hasta el cerebro. Finalmente, utilizando la lengua como un interruptor, la dirigirás hacia abajo, hasta el ombligo, donde la almacenarás.

Ya hemos dicho que la energía de los ovarios se considera energía caliente y, como tal, debe almacenarse en el centro del corazón o en el centro del ombligo. Hay personas que almacenan demasiada energía en el corazón, y esto les provoca ardores de estómago y dificultades para respirar. Esto significa que hay un exceso de energía que no está circulando adecuadamente. Por tanto, en las primeras fases de tu práctica, recomendamos que almacenes la energía sexual en el ombligo, y que, a medida que avances en tu práctica, la vayas almacenando en el corazón, para incrementar así el amor, la alegría y la compasión.

## Las posturas

La respiración ovárica se puede practicar en tres posturas: sentada, de pie y acostada. Lo más recomendable es comenzar practicándola de pie o sentada, e intentar otras posturas más adelante, cuando domines el ejercicio.

### POSTURA SENTADA

En aras de la simplicidad y la comodidad, siéntate en una silla (*véase* fig. 1.13). Esta postura favorece la relajación y una buena concentración en la práctica.

Siéntate en el borde de la silla, de tal manera que piernas y glúteos soporten tu peso. No descargues todo tu peso en los huesos isquiones, los huesos con los que te sientas, porque con el tiempo pueden generarte molestias en el nervio ciático. La vagina y el perineo no deberían estar constreñidos, pero puedes cubrirte con ropa interior cómoda o con ropa ligera y suelta para proteger esa zona de las corrientes de aire. Una técnica que se viene utilizando desde la antigüedad para activar el *chi* con más facilidad consiste en ponerse un objeto duro y redondo, quizás una pelota, de tal modo que presione directamente sobre la vagina y el

clítoris durante el ejercicio. También puedes sentarte sobre el talón de uno de tus pies, presionando con fuerza contra el clítoris. Sin embargo, si ya tienes cierta práctica en la circulación de la órbita microcósmica, es muy posible que sepas dirigir la energía hacia arriba, por lo que puedes prescindir de este paso.

Pega la lengua al paladar, pues esto es decisivo para que el *chi* circule y cierre el circuito entre los canales anterior y posterior de la órbita microcósmica (véase fig. 1.14). Planta los pies firmemente en el suelo, con las palmas de las manos reposando en las rodillas. La espalda debe estar bien erguida a la altura de la cintura, pero ligeramente arqueada a la altura de los hombros y el cuello, pues esta mínima inclinación hacia delante de la parte superior de la espalda facilita la relajación del pecho y permite que la energía fluya mejor por el cuello, el pecho y el abdomen. Por otra parte, mete la barbilla ligeramente, pues la postura militar, con los hombros hacia atrás y la cabeza levantada, tiende a acumular la energía en la parte superior del cuerpo, e impide que la circulación descienda de nuevo a los centros inferiores.



Fig. 1.13. Postura sentada

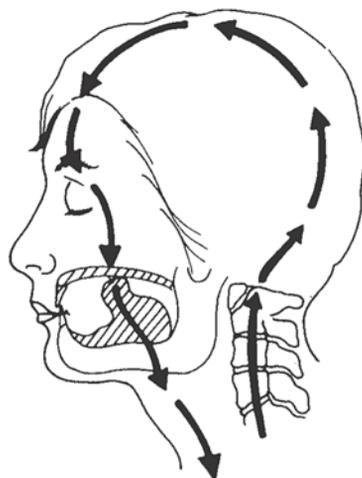


Fig. 1.14. La lengua toca el paladar para que la energía fluya hacia abajo