

Material obsequiado por la  
Fundación Centro del Tao

*COPYRIGHT © 1988 – 2010 Fundación Centro del Tao ®  
Todos los Derechos Reservados según Ley 11.723*

Si Usted está interesado en colaborar con la próxima actualización no tiene más que enviarnos por e-mail a cualquiera de las siguientes direcciones la falta ortográfica o el error que fuera, indicando número de página y palabra inicial del párrafo donde se encuentra la errata, y se lo estaremos agradeciendo mucho.

Desde ya estamos a su disposición.

*Coordinadores de la Difusión de los Libros  
del Programa Integral de la  
Fundación Centro del Tao*

Correos Electrónicos : [fundacion@centrodeltao.com](mailto:fundacion@centrodeltao.com)  
[fucentao@centrodeltao.com](mailto:fucentao@centrodeltao.com)  
[aon@centrodeltao.com](mailto:aon@centrodeltao.com)

Páginas Webs : [www.centrodeltao.com](http://www.centrodeltao.com)  
[www.centrodeltao.org](http://www.centrodeltao.org)



**2º Ejercicio:** (ejercitación conjunta simultánea y graduada de las tres técnicas). Fijar para la Depuración del Shen (3º Tesoro), verter para la Depuración del Ching (1º Tesoro), y efectuar zumbidos para la Depuración del Ch'í (2º Tesoro), y efectuar movimientos espontáneos y creativos para la Acomodación del Ching, Ch'í y Shen. Finalmente silencio y quietud para la sedimentación del Ch'í.

**3º Ejercicio:**

Etapa Uno: Fijar durante 5 Minutos.

Etapa Dos: Movimiento corporal suave masajeando los órganos, por 5 minutos. (Repetir 3 Veces).

Etapa Tres: Silencio y Quietud.

**4º Ejercicio:**

Variante:

Etapa Uno: Fijar durante 5 Minutos.

Etapa Dos: Movimiento corporal suave masajeando los órganos, por 5 minutos. (Repetir 3 Veces).

Etapa Tres: Wu Ch'í.

\* Con acompañamiento de música para marcar las etapas (Trat. 45 minutos).

3) SEGUNDA FIJACIÓN. Movimiento rítmico.

**1º Ejercicio:**

Etapa Uno: Fijar la Vista Zumbido durante 5 Minutos.

Etapa Dos: Movimiento rítmico, por 5 minutos.

(Repetir 3 Veces).

Etapa Tres: Acostado, efectuar un movimiento circular, hacia la izquierda durante 4 minutos y hacia la derecha otros 4 minutos (Yang Yin – Apertura y cierre).

\* Con acompañamiento de música para marcar las etapas (Trat. 45 minutos).

El efecto de esta técnica también es terapéutico, y actúa al mismo tiempo, depurando y cargando energéticamente.

Los síntomas son: posibles ardores en los ojos que se superan con la práctica, intensa actividad de los lagrimales y salivales, y activación de la combustión interior que se refleja en el calor del Tan Tien o bajo vientre.

4) TERCERA FIJACIÓN. Movimiento suave del cuerpo como DANZA LENTA e IMPERCEPTIBLE. RELAJACIÓN DEL RECORRIDO FÍSICO.

**1º Ejercicio:**

Etapa Uno: Fijar durante 9 Minutos.

Etapa Dos: Movimiento suave del cuerpo con Zumbido, por 5 minutos.

(Repetir 3 Veces).

Etapas Tres: Acostado, “RRR” implosiva, prolongada o breve durante 9 minutos con los ojos abiertos la primera parte y con los ojos cerrados la segunda.

Etapas Cuatro: Wu Ch’i., acostado.

Variante:

**2º Ejercicio:**

Ejercitar el movimiento suave con zumbido en la postura del bambú, y efectuar el recorrido de la Relajación física completo sin descuidar ninguna estación.

\* Con acompañamiento de música para marcar las etapas (Trat. 65 minutos).

- 5) ZUMBIDO. Sacudimiento repentino. Para la Depuración y reorganización del Ching general de todo el cuerpo.

**1º Ejercicio:**

Etapas Uno: B – S – percusión de dientes.

Etapas Dos: Sacudimientos repentinos y catárticos por todo el cuerpo.

Etapas Tres: Acostado, “RRR” dinámica con los ojos abiertos durante 9 minutos.

Etapas Cuatro: Con los ojos cerrados Wu Ch’i..

\* Con acompañamiento de música para marcar las etapas (Trat. 65 minutos).

El efecto de esta técnica es totalmente terapéutico, y corresponde principalmente a la activación y limpieza energética.

Los síntomas de la buena práctica son: vibraciones en todo el cuerpo, sacudimientos internos involuntarios e implosiones psíquicas, calor por el interior de las piernas y brazos, y abundante transpiración.

- 6) SEGUNDO ZUMBIDO.

**1º Ejercicio:** Observación del Sahumerio o la Perla.

**2º Ejercicio:** “RRR” y Zumbido, en postura parado, sentado y acostado. Y en la postura arrodillado para la vinculación Yang en la espalda y Yin en el frente.

**3º Ejercicio:** Desdoblamiento visual de las imagen como herramienta para el desdoblamiento de los cuerpos superiores (Astral, Mental, Espiritual). Y ejercicio para la percepción del aura.

**4º Ejercicio:** Danza Circular de los Ojos

## **Segunda Etapa: ACTIVACIÓN Y DEPURACIÓN DEL CH’I – SHEN**

- 7) TRIPLE ALIENTO. Práctica de la respiración para el estado psíquico paranormal (Shen).

doble retención. sin pausa. lentísima.

**1º Ejercicio:**

Etapas Uno: doble retención.

Etapa Dos: sin pausa o fusionada en un velocidad rítmica-uniforme.

Etapa Tres: lentísima con pausa.

\* Con acompañamiento de música para marcar las etapas (CD Re. Nº 1).

8) PRIMERA TRES FORMAS DEL CH'I. Práctica preparatoria para la depuración canalizada activadora (Ch'i - Shen).

De los tres impulsos. fuelle. con movimientos de los ojos ascendente y descendente.

1º Ejercicio:

Etapa Uno: de los tres impulsos.

Etapa Dos: fuelle y movimiento catártico de los ojos.

Etapa Tres: Inhalación con ojos en Ni Wan y sensación ascendente por Tu Mo.

Exhalación con ojos en Chi Hai, sensación descendente por Ren Mo.

\* Con acompañamiento de música para marcar las etapas (CD Re. Nº 2).

9) RESPIRACIÓN DE LOS 5 ELEMENTOS.

Práctica de respiración activadora y depuradora de los 5 Elementos (Ch'i sutil).

Velocidad rítmica y uniforme.

1º Ejercicio:

Etapa Uno: Respiración Wu Hsin.

Etapa Dos: Sentado Wu Ch'i.

Etapa Tres: Acostado, efectuar respiración celular.

\* Con acompañamiento de música para marcar las etapas (CD Lo Han Círculo Psíquico).

De este modo, haciendo la conversión de la Fuerza metal a Aire, tenemos las respiraciones de los 5 Elementos occidentales: Tierra, Agua, Aire, Fuego y Éter.

A nivel bioenergético, esta técnica actúa despertando un profundo cosquilleo y vibraciones por todo el cuerpo, a la que los taoístas denominan "*Tela de araña apoyándose en el cuerpo*", la cual resulta ser sumamente terapéutica para los órganos y la energía general. Pero lo más esencial de esta técnica ocurre a nivel psicológico, y éste es un tema excepcional en los primeros estadios de la Alquimia.

Para aprovechar al máximo esta función principal de la técnica, es necesario atender concentradamente a los cambios entre una respiración y otra.

En los cambios de respiración, precisamente en ese segundo, cuando una forma de respiración se transforma en otra, resulta ser un hecho revolucionario para la conciencia energética, por lo tanto, atender este cambio conlleva un notable impulso para la transformación de las corrientes psíquicas desarmónicas.

10) SEGUNDA TRES FORMAS DEL CH'I.

Respiración Celular con expansión y contracción del Wei Ch'í. Respiración de la Médula Ósea para el frío y calor por manos y pies. Respiración jadeante.

**1º Ejercicio:**

Etapa Uno: Respiración Celular con visualización de la expansión y contracción de Wei Ch'í.

Etapa Dos: Respiración de la Médula Ósea (Frío y Calor) por la manos y pies.

Etapa Tres: Respiración jadeante en posición acostado para depurar el sentimiento.

Etapa Cuatro: Respiración sobre los 7 Centros Psíquicos sin acompañamiento de música.

**11) ALIENTO EN LOS CENTROS PSÍQUICOS.**

Respiración sobre los 7 Centros Psíquicos. Inhalación sobre los Tres Centros Yin y Exhalación sobre los Tres Centros Yang.

**1º Ejercicio:**

Etapa Uno: Exhalar Jadeante sobre el 1º Centro, 2º Centro, 3º Centro, 4º Centro, 5º Centro, 6º Centro, y 7º Centro.

Sostener la respiración durante dos minutos en cada Centro, acelerando la respiración (exhalación) en cada nivel.

Etapa Dos: desde el 7º Centro hasta el 1º, en tan sólo dos minutos, disminuyendo gradualmente la aceleración.

Reiterar las dos etapas tres veces en total.

Etapa Tres: Acostado Wu Ch'í..

\* Con acompañamiento de música para marcar las etapas (CD 55 minutos).

**Respiración sobre los Centros Psíquicos:**

Comenzar jadeando desde el primer centro psíquico, acelerar la respiración en cada centro.

**Tercera Etapa: ARMONIZACIÓN DEL CHING – CH'I – SHEN**

**12) TRES CÍRCULOS DE LOS TRES PALACIOS.**

Tres Círculos localizados apertura Yang y cierre Yin, con el cuerpo para remover el Caldero (Ching), con la respiración ajustada para remover el Aliento (Ch'í) y con los ojos para remover Tsu Chiao el Corazón Celestial (Shen).

**1º Ejercicio:**

Etapa Uno: Círculo con el cuerpo, removiendo el caldero, apertura izquierda Yang y cierre derecha Yin. (Ching).

Etapa Dos: Ajuste de la respiración cíclica desde adelante del círculo. (Ch'í).

Etapa Tres: Círculos con los ojos, inverso al movimiento del cuerpo. (Shen).

\* Con acompañamiento de música para marcar las etapas (CD Silencio y Quietud).

La técnica **Abriendo los Tres Campos de Energía**, implica el estímulo de los tres más grandes campos de Bioenergía Psíquica en el cuerpo conocidos entre los taoístas como campos de cinabrio, en donde se extrae el mercurio, para transformarlo en plata y luego en oro.

Claro está que estas etapas hay que ir aprendiéndolas y asimilándolas independientes una de otra, hasta que puedan practicarse todas simultáneamente.

Cuando se logra dicha compenetración con las tres actitudes al unísono, el despertar y movimiento energético no se puede comparar con ninguna otra técnica.

**Esta es una de las prácticas más avanzadas del primer nivel del Chan'na Tao fundamentado en la preparación del cuerpo.**

#### Abriendo los Tres Campos de Energía:

El Palacio Terrestre – mediante círculos del cuerpo

El Palacio Humano – mediante respiración circular

El Palacio Celestial – mediante círculos de los ojos

#### 13) CÍRCULO COMBINADO DE LOS DOS PALACIOS.

Gran Círculo abarcador. Círculo centrípeto al inhalar y centrífugo al exhalar de Wu Tang, con respiración completa hacia cada lado. Palacio Celestial Círculo Yang al inhalar y Palacio Terrestre Círculo Yin al exhalar.

##### 1º Ejercicio:

Etapa Uno: Parado = Círculo Yang en espiral centrípeto al Inhalar. Círculo Yin en espiral centrífugo al Exhalar. (Wu Tang).

Variante: Respiración completa hacia cada lado.

Etapa Dos: Parado = Círculo del Palacio Celestial hacia la izquierda al inhalar. Círculo del Palacio Terrestre hacia la derecha al exhalar. (Lo Han).

Etapa Tres: Sentado = Tres Círculos Localizados. (Cuerpo, Respiración y Ojos).

\* Con acompañamiento de música para marcar las etapas (CD Lo Han Círculo Psíquico).

#### 14) MOVIMIENTO WU WEI A CONCIENCIA.

1º Ejercicio: Movimiento Involuntario Yin Yang en 7 etapas (a modo de Latihan).

\* Con acompañamiento de música para marcar las etapas (CD 44 minutos “Latihan Yin Yang”).

2º Ejercicio: Acariciando el Cuerpo.

3º Ejercicio: Compartiendo la Energía.

15) CÍRCULOS DEL CH'I.

Danza Circular en 7 pasos.

\* Con acompañamiento de música para marcar las etapas (CD 45 minutos "Danza Circular").

Abrazo Taoísta.

**Cuarta Etapa: ACTIVACIÓN, DEPURACIÓN Y CANALIZACIÓN BIOENERGÉTICA Y PSÍQUICA**

16) SEIS SONIDOS CURATIVOS (SANACIÓN).

Sonidos Reparadores para el Ching de los 6 Órganos Vitales. Sonidos Reparadores para la acomodación energética.

Tierra – Agua – Tierra – Madera – Fuego – Metal.

Ascensión – Quietud – Centralización – individualidad – alegría – Vacuidad.

Tres de los Tres Palacios.

y para la energía armonizadora descendente.

1º Ejercicio:

Etapas: 6 Sonidos subvocales para la energía Ching de los órganos – Acelerado. Genitales. Riñones. Bazo. Hígado.

Corazón. Pulmones.

Etapas: 3 Sonidos para la Energía Ching de los Campos de Energía – Suave. – Palacio Terrestre.

– Palacio Humano.

– Palacio Celestial.

Etapas: Sonido del descenso armonizador de la Energía Ching – Suave y prolongado.

**S O** (con visualización de la lluvia energética y la caricia interior).

La técnica de la **Danza de los 6 Sonidos Reparadores** consiste en emitir los seis sonidos subvocales (diferencia con respecto a los sonidos vocalizados), pero en este caso, acompañado de ciertos movimientos conducentes a aumentar el flujo bioenergético psíquico. Esta técnica que en este caso se practica parado, también se puede practicar sentado.

17) SEIS SONIDOS CURATIVOS (ARTÍSTICO Y CONCIENCIA).

Sonidos Curativos para el Despertar de la Conciencia. Postura Bambú con imposición de manos. Danza artística de los 4 Puntos Cardinales. Ejercicio Acelerado. Una sola inhalación y una sola exhalación con 6 sonidos.

1º Ejercicio:

Etapa Uno: Parado en Bambú = 6 Sonidos subvocales Curativos, con imposición de manos. Lao Kung Wai Chia Yin Yang.

Etapa Dos: Parado = Danza artística de los 6 Sonidos Sanadores. Cielo, Tierra (Tien – Kung) y cuatro puntos cardinales.

Etapa Tres: Sentado = 6 Sonidos Acelerados.

La técnica de los **6 Sonidos Reparadores** es una de las más difundidas en el Arte terapéutico taoísta. En la misma se utiliza la vibración sonora como uno de los vehículos o instrumentos psíquicos más poderoso para estimular los distintos órganos, a su vez, actúa indirectamente desbloqueando meridianos y canales de la Bioenergía Psíquica.

El ritmo de la fluidez energética responde a una cierta tasa vibratoria, que de acuerdo a los científicos y místicos taoístas, se trata de sintonizar mediante las vibraciones apropiadas de ciertos sonidos entonados, y la armonía entre ellos, hace que si existe un leve desequilibrio, dicho órgano recupere su condición natural.

Los sonidos densos (vocales) actúan principalmente sobre los centros de energía psíquica, aunque su vibración sonora tangible es bien percibida en lo físico, tejidos u órganos; por el contrario, los sonidos sutiles y los aspirados influyen sobre los ramales y centros psíquicos que recorren la espina dorsal suministrando energía nerviosa a todo el cuerpo, y sobre los ramales y centros psíquicos que recorren el frente del cuerpo almacenando la energía vital.

#### SONIDOS SUBVOCALES (-Sentado-)

Primer Sonido:

/ **GENITALES** e impulsa LA ASCENSION DE LA ENERGIA

Segundo Sonido:

/ **RIÑONES** e impulsa LA QUIETUD

Tercer Sonido:

/ **BAZO** e impulsa LA CENTRALIZACION

Cuarto Sonido:

/ **HIGADO** e impulsa LA INDIVIDUALIDAD

Quinto Sonido:

/ **CORAZON** e impulsa LA ALEGRIA

Sexto Sonido:

/ **PULMONES** e impulsa LA VACUIDAD

**Dentro del primer nivel, y como preparación del cuerpo energético, esta técnica puede ser considerada la principal.**

Danza de los 6 Sonidos Reparadores:

Parado.

Cuerpo relajado.

Mente espontánea y creativa.

Emitir los Seis Sonidos Subvocales =

- con movimiento hacia la tierra, abajo. YIN.
- con movimiento hacia el cielo, arriba. YANG.
- con movimiento hacia la izquierda, YANG.
- con movimiento hacia la derecha, YIN.
- con movimiento hacia delante, YIN.
- con movimiento hacia atrás, YANG.

La técnica de la **Danza de los 6 Sonidos Reparadores** consiste, además de todo lo explicado en la práctica combinada N° 11 (considerada Activa del Orden Artístico a igual que la presente), hay que sumarle los movimientos de los pies, es decir, se debe adelantar, girar o retroceder con un paso izquierdo o derecho, al unísono que se emite el sonido subvocal correspondiente. Por otro lado, la siguiente diferencia con respecto a las técnicas anteriores, es que se emite un solo sonido por cada órgano, y al completar los seis se vuelve a empezar, repitiendo la serie al menos, veintitrés veces.

#### 18) TRES GRANDES SONIDOS DE LOS TRES PALACIOS Y LOS DOS CANALES.

Sonidos de la Activación de los Tres Campos de Bioenergía y la Canalización Psíquica por los Vasos Maravillosos Tun Mo y Ren Mo.

Terrestre. Humano. Celestial.

Tun Mo Ascendente. (Independiente).

Ren Mo Descendente. (Independiente).

##### 1º Ejercicio:

Etapa Uno: Sonidos de los 3 Campos de Bioenergía Psíquica.

Palacio Terrestre. Palacio Humano. Palacio Celestial.

Etapa Dos: Sonidos del Recorrido Psíquico Menor.

Ascenso Yang por Tu Mo.

Descenso Yin por Ren Mo.

Etapa Tres: Acostado = Entonación decreciente y sostenida.

La técnica de la **Reactivación Sonora de los Tres Palacios**, consiste en hacer vibrar, no un centro determinado de energía, sino todo un gran campo bioenergético que abarca varios centros psíquicos principales y numerosos centros secundarios.

Si la técnica anterior abre y activa los tres Palacios o Tan Tien, ésta los desarrolla y los acrecienta energéticamente hablando.

##### Reactivación Sonora de los Tres Palacios:

- Bajo Vientre o Tan Tien Inferior Terrestre
- Pecho o Tan Tien Medio Humano
- Cabeza o Tan Tien Superior Celeste

#### 19) TRES GRANDES SONIDOS DEL CIRCUITO PSÍQUICO MENOR.

Sonido para la armonización espiritual (Shen).  
Círculo Psíquico Menor Sonoro. (Interdependiente).  
Forma del Círculo Menor Wu Tang.

**1º Ejercicio:**

Etapa Uno: Sonido del Recorrido Psíquico Menor.

Ascenso Yang por Tu Mo.

Descenso Yin por Ren Mo.

Etapa Dos: Sonido del Tao y del Wu Ch'í (la Energía de todas las energías).

Con implosión suave de "T".

Etapa Tres: Sentado o Acostado = Wu Ch'í..

La técnica relativa a la **Expresión Sonora del Círculo Psíquico**, resulta ser especial luego del estímulo practicado en la técnica anterior.

En este caso se trata de reforzar el impulso del Ch'í o Bioenergía Psíquica a través de los canales psíquicos principales, mediante el aumento de la tasa vibratoria correspondiente a la naturaleza de su proceso inherente. Con esta práctica se cubre las diferentes formas de hacer evolucionar la Bioenergía Psíquica en el primer nivel.

**Esta técnica de sonido con visualización y sensación del circuito es la más avanzada del primer nivel para la preparación de la energía o cuerpo psíquico.**

20) SONIDOS E INSTRUMENTOS SOBRE LA CONCIENCIA.

Sonidos de la Madera, Trueno y Viento, Tronco y Copa. Madera Yin y Yang del Pa Kua.

Sonidos del Metal de la Tierra y el Cielo. Entonación grave y aguda, desde la garganta.

**1º Ejercicio:**

Etapa Uno: Vibración sonora de la Madera, árbol en su raíz y copa, Viento.

Con instrumentos de madera y entonación subvocal del viento. Madera Yin y Yang del Pa Kua.

Etapa Dos: Vibración sonora del Metal, de la Tierra y el Cielo.

Con instrumentos de metal y entonación grave o aguda (Vocal) desde la garganta.

Metal Yin y Yang del Pa Kua.

Etapa Tres: Acostado = Sonidos Tibetanos. Musicoterapia Tibetana.

\* Con acompañamiento de música para marcar las etapas (CD 39 minutos "Tibetana").

21) SONIDOS SOBRE LOS 7 REGENERADOS PSÍQUICOS.

Sonidos sobre los 7 Centros Psíquicos, respiración rítmica para la inversión de los Chakras.

**1º Ejercicio:**

Etapa Uno: Emitir los siguientes Sonidos, sobre el 1° Centro (genitales), 2° Centro (bajo vientre), 3° Centro (diafragma pulmonar), 4° Centro (corazón), 5° Centro (garganta), 6° Centro (entrecejo), y 7° Centro (corona). Sostener los sonidos durante dos minutos en cada Centro a lo largo del ascenso.

Etapa Dos: Descender desde el 7° Centro hasta el 1°, en tan sólo dos minutos entonando los sonidos en sentido inverso.

Reiterar las dos etapas tres veces en total.

Etapa Tres: Acostado en Silencio y Quietud.

\* Con acompañamiento de música para marcar las etapas (CD 55 minutos).

## 22) INSTRUMENTOS SOBRE LOS SIETE REGENERADORES PSÍQUICOS.

Claves Tonales sobre la Columna Vertebral. Instrumentos acústicos.

\* Con acompañamiento de música para marcar las etapas (CD 38 minutos).

## **Quinta Etapa: CANALIZACIÓN Y TRANSFORMACIÓN DEL SHEN**

### 23) CIRCUITO PSÍQUICO MENOR POR ESTACIONES Y EN DOS RECORRIDOS. Gran Canalización por el Circuito Menor.

#### **1° Ejercicio:**

Etapa Uno: Sentado = Lai Wan en todo el largo de la columna hasta el centro coronario o Bau Hui y en todo el largo del frente hasta el centro base o Hui Yin.

Inhalar por Tu Mo mientras psíquicamente es atraído hacia atrás.

Exhalar por Ren Mo mientras psíquicamente es impulsado hacia delante.

Etapa Dos: Circuito Psíquico Menor por etapas.

Inhalación en los Centros Psíquico Yin y descenso con exhalación.

Exhalación en los Centros Psíquicos Yang y ascenso con inhalación.

Etapa Tres: Circuito Psíquico Menor en dos recorridos.

Inhalar ascendiendo por Tu Mo.

Exhalar descendiendo por Ren Mo.

\* Con acompañamiento de música para marcar las etapas (CD 37 minutos “Circuito Psíquico”).

### 24) CIRCUITO PSÍQUICO MAYOR POR ESTACIONES Y EN UN RECORRIDO CONTINUO. LATIDO PSÍQUICO. Gran Canalización por el Circuito Mayor.

#### **1° Ejercicio:**

Etapa Uno: Parado en Bambú = Circuito Psíquico Mayor.

Etapa Dos: Sentado = Circuito Psíquico Menor con implosión de los 3 Latidos Psíquicos.

Etapa Tres: Sentado = Circuito Psíquico Mayor con acompañamiento de los ojos descendentes y ascendentes.

\* Con acompañamiento de música para marcar las etapas (CD 37 minutos “Circuito Psíquico”).

## 25) CIRCUITO PSÍQUICO TUBULAR.

### 1º Ejercicio:

Etapa Uno: Circuito Psíquico Tubular descendente por el Canal Central.

Etapa Dos: Circuito Psíquico Tubular ascendente por el Canal Central.

Etapa Tres: Circuito Psíquico Tubular ascendente y descendente.

\* Con acompañamiento de música para marcar las etapas (CD 37 minutos “Circuito Psíquico”).

## Sexta Etapa: RESPIRACIONES PSICOLÓGICAS, RESPIRACIONES ENERGÉTICAS Y RESPIRACIONES ALQUÍMICAS

NEI KUNG – TAO CH’I

### Introducción:

1º La respiración Heng Hu Shi

2º La respiración Fan Hu Shi

3º La respiración Yang Shi

4º La respiración Wu Shi

5º La respiración Fu Shi o Ti Shi

6º La respiración To Yo Shi

7º La respiración Sun Feng o Sun Shi

8º La respiración Fa Lun Shi

## 26) RESPIRACIÓN DEL ESTADO DE ALERTA.

### 1º Ejercicio:

Etapa Uno: Respiración de los tres impulsos.

Etapa Dos: Recorrido de la Respiración Psíquica. Tan Tien medio (Ch'í), Tan Tien inferior (Ching), Tan Tien superior (Shen). Percepción pulmonar, entra en el torrente sanguíneo, llena los órganos, alimenta los centros psíquicos, asciende por la columna vertebral llenándola con tuétano y vigorizando la médula, y llega al cerebro y lo nutre aclarando y rejuveneciendo.

Etapa Tres: Respiración imperceptible sin visualización para la captación del espacio vacío entre pensamiento y pensamiento.

## 27) RESPIRACIONES PRIMORDIALES.

### 1º Ejercicio:

Etapa Uno: Parado: Respiración de Tonificación. “Esfera hacia Ni Wan”. (Retención).

Etapa Dos: Parado: Respiración de Media Limpieza y Activación. “Transmutación del Aliento” con Esfera hacia el Tan Tien inferior. (Expulsión).

Etapa Tres: Parado: Respiración de Tonificación y Carga. “Vuelo del Águila”. (Retención).

Etapa Cuatro: Sentado: Respiración de Gran Limpieza. “Fuelle Progresivo”. Exhalando la Negatividad. (Expulsión).

Etapa Cinco: Sentado: Respiración Silenciosa para la Tranquilidad interior.

La técnica **Exhalando la Negatividad y la Sonrisa Localizada**, es la combinación de dos técnicas ya practicadas, sólo que en el presente caso con una particularidad diferente ajustada al propósito de esta etapa. Así como en las prácticas anteriores estas dos técnicas fueron aplicadas en el modo terapéutico y artístico, ahora se acentuará en el modo de la conciencia, aunque siga operando en los otros dos niveles simultáneamente.

## 28) RESPIRACIONES AVANZADAS.

### 1º Ejercicio:

Etapa Uno: Parado: Respiración Gran Activadora.

“Pre Natal” con esfera hacia el Tan Tien inferior. (Incorporación).

Etapa Dos: Parado: Respiración Gran Tonificación.

“Inhalación de los 6 Tiempos”. (Incorporación).

Etapa Tres: Sentado: Respiración Gran Ascensión.

“3 Impulsos con Latido Psíquico”. (Incorporación).

Etapa Cuatro: Sentado: Respiración Canalizada.

“Circuito Psíquico Menor”. (Transmutación).

## 29) RESPIRACIONES DEL TERCER NIVEL DE CH'I KUNG.

### 1º Ejercicio:

Etapa Uno: Parado: Respiración del Bambú. (Fortalecedora).

Etapa Dos: Parado: Respiración con Implosión. (Multiplicadora).

Etapa Tres: Sentado: Respiración con Siseo prolongado y dinámico. (Depuradora).

Etapa Cuatro: Sentado. Respiración Fusionada. (Conscientizadora).

### 30) RESPIRACIONES DEL TERCER NIVEL DE NEI KUNG.

#### 1º Ejercicio:

Etapa Uno: Parado: Respiración del Sacudimiento. (Liberadora).

Etapa Dos: Parado: Respiración del Circuito Curativo. (Sanadora).

Etapa Tres: Sentado: Respiración Yin Yang para 3 Tan Tien. (Sensibilizadora).

Etapa Cuatro: Sentado: Respiración del Circuito Mayor. (Transmutadora).

La técnica del **Circuito Psíquico Mayor** (ver descripción a continuación), es la llave que abre la puerta del último umbral práctico de la Alquimia, en donde nos encontramos con la última técnica de visualización para transportar la Bioenergía Psíquica depurada conocida como la luz del Circuito Tubular. Por lo tanto, esta técnica se ha ganado mucha estima entre los taoístas prácticos, debido a que es considerada, (a partir del momento que despierta una gran sensación a lo largo de todo su recorrido), la causante final del último estadio a vivenciar con el instrumento del cuerpo fisiológico. El dominio de esta práctica es justamente, el indicio que demuestra que se ha logrado la destreza suficiente para incursionar en el último nivel del Tao Ch'í o Alquimia interior. Para que el flujo psíquico sea abundante y desgarrar los más sutiles bloqueos de los centros energéticos, debe concentrarse la mente en los trayectos ascendentes y descendentes del Circuito Mayor, hasta poderlos percibir nítidamente, pero a su vez, debe ajustarse de manera precisa la respiración al movimiento psíquico, sin que ninguno de los dos se detenga, y cuando esta etapa haya sido asimilada, habrá que practicar el Circuito Mayor con el movimiento de los ojos coincidiendo con el ascenso y el descenso energético. Impulsando la sensación bioenergética de este modo, se vislumbrarán profundas sutilezas del mundo psíquico, casi imposible de despertar sin el entrenamiento adecuado. A partir de este vislumbre, paralelamente, se produce la percepción de la verdadera naturaleza del sendero de autoconocimiento, comprendiéndose que el resultado último de las prácticas, jamás ha estado ajeno a la verdadera naturaleza de los seres humanos; ya que los Circuitos Psíquicos, por ejemplo, no son algo que deban fabricarse, sino que son parte del cuerpo desde la misma concepción. **Esta técnica es la más avanzada del primer nivel para la preparación del Cuerpo Mental.**

### 31) RESPIRACIONES DE LA NATURALEZA.

#### 1º Ejercicio:

Etapa Uno: (Descarga Estancamientos).

Etapa Dos: (Desbloquea Obstáculos).

Etapa Tres: (Desahoga Tensiones).

Etapa Cuatro: (Restaura la Verdadera Naturaleza).

### 32) RESPIRACIONES DE WU TANG – TAO CH'I.

#### 1º Ejercicio:

Etapa Uno: Respiración del Pulso cardíaco.

Etapa Dos: Respiración al Cielo y a la Tierra.

Etapa Tres: Respiración de los Ramales por las Extremidades.

Etapa Cuatro: Respiración de los 14 Tiempos.

#### 2º Ejercicio: LO HAN – TAO CH'I

Etapa Uno: Respiración de Médula Ósea por las Manos.

Etapa Dos: Respiración de los Tres Impulsos.

Etapa Tres: Respiración con Latidos Psíquico.

Etapa Cuatro: Respiración con Círculos Yang Yin de los Ojos.

Etapa Cinco: Circuito Psíquico Mayor y Menor.

### 33) RESPIRACIONES DE LA ALQUIMIA.

#### 1º Ejercicio:

Etapa Uno: Respiración del “Circuito Alquímico”.

Etapa Dos: Respiración del “Circuito Tubular”.

Etapa Tres: Respiración Prolongadísima del Wu Ch'i interior.

### **Séptima Etapa: MÉTODOS PSICOLÓGICOS, MÉTODOS ENERGÉTICOS Y MÉTODO ALQUÍMICOS CHAN'NA – TAO – ZEN (UMBRALES DE LA BIOENERGÍA PSÍQUICA)**

### 34) SONRISA INTERIOR.

#### 1º Ejercicio:

Etapa Uno: Sonrisa Interior.

Etapa Dos: Respiración celular.

Etapa Tres: Circuito Psíquico.

Etapa Cuatro: Silencio, Vacío y Quietud.

La técnica de la **Lluvia** Energética.

### 35) PÉNDULO, CÍRCULO Y OSCILANTE.

#### 1º Ejercicio:

Etapa Uno: Movimiento involuntario de las manos y los brazos.

Etapa Dos: Movimiento involuntario del cuerpo. Péndulo, Círculo y Oscilante.

Etapa Tres: Meditación del Bambú.

Etapa Cuatro: Caminata Meditativa.

La técnica de la **Danza de las Manos**, ayuda a armonizar los hemisferios cerebrales y las ondas más profundas del pensamiento, luego de haber estimulado directamente

mediante los sonidos, las vibraciones más antiguas relacionadas con el cerebelo. La mano derecha se vincula energéticamente con el hemisferio cerebral izquierdo, y la mano izquierda con el hemisferio derecho.

### 36) RELAJACIÓN INTERNA DIRIGIDA.

#### 1º Ejercicio:

Etapa Uno: Parado = Relajación externa dirigida.

\* (con CD).

Etapa Dos: Sentado = Relajación interna dirigida.

Etapa Tres: Acostado = Recorrido del Psiquismo. Relajación trascendente.

Etapa Cuatro: Respiración abdominal profunda y completa.

### 37) VISUALIZACIÓN DEL PAISAJE ENCANTADO.

#### 1º Ejercicio:

Etapa Uno: Oyendo tranquilamente la respiración.

Etapa Dos: Visualización del Paisaje Encantado.

Etapa Tres: Vibración de la ... fusionándose en el silencio.

### 38) MICROCIRCUITO PSÍQUICO DE LA ENERGÍA CURATIVA.

#### 1º Ejercicio:

Etapa Uno: Respiración que Cura todas las Enfermedades.

Etapa Dos: Sacudiendo suavemente el cuerpo bioenergético.

Etapa Tres: Microcircuito Psíquico de la Energía Curativa.

Etapa Cuatro: Impulsión Ascendente y Descendente del Ch'í con los Ojos.

### 39) SONIDO ACAMPANADO DE LA CONCIENCIA.

#### 1º Ejercicio:

Etapa Uno: Danza Taoísta.

\* Guía con CD 31 minutos.

Etapa Dos: Sonido Acampanado de la Conciencia.

Etapa Tres: Silencio, Quietud y Vacío.

### 40) MEDITACIÓN DEL CORAZÓN.

#### 1º Ejercicio:

Etapa Uno: Respiración del Cultivo.

Etapa Dos: Respiración del Crecimiento.

Etapa Tres: Meditación del Corazón.

\* Guía con CD 21 minutos.

La técnica de la **Meditación del Corazón** consiste en contactarse con las polaridades Yin y Yang desde un ángulo emocional. Claro que al referirnos a lo emocional o

psicológico dentro de esta técnica, no le resta valor alquímico, puesto que las emociones cumplen una función esencial en el desenvolvimiento de la Bioenergía Psíquica. Por supuesto que la emoción direccionada también es parte fundamental de los umbrales a atravesar en el camino interior. Por tal motivo, para que esta técnica sea efectiva de acuerdo a su propósito, lo importante es compenetrarse e involucrarse con sus tres partes lo más posible.

#### 41) DESCENSO YIN Y ASCENSO YANG.

##### 1º Ejercicio:

Etapa Uno: 18 minutos por Ren Mo.

Etapa Dos: 11 minutos por Tu Mo.

Etapa Tres: 18 minutos por Ren Mo.

\* Guía con CD 47 minutos.

### **Octava Etapa: SONIDOS PSICOLÓGICOS, SONIDOS ENERGÉTICOS Y SONIDOS ALQUÍMICOS**

SONIDOS Y ALQUIMIA TAO CH'I

#### 42) HIMNO TAOÍSTA DEL WU WEI.

Quanbu Jin Quanbu.

##### 1º Ejercicio:

QUANBU JIN QUANBU SHI QUANBUQUAN JIN SHI QUAN.

1º (Ritmo de 5 Tiempos, conforme al símbolo taoístas del Ser

Humano representado por las Cinco Vertientes).

2º Dual en eco.

3º Individual a destiempo.

Variante: Doble canto

Filosofía: \* Wu Wei \* Estar y Ser \* Feng Liu (del Ser o no Ser)

##### 2º Ejercicio:

b) Doble repetición que suma 12 entonaciones (dodecaedro) en base al pentágono de cada lado. Contiene la Trinidad (3) energéticamente hablando y el 8 Taoísta.

1ª Variante: Recitado sin canto. Mantram hablado.

***3 Tan Tien (Palacio Terrestre – Palacio Humano – Palacio Celestial)***

= Corazón = Garganta PALACIO HUMANO

= Corazón = Garganta PALACIO HUMANO

Son en total 17 sonidos = 8

*2ª Variante:* Entonación cantada.

*Filosofía:* Budista del Prajna Paramita Sutra de Avalokitesvara o Sariputra, traducido al español como Sutra del Corazón.

#### 43) MANTRAMS CHINOS ESPECIALES.

Taa – Too.

***1º Ejercicio:***

Salmodia taoísta para movilizar la Energía Madre dentro de nuestros cuerpos

“Madre, Padre. Madre, Padre”.

4: El Pulso de la Tierra, en forma de llamado de la Madre Cósmica. El llamado de la Conciencia como Padre Universal. = Materia = Conciencia.

= El llamado de la Existencia.

***2º Ejercicio:***

“Una Joya en el Loto”.

#### Escala Pentatónica china:

1º Nota	TIERRA	-	Gong
2º ..	METAL	-	Shang
3º ..	MADERA	-	Jue
4º ..	FUEGO	-	Zhi
5º ..	AGUA	-	Yu

#### 12 Tonos Musicales:

##### *6 Tonos Positivos Yang o Yang Lü*

HUANG ZHONG

DA CU

GU XIAN

RUI BIN

YI ZE

WU SHE

## *6 Tonos Negativos Yin o Yin Lǚ*

LIN ZHONG

NAN Lǚ

YING ZHONG

DA Lǚ

JIA ZHONG

ZHONG Lǚ

### Sonidos Adicionales: (En el Curso Solicitar Manual, Ver Curso On Line)

...= (vocal sostenida), repercute sobre la mente y los pensamientos.

...= (vocal sostenida), repercute sobre los sentimientos y emociones.

...= (subvocal espirada), repercute sobre la gravedad y presión interna.

...= (subvocal aspirada), repercute sobre el Ch'i de la vitalidad.

...= (subvocal aspirada), repercute sobre la verticalidad de la Conciencia.

...cerrada = Riñones Yang – Bajo vientre Yin.

...abierta = Estómago como órgano.

...cerrada = Diafragma y movimiento peristáltico.

...abierta = Corazón y glándula timo.

...= Garganta, cuerdas vocales, glándula tiroides, energía sexual.

...= Ojos, cerebro, y glándula pituitaria.

...= Oídos, cerebelo y glándula pineal.

= (subvocal aspirada), repercute sobre el cerebelo y la función motora.

= (subvocal espirada), repercute sobre los intestinos.

= (subvocal aspirada), repercute sobre la memoria.

= (subvocal espirada), repercute sobre los pulmones.

= (subvocal aspirada y espirada alargando la "..."), repercute sobre el buen funcionamiento del estómago.

= (subvocal espirada), repercute sobre los jugos gástricos, y fluidos o Ching.

= (subvocal aspirada), repercute sobre los jugos gástricos.

= (subvocal sostenida antes de pronunciarse), repercute sobre lo emocional, liberando la carga energética trabada, acumulada y estancada.  
= (subvocal aspirada y espirada, alternada y rítmica), repercute sobre el aire bloqueado, Ch'i estancado, gases del estómago e intestino, presiones internas por hálitos congestionados.  
= (subvocal aspirada y espirada).  
= (subvocal aspirada), ... = (subvocal espirada), repercute sobre el insomnio, ocasionando somnolencia y un sueño reparador.  
J con las 5 vocales ... (subvocal aspirada y espirada), repercute sobre la Energía básica o ancestral.

#### 44) ALINEACIÓN ENERGÉTICA DEL CUERPO PSÍQUICO.

##### 1º Ejercicio:

Aspirada – Espirada.

Etapas: Uno: ....

Etapas: Dos: ....

Etapas: Tres: ....

Etapas: Cuatro: Lam – Vam – Ram – Yam – Ham – Om. Para mejorar el Karma.

##### **Para curar los Centros Psíquicos:**

*Muladhara Chakra (centro del bajo vientre) = ...*

*Svadhishthana Chakra (centro genital) = ...*

*Manipura Chakra (centro del ombligo) = ...*

*Anahata Chakra (centro del Corazón) = ...*

*Vishuddha Chakra (centro de la garganta) = ...*

*Ajna Chakra (centro frontal) = ...*

##### **Para curar la energía concentrada en los puntos cardinales:**

*DRAM Este / DRIM Sur / KLIM Oeste / BLUM Norte*

*SAH Sudeste / KROM Sudoeste / HAS. KH. PHREM Noroeste /*

## *H. RTRAUM Noreste*

### **Profundización del Programa:**

- 1) SEIS Sonidos Curativos de los Órganos.
- 2) SIETE Sonidos de los Centros Psíquicos.
- 3) TRES Sonidos de Campos Bioenergéticos.
- 4) DOS Sonidos de los Vasos Maravillosos de la Acupuntura.
- 5) UN Sonido para la Regulación general de la Vitalidad.
- 6) UN Sonido para la Sensibilización del espíritu.
- 7) VEINTE Formas de profundización.
  - A. 6 Sonidos Curativos alternados con inspiración. Movimiento y Quietud.
  - B. 6 Sonidos Curativos acelerados independientemente. Psicológico.
  - C. 6 Sonidos Curativos acelerados conjuntamente. Psicológico.
  - D. 6 Sonidos Curativos en una sola exhalación. Mente y Meditación.
  - E. 6 Sonidos Curativos acostados. Independientes o en conjunto.
  - F. 7 Sonidos entonados en tres series ascendentes.
  - G. 7 Sonidos acelerados.
  - H. 7 Sonidos en una sola exhalación.
  - I. 7 Sonidos cerrados hacia abiertos desde atrás Yang hacia delante Yin.
  - J. Del Jadeo “Ha- Sonido y Respiración”.
  - K. 3 Sonidos independientes. Con movimiento pendular o quietud.
  - L. 3 Sonidos en implosión.
  - M. 2 Sonidos: 3 Sonidos ascendentes y 3 Sonidos descendentes.
  - N. 2 Sonidos: 3 y 3 en una sola exhalación.
  - O. 1 Sonido Regulación rítmico individual y grupal.
  - P. 1 Sonido Regulación arrítmico.
  - Q. 1 Sonido Regulación acostado.
  - R. 1 Sonido Sensibilización rítmico grupal.
  - S. 1 Sonido Sensibilización rítmico individual arrítmico individual.
  - T. 1 Sonido Sensibilización acostado degrade hasta lo inaudible.

### **Mantram Cántico Bhajan Kirtan Tradicionales:**

1 Ram Sumir Ram Sumir

Guru Nanak (Tradicional)

Jai Shree Ram (Purshotamdas Jalota)

- 2 Shri Ram JaiRam Jai Jai Ram  
Tradicional  
Jai Shree Ram
- 3 Aiso Ko Udaar Jag Mahin  
Tulsidas (Tradicional)  
Jai Shree Ram
- 4 Prem Mudit : Man Se Kaho  
Hauman Prasad Potdar  
Jai Shree Ram
- 5 Bhajman Ram Charam Sukhdaai (Tulsidas)
- 6 Na Mo Kuan Shiin Pu Za
- 7 OmNamoBhagavate
- 8 OmNamo2
- 9 Dhanyavad
- 10 GATEgate
- 11 Panduranga
- 12 JayaJaya
- 13 Gopala
- 14 OmSriRamJaiRam
- 15 Namastayei
- 16 OmDumDurgayie

45) IMPULSANDO EL ESTADO DE BIENAVENTURANZA.

**1º Ejercicio:**

Etapas Uno: ...

Etapas Dos: ...

Etapas Tres: 7 Sonidos en una sola exhalación.

Etapas Cuatro: Musicoterapia: Música Hindú Tradicional.

\* (2ª parte CD “Mantras posterior”).

Música para oír: Mantras Modernos.

\* (1ª parte CD “Mantras Posterior”).

46) CELEBRANDO LA UNIVERSALIDAD E INTEGRALIDAD DE LA PLENITUD.

**1º Ejercicio:**

Etapa Uno: ...

Etapa Dos: ...

Etapa Tres: ...

Etapa Cuatro: 2 Sonidos, tres y tres en una sola exhalación.

Musicoterapia: Taoísta Tradicional.

\* (CD “Melodía Clásica Taoísta”).

47) DESARROLLANDO LA CELEBRIDAD DEL CORAZÓN.

**1º Ejercicio:**

Etapa Uno: ...

Etapa Dos: 6 Sonidos Curativos en una exhalación.

Etapa Tres: Musicoterapia Mantra Hindú Tradicional.

\* (CD “Música Hindú 2”).

48) INVOCANDO LA SABIDURÍA DE LA MADRE Y PADRE CÓSMICO.

**1º Ejercicio:**

Etapa Uno: ...

Etapa Dos: ...

Etapa Tres: ...

Etapa Cuatro: ...

Etapa Cinco: 1 Sonido Regulación Arrítmico.

Etapa Seis: Musicoterapia China, Tradicional de Templo y Tribal.

\* (CD “China”).

49) CONECTANDO AL MAESTRO INTERIOR.

**1º Ejercicio:**

Etapa Uno: ...

Etapa Dos: ...

Etapa Tres: ...

Etapa Cuatro: 1 Sonido Sensibilización Arrítmico.

Etapa Cinco: Musicoterapia New Age.

\* (CD “Kitaro”).

50) VERTICALIZANDO A LA VERDADERA NATURALEZA INTERIOR.

**1º Ejercicio:**

Etapa Uno: ...

Etapa Dos: ...

Etapa Tres: 7 Sonidos en una Exhalación. Aspirados sobre los centros Psíquicos.

Etapa Cuatro: Musicoterapia: Aborígen Australia y Danzas Sagradas.

\* (CD “Australiana”).

51) CENTRALIZANDO LA MENTE Y EL CORAZÓN.

**1º Ejercicio:**

Etapa Uno: ...

Etapa Dos: ...

Etapa Tres: 6 Sonidos Curativos en una sola Exhalación. Aspirados sobre los órganos.

Etapa Cuatro: Musicoterapia:

\* (CD “Ravi Shankar”).

52) ESTABLECIENDO LA PAZ EN LOS TRES PALACIOS PSÍQUICOS.

**1º Ejercicio:**

Etapa Uno: ...

Etapa Dos: ...

Etapa Tres: ...

Etapa Cuatro: Musicoterapia:

\* (CD “New Age I Esotérico”).

53) SALUDANDO AL ESTADO DE CONCIENCIA SUPERIOR O BUDA INTERIOR.

**1º Ejercicio:**

Etapa Uno: ...

Etapa Dos: ...

Etapa Tres: ...

Etapa Cuatro: Musicoterapia: (CD “Lorena Mc Kennitt”).

54) EJERCICIO PARA LA ESTIMULACIÓN DE LOS CENTROS PSÍQUICOS.

**1º Ejercicio:**

**Musicoterapia sobre los Centros Psíquicos.**

- a) e instrumentos del Bajo Vientre.
- b) Voces de la Tierra y del Submundo.
- c) del Pecho y del entrecejo.
- d) del centro coronario.
- e) Integración melódica de los Centros Psíquicos.
- f) Cuerdas para el Centro Coronario.
- g) Percusión del bajo vientre para volver a la Tierra.

\* Utilizar guía CD 27 minutos “Musicoterapia Centros”.

#### 55) EXPRESANDO EL SONIDOS DEL COSMOS.

##### 1º Ejercicio:

##### **Recitado.**

Etapa Uno: Parado = Entonación rítmica suave y prolongada.

Etapa Dos: Sentado = Entonación rítmica acelerada.

Etapa Tres: Sentado = Entonación cantada.

\* (CD de 108 veces).

#### 56) CORO NATURAL, Y LA NUEVA VOCAL.

##### 1º Ejercicio:

Etapa Uno: Vocales conjuntamente al unísono. Lenta y suavemente.

Etapa Dos: Vocales conjuntamente a rítmico.

Etapa Tres: Vocales cantadas.

Etapa Cuatro: Musicoterapia:

\* (CD “Seminario de Sonidos”).

### **LA VIBRACIÓN SONORA:**

Los sonidos en la meditación actúan directamente sobre la energía e indirectamente sobre la expansión vibratoria de la conciencia.

La práctica de los sonidos en meditación se caracteriza por el amplio movimiento energético que cubre lo celular, lo orgánico, los fluidos esenciales, lo psicológico y el sentimiento.

## **MEDITACIÓN**

### **La Senda para la Expansión de la Conciencia**

A continuación se describen algunos de los principios más destacados de la Meditación Chan´na Tao o método antiguo Taoísta:

Tomado del Libro de AON: “**Umbral de la Bioenergía Psíquica**” destinado a enriquecer los estudios prácticos del Programa Integral que se desarrollan en esta Escuela. Si usted está interesado en profundizar este tema más allá del extracto presentado a continuación, le sugerimos que solicite este libro, comunicándose con la administración de la Fundación Centro del Tao.

Extractos del Libro mencionado:

## **PRÁCTICA 5 “ORDEN ARTÍSTICO” ACTIVA**

### **MEDITACIÓN:**

#### **“ EL ARTE DEL REENCUENTRO CON UNO MISMO ”**

(II) LOS PRINCIPIOS A CONSIDERAR ANTES Y DESPUÉS DE CADA PRÁCTICA:

Los principios de la Meditación son la clave para una auténtica experiencia. La comprensión intelectual y el entendimiento superficial no alcanzan para profundizar la vivencia en esta Ciencia y Arte, y sólo la profunda vivencia práctica determina la Verdadera Experiencia en la Meditación.

No existe un orden de importancia en la puesta en práctica de los principios fundamentales, ya que deben ir plasmándose todos juntos paralelamente.

Estos principios básicos facilitarán la Meditación Profunda y generarán Conciencia de Meditador.

Continuando con la exposición de la práctica anterior:

#### **El Quinto Principio:**

Si existe algún malestar grave o se padece alguna enfermedad, no deben practicarse las técnicas del programa regular, antes hay que asesorarse por el tipo de ejercicio interno que requiere cada patología o desequilibrio. No obstante, de no estar seguro de cual técnica practicar, lo más indicado será ajustarse a la práctica del silencio y la quietud hasta recuperar la estabilidad. Procediendo de este modo, no habrá inconvenientes en cuanto al derroche o desgaste energético, y muy por el contrario, se estará multiplicando la Fuerza Vital.

#### **El Sexto Principio:**

Evitar la práctica de la meditación activa cuando hay una gran emoción perturbadora ya sea de alegría o de gran tristeza. Ante cualquier inquietud interna será beneficioso entregarse sólo a la práctica de la observación y contemplación, o a la de ejercicios pasivos de la meditación.

#### **El Séptimo Principio:**

Durante la práctica de meditación hay que sentirse cómodo y sin preocupaciones.

Hay que evitar comer o tomar mucho líquido hasta media hora antes o después de la práctica. Hay que efectuar la práctica siempre y cuando no se esté en proceso de digestión, por lo menos, tres horas después de haber comido. De este modo se evitará dividir la energía o disminuir su capacidad de desenvolvimiento

Si se tiene sueño, se puede practicar la técnica canalizadora o la de relajación acostado, pero si la sensación de sueño es molesta, entonces lo mejor será no practicar hasta después de descansar bien.

## LA VIBRACIÓN SONORA:

Los sonidos en la meditación actúan directamente sobre la energía e indirectamente sobre la expansión vibratoria de la conciencia.

La práctica de los sonidos en meditación se caracteriza por el amplio movimiento energético que cubre lo celular, lo orgánico, los fluidos esenciales, lo psicológico y el sentimiento.

El sonido es un instrumento de poder, y si se efectúa la práctica adecuada, es capaz de movilizar tasas vibratorias finas y verticalizadas, conducentes a una profunda introspección y al despertar espiritual. Las vibraciones emitidas con la palabra, con el canto, con todo sonido, pueden afectar la materia, transmutar la química interna. Tales vibraciones pueden alcanzar las profundidades del alma y del corazón y ayudar al desenvolvimiento y desarrollo de la sensibilidad, claro que, dichos sonidos, serán efectivos si además de mover una cierta tasa vibratoria se ajustan a las leyes naturales de resonancia armónica. El Camino del Sonido es toda una Ciencia a desarrollar dentro del programa del Chan'na Tao o Tao Ch'i (Camino de la Energía).

En relación con las vocales:

· La -A- actúa sobre el pecho, sobre la parte superior de los pulmones e indirectamente sobre el cerebro. Abre el corazón psíquico y estimula el sentimiento amoroso. Provoca estados de arrobamiento, y psíquicamente invoca a la energía protectora de la Naturaleza. La A, es el sonido del Fuego en su aspecto físico. Es la Fuerza Protectora del Cosmos.

· La -E- despierta los sentidos de percepción y equilibra las glándulas tiroides. Eleva la productividad de los jugos y líquidos internos y secreciones en general.

La E, es el sonido del agua por excelencia, puesto que afina con dichas vibraciones.

· La I despierta la energía superior, actúa en la cabeza y el cerebelo, el centro ubicado en el entrecejo. Actúa sobre la glándula pituitaria y estimula al desarrollo de la intuición y la claridad. Es el Metal o el Aire, en su aspecto psíquico y no físico.

· La O fortalece la caja torácica y el diafragma, se propaga hacia el abdomen y los genitales, efectuando un saludable masaje interno. Fortalece la vitalidad y moviliza el aspecto energético del cuerpo, aumentando su tono vibratorio. Invoca la polaridad sanadora y la Fuerza creadora del Cosmos. Es la Tierra en su aspecto físico.

· La U vibra en las cuerdas vocales fortaleciéndolas, y en la nuca. Sensibiliza la glándula pineal y abre el centro Coronario posibilitando un contacto superior. Provoca estados de éxtasis. Es la Madera o Éter en su aspecto psíquico.

Existen muchos sonidos más, entre los místicos, los reparadores y los catalizadores, los que serán estudiados en las siguientes prácticas.



Práctica:

1º **Coro Natural** (sentado, ½ hora).

2º **Danza de las Manos** (sentado, ½ hora).

3º **Silencio y Quietud** (acostado, 10 minutos).

Esta práctica combinada consta de tres técnicas o pasos:

1. La técnica del **Coro Natural** que se inicia ensayando con las vocales. En la medida que se va produciendo la entrega, hay que dejar que espontáneamente los sonidos surjan por sí solos, de manera natural. Esta práctica estimula la creatividad. Es el camino hacia el desarrollo de la intuición y otras facultades latentes que se encuentran dormidas. Por otro lado, la técnica es terapéutica, y opera indirectamente desde el plano de lo inconsciente, educiendo las vibraciones reparadoras respectivas a cada órgano o centro psíquico necesitado.

2. La técnica de la **Danza de las Manos**, ayuda a armonizar los hemisferios cerebrales y las ondas más profundas del pensamiento, luego de haber estimulado directamente mediante los sonidos, las vibraciones más antiguas relacionadas con el cerebelo. La mano derecha se vincula energéticamente con el hemisferio cerebral izquierdo, y la mano izquierda con el hemisferio derecho.

3. La técnica del **Silencio y Quietud**, ayuda a compensar la actividad anterior, colaborando con la sedimentación del Ch'i o Bioenergía Psíquica movilizada.

Coro Natural:

Sentado cómodo, emitiendo sonidos suaves, audible pero no fuerte ni exigente. Un canto que se inicia con las vocales:

A - E - I - O - U, y prosigue con infinidad de sonidos nuevos.

Danza con las Manos:

Moviendo las manos espontáneamente, pero con total Conciencia.

Silencio y Quietud:

Acostado.



## EN LA MEDITACIÓN: “NAN CHÚ” (del “Maestro Interior”)

Sentado. Relajado. Tranquilo.

Reintegra tus partes.

Ahora eres uno. Eres total.

Obsérvate.

Discípulo del Universo. Escucha la historia que voy a contarte, sucedió en la antigua China, hace muchísimos años.

Es la historia de Nan Chú.

“Eran tiempos difíciles aquellos, pero Nan Chú no lo sabía.

Nan Chú vivía sonriendo, danzando, continuamente celebrando la existencia.

Por el camino se detenía ante cada flor que veía, y con profundas inhalaciones permitía que el aroma llenase todo su Ser; siempre iba entonando alguna canción.

Eran tiempos difíciles, toda la gente lo comprendía muy bien, pero Nan Chú no lo sabía.

Mientras todos comentaban repetitivamente a lo largo del día el mismo tema, los asuntos políticos, la pobreza, la decadencia y la injusticia que imperaban por aquellos entonces, Nan Chú chapoteaba en algún arroyo, disfrutaba con el viento y con el sol, viviendo intensamente cada instante de la existencia que le rodeaba. Mientras todos se entregaban fácilmente a la aflicción, o, cómoda y gustosamente a lo rutinario, o, diligentemente a la discusión y enredos, Nan Chú compartía todo su tiempo con las aves, con los árboles, con la vida que le llegaba profundamente, y reía y reía sin cesar.

Nan Chú no sabía de caras serias y tristes, Nan Chú era pura alegría, cada momento de su existir lo transformaba en gloria.

Todos estaban preocupados en encontrar los variados modos por los cuales acumular y prevenirse al futuro. Nan Chú, no tenía preocupaciones, sólo se procuraba aquello que necesitaba cada día.

Nan Chú no tenía grandes ataduras, ni grandes apegos. Su soltura era espontánea, su libertad infinita.

Muchos admiraban su inocencia, algunos buscaban su presencia para beber de su Sabiduría natural, otros envidiaban su capacidad de vivir.

Eran tiempos difíciles pero Nan Chú no lo sabía, solían decir una y otra vez los pobladores entre sí. Pero Nan Chú, sí lo sabía, y lo sabía muy bien.

Aún así, jamás detuvo su danza, jamás pospuso su risa, jamás se privó de celebrar, y es por ello que parecía no saberlo.

Un día, repentinamente, Nan Chú dejó esta vida, a temprana edad abandonó el cuerpo.

Y a pesar del tiempo transcurrido luego de esto, todo continuó igual, nada cambió.

En el pueblo seguían hablando los mismos temas y seguían estando en la misma rutina ... pero en el bosque, las flores seguían oliendo a Nan Chú y los árboles reflejaban su gracia. Los pobladores siguieron enredándose en críticas y mediocridades, mientras que los arroyos continuaban su danza, las aves su vuelo y el viento en las montañas continuaba entonando las canciones de Nan Chú.

Nan Chú desencarnó sin perder su sonrisa, y la Naturaleza siguió celebrando y bendiciendo a todos aquellos, que como Nan Chú, se le acercaran para celebrar.

Nan Chú era una mujer extraordinaria, un ser puro y muy bello, una Conciencia profunda, y por ella se creó un dicho popular, que dice:

*- Fueron tiempos difíciles -recuerdan los ciudadanos de hoy-, pero Nan Chú no lo sabía.”*

Esta también puede ser tu historia, hijo del Universo, y en primer lugar, recuerda que no importa lo que diga el mundo, ¡Haz lo tuyo!

Respetándolo todo, sé tu mismo. Sin transgredir el espacio de nadie, haz lo que más sienta tu corazón.

Nan Chú lo sabía muy bien, y aún hoy siguen creyendo que no lo sabía, pero no importa, no es éste el asunto, no tienes que demostrarle nada a nadie, basta que lo entiendas y lo acepte la Naturaleza y tu conciencia.

Aunque sean miles los que apoyen el error de boicotear lo natural, no por ello podrán vencer a las leyes de la naturaleza. Por lo tanto, no te abrumes por la cantidad. Permite que tu ser enarbole la bandera del amor aún en un mundo indiferente y desconectado entre sí.

En segundo lugar no evadas. Recuerda a Nan Chú que no se evadía en las cosas y en los asuntos del mundo, sino que se mantenía firmemente en lo natural, no te evadas de la Naturaleza. La sociedad te dirá que te estás evadiendo del mundo, pero recuerda la voz de la Naturaleza que clama en tu interior: ¡No te evadas de la Naturaleza!

Tu cultura te ha inculcado una realidad, pero la Existencia sigue reclamándote Conciencia.

Lo Social es una realidad, la Naturaleza es otra realidad, tu Inteligencia, discípulo del Cosmos, te ayudará a armonizar ambas realidades al punto que se conviertan en una sola, armonizadas en la unidad del sentimiento amoroso.

Hasta que llegue ese momento de conciencia expandida, no te evadas de ninguna, pero elige siempre lo que te impulsa a crecer verdaderamente.

Recuerda, Nan Chú significa Naturaleza, y cada vez que recuerdes su historia, acércate un poco más a ella. Porque como dije, ésta, también es tu historia.



## **PRÁCTICA 6 “ORDEN CONCIENCIA” SEMIACTIVA**

### **MEDITACIÓN:**

#### **“ EL ARTE DEL REENCUENTRO CON UNO MISMO ”**

(III) LOS PRINCIPIOS A CONSIDERAR ANTES Y DESPUÉS DE CADA PRÁCTICA:

Los principios básicos para la práctica de Meditación, justamente apuntan a provocar un estado meditativo profundo, y a generar Conciencia de Meditador en todo momento.

Pero dicha conciencia no es el resultado de cumplir con estos puntos, sino de comprenderlos y despertar la sensibilidad conducente a su puesta en práctica.

Continuando con la exposición de la práctica anterior:

**(Continúa en el Libro “Umbral de la Bioenergía Psíquica, en el Manual de Meditación Chan´na Tao, y en el Libro de Alquimia Interior)**



Lucio V. Mansilla 2551  
(1714) Villa Udaondo – Parque Leloir  
Provincia de Buenos Aires - Argentina  
Tel. móvil: 15 - 6631- 0011  
Tel. de línea: (011) 4481 - 8195



Páginas Webs: [www.centrodeltao.com](http://www.centrodeltao.com)

[www.centrodeltao.org](http://www.centrodeltao.org)

Correos Electrónicos: [fundacion@centrodeltao.com](mailto:fundacion@centrodeltao.com)

[aon@centrodeltao.com](mailto:aon@centrodeltao.com)