



## Chi-Kung para el desarrollo personal *Resumen de los pasos*

### Secuencia de la *Tierra*

Empezamos mirando el **Este**, manos en posición de rezar. Rodillas ligeramente dobladas. Bajamos las manos a los costados.

*(Secuencia de abertura; delante-atrás)*

1. Mecemos el cuerpo hacia *delante*, al mismo tiempo que elevamos los brazos (sin esfuerzo, es como si una brisa ligera levantara los brazos)
2. Mecemos el cuerpo hacia *atrás*, al mismo tiempo que doblamos los brazos acercando las manos al pecho
3. Volvemos con el cuerpo al *centro*, al mismo tiempo que formamos la bola de Chi, bajando la mano derecha a la altura de la pelvis (palma hacia arriba) y llevando la izquierda a la altura del corazón (palma hacia abajo)

*(Hacer y deshacer la bola de Chi; derecha-izquierda)*

4. Ahora desplazamos el peso hacia la *derecha* (rotando ligeramente el cuerpo desde el ombligo hacia la derecha), al mismo tiempo que separamos las manos, llevando la derecha arriba a la derecha (a la altura del hombro) y la izquierda abajo a la izquierda (a la altura de la cadera). La cara mira hacia la mano derecha
5. Ahora volvemos al *centro*, al mismo tiempo que llevamos las manos hacia el tronco para formar otra vez la bola de Chi, esta vez con la mano derecha a la altura del corazón (palma hacia abajo) y la izquierda a la altura de la pelvis (palma hacia arriba)
6. Ahora desplazamos el peso hacia la *izquierda* (rotando ligeramente el cuerpo desde el ombligo hacia la izquierda), al mismo tiempo que separamos las manos, llevando la izquierda arriba a la izquierda (a la altura del hombro) y la derecha abajo a la derecha (a la altura de la cadera). La cara mira hacia la mano izquierda
7. Ahora volvemos al *centro*, al mismo tiempo que bajamos la mano izquierda para formar la bola de Chi, esta vez con ambas manos alineadas horizontalmente en frente del ombligo (las palmas se miran una a la otra)



*(Orbita Microcósmica; delante-atrás)*

8. Mecemos el cuerpo hacia *delante*, al mismo tiempo que las manos empiezan a subir por detrás, recorriendo el canal posterior de la orbita microcósmica. Volvemos al centro mientras las manos llegan a la coronilla.
9. Mecemos el cuerpo hacia *atrás*, al mismo tiempo que las manos empiezan a bajar por delante, recorriendo el canal anterior de la orbita microcósmica. Volvemos al centro mientras las manos llegan a la cadera.
10. Nos quedamos en el *centro*, al mismo tiempo que las manos empiezan a subir por los lados del cuerpo, recorriendo el canal central hasta el corazón

*(Abrazar Luna, Sol y Estrellas; derecha-izquierda)*

11. Ahora desplazamos el peso hacia la *derecha* (rotando ligeramente el cuerpo desde el obliquo hacia la derecha), al mismo tiempo que alejamos las manos del pecho para abrazar la Luna. La cara mira hacia la Luna a la derecha
12. Volvemos al *centro*, trayendo la energía de la Luna al corazón
13. Ahora desplazamos el peso hacia la *izquierda* (rotando ligeramente el cuerpo desde el obliquo hacia la izquierda), al mismo tiempo que alejamos las manos del pecho para abrazar el Sol. La cara mira hacia el Sol a la izquierda
14. Volvemos al *centro*, trayendo la energía del Sol al corazón
15. Ahora desplazamos otra vez el peso hacia la *derecha* para abrazar las Estrellas
16. Volvemos al *centro*, trayendo la energía de las Estrellas al corazón, mientras la mano derecha baja a la altura de la pelvis y la izquierda se queda a la altura del corazón para formar la bola de Chi

*(2 giros de la bola y 2 triples tirones para traer la energía de las 4 direcciones; giro en sentido contrario a las agujas del reloj)*

17. *primer giro de la bola*: damos la vuelta 360° a la bola (hasta que la mano izquierda vuelva a estar arriba) trayendo la energía del este hacia el Tan-Tien. Bajamos las manos a los costados
18. Cargamos el peso en la pierna derecha, pivotamos el talón izquierdo girando el cuerpo de 90° hacia la izquierda (mirando al norte); hacemos un paso con el pie derecho al mismo tiempo que elevamos el brazo derecho a la altura del hombro como si estuviéramos intentando coger algo en frente nuestro. Terminamos el paso con los pies paralelos y el peso en ambos pies
19. *primer triple tirón*: desplazamos el peso hacia la *derecha*, al mismo tiempo que, como tirando de una cuerda con la mano derecha, traemos la energía del norte hacia el cuerpo; al mismo tiempo que vamos elevando el brazo izquierdo a la altura del hombro (como si estuviéramos intentando coger algo en frente nuestro)  
Desplazamos el peso hacia la *izquierda*, al mismo tiempo que, como tirando de una cuerda con la mano izquierda, traemos la energía del norte hacia el cuerpo; al mismo tiempo vamos elevando el brazo derecho a la altura del hombro (como si estuviéramos intentando coger algo en frente nuestro)  
Desplazamos otra vez el peso hacia la *derecha*, al mismo tiempo que, como tirando de una cuerda con la mano derecha, traemos la energía del norte hacia el cuerpo.

Formamos otra vez la bola de Chi, mano derecha abajo e izquierda arriba

20. Cargamos el peso en la pierna derecha, pivotamos el talón izquierdo girando el cuerpo de 90° hacia la izquierda (mirando al oeste); hacemos un paso con el pie derecho para llevarlo paralelo al izquierdo
21. *segundo giro de la bola*: repetimos la vuelta 360° de la bola trayendo la energía del oeste el Tan-Tien. Bajamos las manos a los costados
22. Cargamos el peso en la pierna derecha, pivotamos el talón izquierdo girando el cuerpo de 90° hacia la izquierda (mirando al sur)
23. *segundo triple tirón*: repetimos el triple tirón de la cuerda trayendo la energía del sur hacia el cuerpo y bajamos la mano
24. Dado que hemos hecho dos de cada (2 giros de bola, 2 triples tirones desde las direcciones) pasamos a la secuencia de cierre

*(Secuencia de cierre)*

25. Volvemos con el cuerpo al centro y los brazos doblado con las manos a la altura del costado. Doblamos ligeramente las rodillas y el cuerpo hacia delante (espalda recta) recogiendo con las manos toda la energía generada y llevándola arriba. Mano izquierda delante (cerca del cuerpo) y mano derecha detrás, separadas un par de centímetros con palmas alineadas; empezamos a bajar despacio las manos en frente de la coronilla, del tercer ojo, de la garganta, del timo, del corazón, del plexo solar, del ombligo, del Tan-Tien. Descansamos las manos en el Tan-Tien.

## Secuencia del Cielo

Abrimos ligeramente los ojos para mirar la dirección a la que apunta nuestra mirada (en este caso el **Sur**). **Esta es la dirección en que hemos terminado la secuencia de la Tierra y será la misma en la que terminaremos la secuencia del Cielo.** Sin embargo, la regla de oro para empezar la secuencia del *Cielo* es: **girar de 90° hacia la izquierda para empezar la secuencia del Cielo.** Pues empezaremos por lo tanto la secuencia del *Cielo* en la misma dirección donde hemos empezado la secuencia de la *Tierra* (en este caso el **Este**).

*(Secuencia de transición; giro de 90° hacia la izquierda)*

1. Bajamos las manos a los costados. Ponemos el peso en la pierna derecha, pivotamos el talón izquierdo girando el cuerpo de 90° hacia la izquierda; hacemos un paso con el pie derecho para llevarlo paralelo al izquierdo al mismo tiempo que hacemos un círculo amplio (como una zarpada) elevando la mano derecha desde atrás (palma hacia arriba) y bajándola por delante (palma hacia abajo)
2. Construimos la bola de Chi, bajando la mano derecha a la altura de la pelvis (palma arriba) y llevando la izquierda a la altura del corazón (palma abajo)

*(10 círculos; derecha-izquierda)*

3. Separamos la bola, desplazando el peso hacia la *derecha* (rotando ligeramente el cuerpo desde el ombligo hacia la derecha), al mismo tiempo que separamos las manos, llevando la derecha arriba a la derecha (un poco más arriba de la altura de la cabeza) y la izquierda abajo a la izquierda (a la altura de la cadera). El busto y la cara miran hacia la mano derecha

4. Ahora, empezando a dibujar un amplio círculo, llevamos la mano derecha hacia la cara mientras desplazamos el peso totalmente hacia la *izquierda* (cuerpo y cara siguen mirando hacia la mano derecha que baja durante el desplazamiento). Cuando la mano derecha llega a la frente, todo el cuerpo se ha desplazado a la izquierda y ahora seguimos bajando la mano para que *el tigre acaricie su rostro*: la palma apunta hacia el cuerpo, bajando por el canal izquierdo del cuerpo. Contemporáneamente volvemos a desplazar el cuerpo hacia el centro (rotando el cuerpo desde el obliquo para que vuelva a estar centrado) mientras subimos la mano izquierda dibujando un amplio círculo concéntrico. Cuando las manos (una bajando y la otra subiendo) llegan a la altura del corazón, el cuerpo está en el centro; seguimos subiendo la mano izquierda y bajando la derecha, desplazando el peso hacia la *derecha* (rotando ligeramente el cuerpo desde el obliquo hacia la izquierda). El busto y la cara miran hacia la mano izquierda.
5. Cuando la mano izquierda llega arriba, empezando a dibujar un amplio círculo, la llevamos hacia la cara mientras desplazamos el peso totalmente hacia la *derecha* (cuerpo y cara siguen mirando hacia la mano que baja). Cuando la mano izquierda llega a la frente, todo el cuerpo se ha desplazado a la derecha y ahora seguimos bajando la mano izquierda para que *el tigre acaricie su rostro*: la palma apunta hacia el cuerpo, bajando por el canal derecho del cuerpo. Contemporáneamente volvemos a desplazar el cuerpo hacia el centro (rotando el cuerpo desde el obliquo para que vuelva a estar centrado) y subimos la mano derecha dibujando un amplio círculo concéntrico. Cuando las manos (una bajando y la otra subiendo) llegan a la altura del corazón, el cuerpo está en el centro; seguimos subiendo la mano derecha y bajando la izquierda, desplazando el peso hacia la *izquierda* (rotando ligeramente el cuerpo desde el obliquo hacia la derecha). El busto y la cara miran hacia la mano derecha.
6. De esta manera hemos hecho un círculo con cada mano. Repetimos 4 círculos más con cada mano, así que al final habremos hecho 10 círculos en total (5 cada mano). Para no contar los círculos, cada vez que bajamos una mano podemos doblar ligeramente un dedo, empezando por el dedo meñique al primer giro, luego el anular al segundo, etc. hasta llegar al pulgar al quinto giro. Cuando se hayan hecho los círculos doblando los dos pulgares se habrá terminado la secuencia de todos los 10 círculos.

*(Secuencia de transición; giro de 90° hacia la izquierda)*

7. Ya tenemos el peso en la pierna derecha, así que simplemente pivotamos el talón izquierdo girando el cuerpo de 90° hacia la izquierda; hacemos un paso con el pie derecho para llevarlo paralelo al izquierdo al mismo tiempo que hacemos un círculo amplio (como una zarpada) elevando la mano derecha desde atrás (palma hacia arriba) y la bajándola por delante (palma abajo)
8. Formamos la bola de Chi, bajando la mano derecha a la altura de la pelvis (palma arriba) y llevando la izquierda a la altura del corazón (palma abajo)

*(10 círculos; derecha-izquierda)*

9. Ahora repetimos los 10 círculos también en esta dirección.

*(Secuencia de transición; giro de 90° hacia la izquierda)*

10. Cuando se han terminados los círculos, giramos 90° y formamos bola de Chi



(10 círculos; derecha-izquierda)

11. Repetimos los 10 círculos en esta dirección.

(Secuencia de transición; giro de 90º hacia la izquierda)

12. Cuando se han terminados los círculos, giramos 90º y formamos bola de Chi

(10 círculos; derecha-izquierda)

13. Repetimos los 10 círculos en esta dirección. Esta es la dirección hacia la cual apuntamos cuando abrimos ligeramente los ojos para mirar, antes de empezar la secuencia del *Cielo*. Eso significa que ya hemos hecho las 4 direcciones y que por lo tanto debemos pasar a los 9 circulitos pequeños para luego terminar la secuencia del *Cielo*

(Secuencia del Hombre: 9 circulitos pequeños; derecha-izquierda)

14. El cuerpo sigue el mismo movimiento de desplazamiento derecha-izquierda y los brazos siguen el mismo movimiento en círculo, solo que ahora las manos describen circulitos *pequeños* que abarcan la barriga. El primer círculo se hará con la mano derecha; ésta sube por el lado derecho de la barriga llevándose el cuerpo hacia el centro y luego baja por el lado izquierdo de la barriga llevándose el cuerpo hacia la izquierda. Ahora el segundo circulito se hará con la mano izquierda, que sube por el lado izquierdo de la barriga llevándose el cuerpo hacia el centro y luego baja por el lado derecho de la barriga llevándose el cuerpo hacia la derecha. Se harán 7 circulitos más y por lo tanto el último se terminará también con la mano derecha. Estos 9 circulitos hay que contarlos. Hecho el noveno circulito, se pasa a la secuencia de cierre

(Secuencia de cierre)

26. Volvemos con el cuerpo al centro y los brazos doblado con las manos a la altura del costado. Doblamos ligeramente las rodillas y el cuerpo hacia delante (espalda recta) recogiendo con las manos toda la energía generada y llevándola arriba. Mano izquierda delante (cerca del cuerpo) y mano derecha detrás, separadas un par de centímetros con palmas alineadas; empezamos a bajar despacio las manos en frente de la coronilla, del tercer ojo, de la garganta, del timo, del corazón, del plexo solar, del ombligo, del Tan-Tien. Descansamos las manos en el Tan-Tien.

## Las otras 3 direcciones

De momento hemos hecho 1 secuencia de la *Tierra* y 1 secuencia del *Cielo* en dirección **Este**. Y nos encontramos ahora apuntando al **Sur**.

Por lo tanto repetiremos ahora 1 secuencia de la *Tierra* y 1 secuencia del *Cielo* en dirección **Sur**, terminando las dos hacia el **Oeste**.

Seguimos con 1 secuencia de la *Tierra* y 1 secuencia del *Cielo* en dirección **Oeste**, terminándolas hacia el **Norte**.

Acabaremos finalmente con 1 secuencia de la *Tierra* y 1 secuencia del *Cielo* en dirección **Norte**, terminando las dos hacia el **Este**, que es donde empezamos toda la forma.

