

# Caída de la silla

**18.** བཅོ་བ དབཤང་ལམ་འདའཛུམ་བྱ།།

**Dieciocho: aprieta y libera el ano.**

Contrae y jala el ano siete o más veces por respiración, luego exhala y libera.

**Tántrico:** es bueno para calambres estomacales.

**Médico:** aumenta el calor metabólico, es bueno para el estreñimiento, estimula el humor flemático y equilibra el aire descendente. Ayuda con problemas de menstruación y quistes ováricos en mujeres y ayuda a la próstata en hombres. Es bueno para la incontinencia en personas mayores.

---

*Este ejercicio también se puede combinar con un 'bep', un ejercicio de 'salto' utilizado en las prácticas tibetanas trulkhor para liberar energía atorada en los canales. Inhala y comprime el ano, luego sepárate del piso y baja siete veces, exhalando después del último bep. Bajar al piso con un poco de fuerza libera energía atorada, pero si tienes dolores de espalda, no hagas el bep o hazlo muy suavemente.*

---