

LOS MOVIMIENTOS TSA LUNG EXTERNOS: INSTRUCCIONES BREVES

Los movimientos *tsa lung* trabajan con la retención del aliento, el movimiento y la conciencia para limpiar los bloqueos y obstáculos físicos, emocionales y conceptuales a fin de que el terapeuta pueda reconocer más fácilmente la conciencia clara y habitar en ella.

1. Adopta una postura sentada, con la columna erguida.
2. Enfócate en el chakra concreto en el que estás trabajando.
3. Conecta con la quietud de tu cuerpo, el silencio del discurso interno y la espaciosidad de tu mente.
4. Piensa en un reto que afrontes actualmente en tu vida. Lleva la atención hacia dentro y nota cualquier tensión que pueda haber en tu cuerpo o cualquier alteración energética. Toma conciencia de tus pensamientos. Permite esta experiencia sin juzgarla ni analizarla; así es como la seleccionas.
5. Inspira, vuelve a inspirar y enfoca la respiración, el *lung* y la mente en el chakra apropiado mientras realizas los movimientos *tsa lung* conectados con dicho chakra. Suelta el aire a través de ese chakra al final del movimiento. De esta manera borras lo que has seleccionado. La inspiración y la espiración se hacen por la nariz.
6. Deja descansar la mente en el espacio abierto y claro que está disponible en el chakra. De esta manera te familiarizas con la apertura como una fuente de cualidades positivas.

***Lung* ascendente: garganta y corona**

Inspira y contén el aliento, enfocándote en la garganta. Vuelve a inspirar.

Rota la cabeza cinco veces en sentido contrario al de las agujas del reloj, y después otras cinco veces en sentido contrario.

Espira sintiendo que el *lung* asciende hasta el chakra de la garganta a través del canal central y sale por el chakra coronario, disolviéndose en el espacio.

El *lung* de la fuerza de vida: corazón

Inspira y contén el aliento, enfocándote en el corazón. Vuelve a inspirar.

Haz un movimiento giratorio con el brazo, como el movimiento que hacen los vaqueros con el lazo para atrapar una res, primero con el brazo izquierdo y después con el derecho.

Rota el pecho haciendo un movimiento circular, comenzando primero hacia la derecha y después hacia la izquierda.

Espira y siente que el *lung* del chakra corazón se disuelve en el espacio.

El *lung* como fuego: ombligo

Inspira y contén el aliento en la zona del ombligo practicando la retención del jarrón: tira hacia arriba del perineo y la plataforma pélvica; presiona hacia abajo con el diafragma. Después, vuelve a inspirar.

Rota la zona del ombligo cinco veces en sentido contrario al de las agujas del reloj y después otras cinco en el sentido de las agujas del reloj.

Espira sintiendo que el *lung* del chakra del ombligo se disuelve en el espacio.

El *lung* penetrante: la unión de los tres canales

Inspira y contén el aliento de manera penetrante, en todo el cuerpo. Vuelve a inspirar.

Junta las manos por encima de la cabeza y después frótalas; seguidamente, masajéate el cuerpo. Tensa el arco cinco veces hacia la derecha y después otras cinco veces hacia la izquierda.

Espira sintiendo que el *lung* se libera por cada poro de tu cuerpo y se disuelve en el espacio.

El *lung* que limpia en dirección descendente: el chakra secreto

Cruza la pierna derecha por delante de la izquierda. Inspira y tira hacia arriba el perineo y la plataforma pélvica, realizando la retención de la cesta. Vuelve a inspirar.

Gira hacia la rodilla derecha y agárrala con las manos; rota cinco veces en sentido contrario al de las agujas del reloj.

Gira hacia la rodilla izquierda y agárrala; rota cinco veces en el sentido de las agujas del reloj.

Vuelve al centro y agárrate ambas rodillas; rota cinco veces en sentido contrario al de las agujas del reloj. Mantente enfocado en cómo se extiende el *lung* por la zona del chakra secreto.

Espira sintiendo que el *lung* se libera en dirección descendente a través del chakra secreto, disolviéndose en el espacio.

INSTRUCCIONES PARA LOS EJERCICIOS TSA LUNG INTERNOS

Además de los externos, hay cinco ejercicios *tsa lung* internos. El *tsa lung* interno requiere llevar el aliento y la atención conjuntamente a la ubicación de un chakra particular, y después retener

y soltar el aliento. En algunos casos se emplea un movimiento o una retención para apoyar. En cada ejercicio puedes hacer una segunda inspiración, o puedes realizarlos con una inspiración simple. Se recomienda que repitas cada ejercicio tres veces; después descansa en la conciencia abierta, manteniendo la atención en el chakra mientras la experiencia sea fresca. A continuación cambia la atención al chakra siguiente y vuelve a empezar.

Tsa lung interno que se mueve en dirección ascendente

Inspira aire fresco y puro mientras te enfocas en el chakra de la garganta. Cierra ligeramente las fosas nasales con los dedos índice y pulgar de la misma mano. Contén el aliento, aplicando una ligera presión mientras imaginas que el *lung* se expande por dentro de la garganta y se eleva hasta la cabeza, limpiando el chakra de la garganta y despertando los sentidos. Deja de presionar las fosas nasales y espira a través de ellas, dando un último tirón al diafragma al final de la espiración. Imagina que el *lung* sutil sale disparado por la coronilla y que todas tus oscuridades se disuelven en el espacio. Siente la apertura en los chakras garganta y coronario, y descansa en la conciencia abierta. Este ejercicio abre el canal central e incrementa la claridad.

Tsa lung interno de la fuerza de vida

Inspira aire fresco y puro, reteniéndolo mientras te enfocas en el chakra corazón. Siente el *lung* expandiéndose dentro de tu chakra corazón, nutriendo y limpiando esa zona. A medida que dejas ir el aire por las fosas nasales, siente que el corazón suelta sus bloqueos y oscuridades. Lleva tu atención clara a cualquier liberación o apertura que sientas en el corazón, y descansa en la expansividad que

experimentes allí. Este ejercicio favorece el centramiento de la conciencia y la conexión con las cualidades positivas.

Tsa lung interno como fuego

Inspira aire puro y fresco mientras te enfocas en el chakra del ombligo. Tira suavemente del ombligo hacia la columna y contén el aliento manteniendo esta posición. Mientras contienes el aliento, imagina que el *lung* se calienta y se extiende dentro del chakra del ombligo. Suelta lentamente el aliento y la tensión muscular, espirando a través de la nariz mientras imaginas que el *lung* del chakra del ombligo se libera limpiando cualquier bloqueo u oscuración que esté presente allí. Lleva una atención clara a la sensación de apertura en el ombligo y deja descansar tu atención en él. Este ejercicio favorece la experiencia del calor interno y la maduración de las cualidades positivas.

Tsa lung interno penetrante

Antes de realizar el ejercicio, asegúrate de que el espacio que hay detrás de ti está despejado y libre de obstáculos. Comienza el ejercicio sentándose en postura erguida y espirando completamente mientras contraes el cuerpo: tus manos y dedos se enroscan hacia dentro mientras llevas los brazos junto al pecho; tus rodillas suben, inclinas la columna hacia delante y bajas la cabeza hacia el pecho. Contrae también los músculos del rostro. Mantén esta contracción por un momento y después extiende lentamente el cuerpo con el comienzo de la inspiración siguiente. Siente que el aire puro llena todo tu cuerpo y se extiende a las extremidades, expandiéndote a través de ellas. En la cumbre de la espiración y de la expansión, suelta el aliento y déjate caer suavemente hacia atrás, extendiéndote

por el suelo situado detrás de ti al completar la espiración. Mantente relajado, descansando en la conciencia abierta. Este ejercicio sustenta la experiencia del *lung* que penetra por todo tu cuerpo y más allá de sus límites, favoreciendo la expresión de acciones que son espontáneamente beneficiosas.

Tsa lung interno que limpia en dirección descendente

Inspira aire fresco y puro, y enfócate en el chakra secreto. Contén el aliento mientras tiras hacia arriba de los músculos de la plataforma pélvica, del perineo y del ano (retención de la cesta). Mientras retienes el aliento de esta manera, imagina que el *lung* limpia y nutre el chakra secreto. Después suelta lentamente el aliento y la contracción muscular, espirando por la nariz mientras sientes que el *lung* del chakra secreto se libera hacia arriba. Lleva la atención al chakra secreto y descansa allí con conciencia abierta. Este ejercicio fomenta la comodidad interna y favorece la acción alegre e intrépida.

INSTRUCCIONES PARA LOS EJERCICIOS DEL TSA LUNG SECRETO

Hay una tercera serie de ejercicios *tsa lung*, denominados los *tsa lung* secretos. En cada uno de ellos se practica una visualización simple para sustentar el movimiento de la luz de un color particular en un chakra específico. Mantener la atención en el movimiento sutil de la luz coloreada te permite acceder mejor a las cualidades positivas de cada chakra. La luz favorece la conexión del terapeuta con el *lung* sutil que permite reconocer la mente natural.