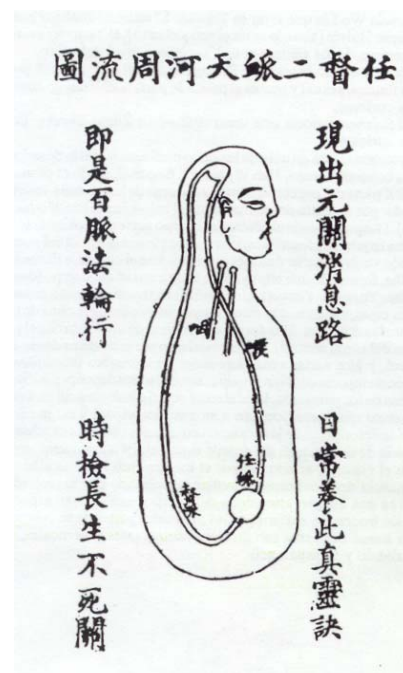


La orbita microcósmica. Xiao zhou tian (pequeña revolución celeste)

El entrenamiento de la **Orbita microcósmica** la encontramos en todos los estilos de Qigong que tengan un trabajo interno o Nei Dan. El trabajo sobre la órbita tiene dos finalidades, una es desarrollar Qi en el Dan Tien y otra hacerlo circular por Du Mai y Ren Mai; cuando el Qi de estos es suficiente podrá abastecer a los meridianos principales y con ellos al resto del cuerpo, es pues un ejercicio de regeneración en el que se produce un refinamiento de nuestra esencia; uno de los propósitos de hacer subir el Qi por la órbita es hacer que la energía sexual de la zona lumbar se transmute en vitalidad espiritual en la cabeza; y luego enviar esta vitalidad realzada hacia abajo, hacia Dan Tien.

Con su apertura aparece, el estado de “respiración inmanente”, ósea el flujo natural de la circulación por Du mai y Ren Mai que ocurría antes de que el Qi adquirido entrara en el sistema con la 1ª respiración del recién nacido.

Para trabajar la órbita debemos tener presentes varios conceptos, como son Dan Tien, conocer el recorrido de Du Mai y Ren Mai, entender el concepto de los tres tesoros (Jing-Qi-Shen) y su transmutación en la alquimia ...

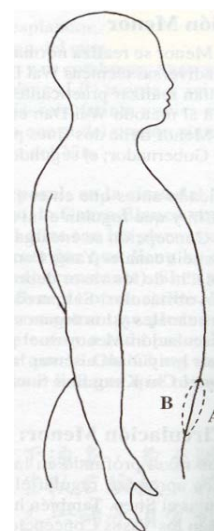


Método.

La Circulación Menor empieza después de haber generado Qi en el Dan Tien inferior mediante ejercicios abdominales. Este ejercicio se llama “vuelta a la infancia” y consiste en mover de forma coordinada con la respiración, el abdomen hacia dentro y hacia fuera. Después de realizar este ejercicio de manera continuada, sentirá como este se calienta, señal de que el Qi, convertido de la esencia original de los riñones, se está acumulando en Dan Tien; a partir de este momento podrá empezar a trabajar la Orbita microcósmica.

Antes de iniciar la circulación por el meridiano Du Mai y Ren Mai debemos tener en cuenta varios factores:

- ✓ La lengua debe tocar la base del paladar superior. Esta técnica denominada Da Chiao (Construir el puente) une el meridiano Du Mai (Yang) con Ren Mai (Yin).
- ✓ Debe prestar atención al fortalecimiento de su Yi y la eficacia con la que esta conduciendo el Qi.



A: Inspirar Fig.1
B: Espirar

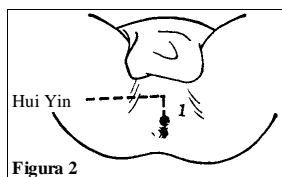
Pasos:

- A)** La postura para el trabajo de la órbita será sentado en un cojín de unos 8 cm con las piernas cruzadas o en una silla. La espalda debe mantenerse recta pero relajada.
- B)** La técnica respiratoria inicial consiste en, como se muestra en la Fig.1, expandir el abdomen al inspirar y contraerlo al espirar. Llegará un momento que puede notar que su abdomen empieza a vibrar, esto significa que el Qi está a punto de rebosar.
- C)** Es el momento de coordinar los movimientos abdominales con el movimiento de su cavidad Huiyin (Fig.2) y el ano; al inspirar debe expandir suavemente el ano y Huiyin, al espirar se relaja suavemente.
- D)** El siguiente paso es conocer los lugares donde se puede bloquear el Qi y que se denominan las tres puertas “San Guan” (Fig.3). A lo largo de Du Mai existen tres lugares donde se suele estancar el Qi y que es necesario desbloquear antes de iniciar la pequeña órbita :

Coxis (llamado Weilu en Qiugong y Changqiang en acupuntura)

Cuando haya generado suficiente cantidad de Qi para empezar el trabajo de la órbita debe haber desbloqueado esta puerta para evitar que el Qi no se vaya hacia las piernas. Este riesgo puede evitarse sentándose con las piernas cruzadas durante la meditación.

Apretar la columna (Jargi en Qigong y Lingtai en acupuntura)



Esta puerta está situada entre la sexta y la séptima vértebra torácica, detrás del corazón. Si esta zona está bloqueada, parte del Qi se puede dirigir hacia el corazón y esto hará que el corazón lata más deprisa. Para evitar este bloqueo no prestaremos atención al corazón y nos concentraremos unos centímetros por encima de este punto.

La almohada de Jade (Yuhjeen en Qigong y Fengfu en acupuntura)

Está es la última puerta que debe abrirse y se localiza en la base del occipucio. Si no dirige el Qi correctamente al pasar por esta zona, puede esparcirse por toda la cabeza entrar en el cerebro y afectar a su mente.

E) Existen varias técnicas para conducir el Qi a través de la órbita microcósmica. Aquí se explicarán dos métodos:

Primero nos concentramos en Dan Tien durante varios días o incluso semanas hasta que notemos que está “lleno”; después desplazaremos la atención al punto siguiente hasta que notemos que el Qi llega a este punto, para pasar al siguiente; así hasta que se termine toda la órbita. Durante la práctica se respira varias veces en cada uno de los puntos pasando al siguiente cuando el Qi llega.

Después de cada uno de ellos y cuando sintamos los puntos activados haremos lo siguiente:

En la inspiración el Qi irá de Dan Tien a Hui Yin para subir por la columna hasta Yintang.

En la espiración el Qi descenderá desde Yin Tang hasta Hui Yin y de aquí a Dan tien.

Puntos en los que debemos concentrarnos

Dan Tian: “campo de cinabrio”, situado a 2-3 dedos por debajo del ombligo.

Huiyin (Ren 1): “reunión de los Yin”, está en el perineo, entre el ano y los órganos genitales. Es el primer punto del meridiano Ren Mai que emerge aquí a partir de un meridiano interno que viene del riñón. Lleva también el nombre de “escondite”.

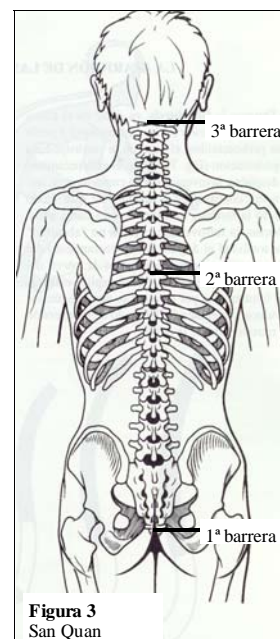
Changqiang (Du 1): “gran fuerza” se sitúa entre el ano y la punta del coxis. Lleva el sobrenombre de Qijie “hendidura de la energía”.

Mingmen (Du 4) “puerta de la vida”, punto de anclaje de las energías del Cielo Anterior Yuan Qi y Jing Qi, está situado entre la 2ª y la 3ª vértebra lumbares, en el hueco de la curvatura de los riñones. Lleva el segundo nombre de Shulei, “lugar subordinado”, que nos muestra la relación de subordinación casi materializada por un lazo del individuo con el Cielo Anterior.

Jizhong (Du 6): “centro del eje vertebral”, es el punto situado en el centro de la columna entre las vértebras D11 y D12. Tiene dos sobrenombres interesantes, uno en el plano médico: Yiyu “punto de acción especial sobre el eje vertebral”; el otro en el plano espiritual: Shenzong, “maestro del Shen” del espíritu.

Fengfu (Du 16): “palacio del viento”, en la base del occipucio, a veces reemplazado por Naohu (DU17) “puerta del cerebro”, en la parte más abombada de éste.

Baihui (Du 20): “cien reuniones”. Es el vértice del cráneo, la fontanela lambda, el lugar de convexidad más intensa. Este punto tiene cuatro nombres “tres Yang”, “los cinco encuentros”, que hace alusión a los 5 elementos “parte alta de la cabeza” y Tianman, “la plenitud celeste”. Este punto está en relación con la glándula epifisis.



Yintang: “trazo de la frente”, entre las dos cejas. Este punto está en relación con la hipófisis. Lleva también los sobrenombres de “caldero de jade” y de “Mingmen”.

Tianchi (Ren 22): “elevación celeste”, en el hueco de la parte alta del esternón entre las dos clavículas. La concentración no debe hacerse en la superficie, sino en el interior, en la profundidad del cuerpo.

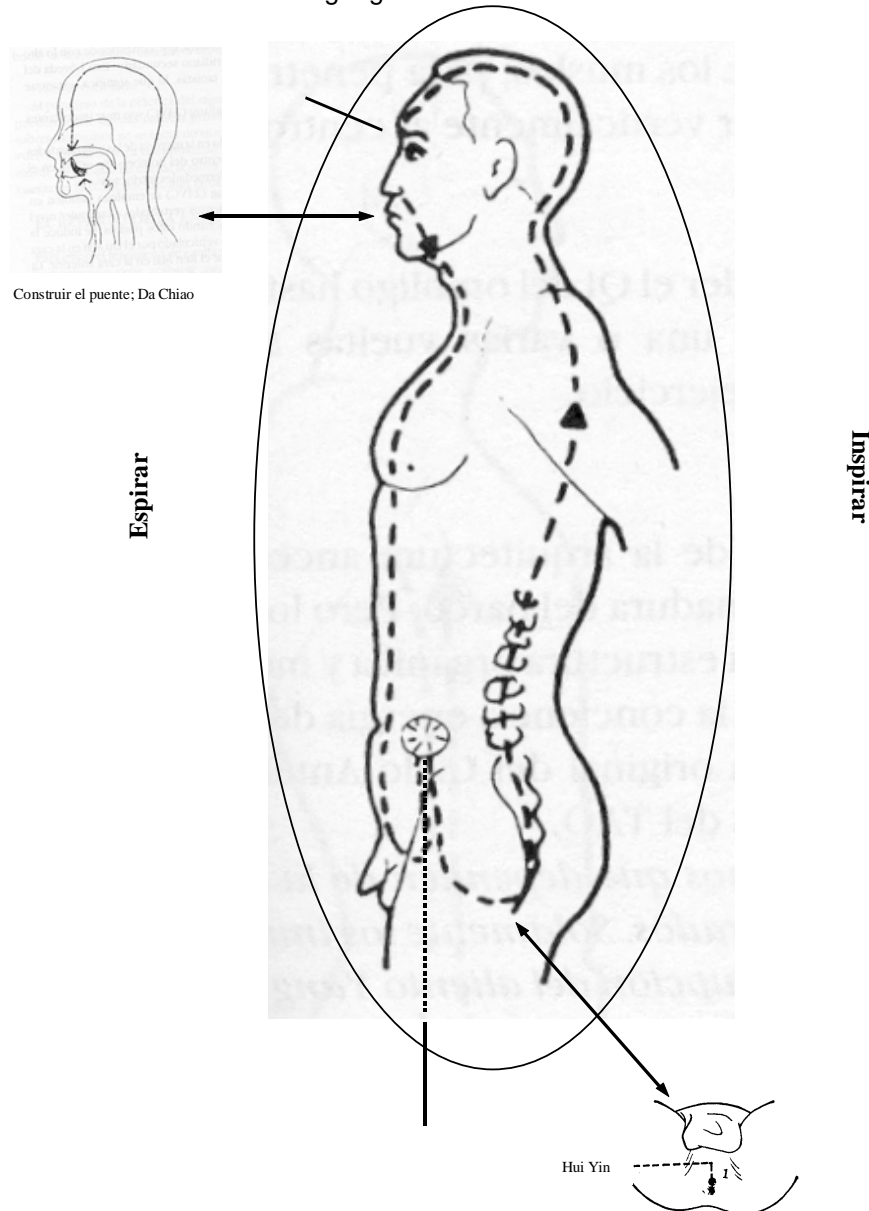
Shanzhong (Ren 17): “centro del pecho”, se encuentra en el centro del esternón, entre los dos pezones, a la altura del cuarto espacio intercostal. Se le llama también Danzhong “verdadero centro” o Yuanjian “principio de la vida”. Ahí también realizamos la concentración en profundidad.

Zhongwan (Ren 12): “Centro del estómago”. Se encuentra en el centro entre la punta del esternón y el ombligo. Se llama también Taicang “gran granero”.

Shenque (Ren 8): “Puerta del Shen”. Se localiza en el ombligo.

Qi hai (Ren6): “ Mar del Qi”. Se le relaciona con Dan Tien inferior y se localiza a 1'5 cun inferiores del ombligo.

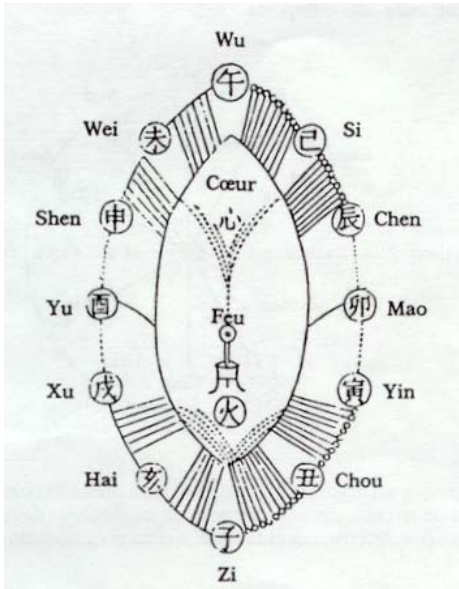
Guan Yuan (Ren 4): “Barrera de la fuente”. Se localiza a 3 cun por debajo del ombligo, en la línea central. Es un punto de tonificación de la energía global.



Texto extraído del libro
“ Tratado de Alquimia Taoísta ”
De Zhao Bichen

La pequeña revolución celeste (xiao zhou tian)

Nuestro texto y *el Xingming guizhi* llaman también a esta técnica: «Puesta en movimiento de la Rueda de la Ley »(zhuanfalun), expresión budista que designa el momento en el que el Buda, o bien un Santo, se pone a predicar la doctrina.

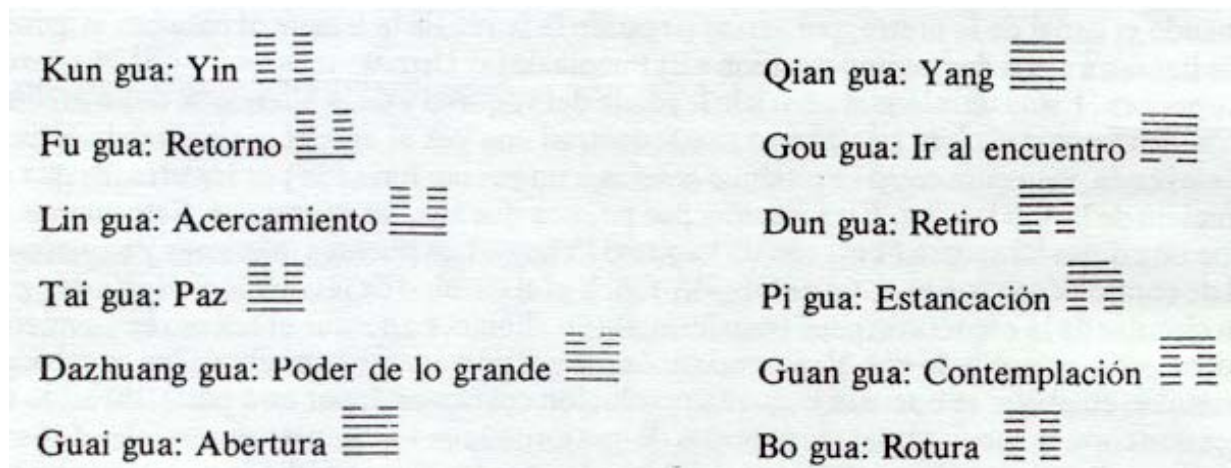


Para establecer la comunicación circular hay que unir los dos canales por abajo y por arriba: por abajo presionando el canal de la uretra, por arriba pegando la punta de la lengua al paladar. Algunos textos taoístas llaman a estos dos puntos de unión «El Puente de las Urracas inferior» «El Puente de las Urracas superior». Estos términos aluden a la leyenda del vaquero y de la hilandera, dos estrellas, situadas en dos extremos de la Vía Láctea que se encuentran una vez al año, el día siete del séptimo mes. Según la leyenda, este encuentro se produce gracias a un puente formado por las urracas que se encuentran encima de la Vía Láctea. Esta alusión, por poética que sea, no es gratuita. Este puente de las urracas une una diosa hilandera (Yin) con un vaquero (Yang). Los puentes inferiores y superiores unen el canal de control Yang con el canal de función Yin. Y si el término de revolución celeste designa la circulación circular de la esencia original transformada en aliento, es porque el adepto es un microcosmos que debe estar en armonía con el macrocosmos, con el universo. El círculo de los canales de control y de función en el que se opera la pequeña revolución celeste está, por otra

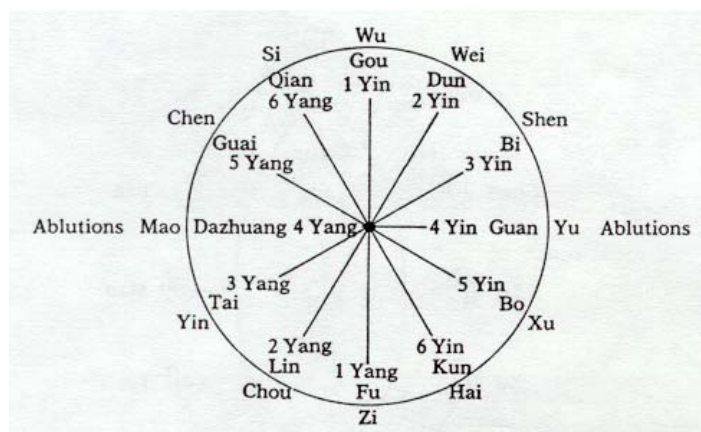
parte, dividido en doce secciones que corresponden a los doce períodos de una jornada de veinticuatro horas (siendo cada período de dos horas). Estas doce secciones son designadas por los signos cíclicos que designan los doce periodos de una jornada, a saber: Zi, Chou, Yin, Mao, Chen, Si, Wu, Wei, Shen, Yu, Xu, Hai. Estos términos designan a la vez las secciones de los canales y los intervalos de tiempo en la respiración. El *Xingming fajue minzhi*, también obra de Zhao Bichen, comporta un esquema del cuerpo y de los dos canales divididos en doce períodos.

Con respecto a esta circulación, los textos hablan también de «Subida y bajada de Qian y Kun», y a cada uno de los doce períodos se le asimila un hexagrama, cuyo número de trazos Yang aumenta a partir de abajo. El *Qiaoqiao dongzhang*, de Liu Mingrui, maestro de Zhao Bichen, comporta un dibujo del cuerpo humano con los nombres de los doce hexagramas y el dibujo de las doce lunas a lo largo de los canales de función y de control.

Estos doce hexagramas son:



El Jindan dazhi tu de Lu "Qianxu" comporta un dibujo similar de la revolución celeste en forma de un círculo perfecto con el nombre de los doce períodos y de los doce hexagramas más el nombre de los trazos Yin o Yang que cada uno comporta.



Este dibujo deja ver que el trayecto exacto de los dos canales de control y de función importa poco. Sólo cuenta la noción de círculo, circuito cerrado, de movimiento circular análogo al movimiento de los astros del Universo que determinan el tiempo. Según *el Chuandao ji*, «Un día para el hombre es como un mes o un año para el universo». Parece que esta circulación en los dos canales durante doce periodos, es decir, una jornada simbólica sea una manera de remontar el curso del tiempo y de trascenderlo después. El microcosmo que es el cuerpo humano tiene un tiempo y un

ritmo calcado del macrocosmos, pero que le es propio. Psicológicamente, situarse en el centro del cuerpo y mover el tiempo desde ese lugar a través de esta revolución circular, es situarse más allá del tiempo.

Según *el Xianfo hezong yulu* ", varios accidentes pueden interrumpir el curso de la revolución celeste. Si la esencia invertida intenta franquear el primer pasaje sin haber adquirido suficiente fuerza, se corre el riesgo de perderla: el remedio ha sido recogido demasiado pronto. El mismo riesgo de perder el remedio en el pasaje del «Puente de las urracas superior» o en su absorción en la Corte Amarilla. Tales son los pasajes peligrosos.

La circulación de la revolución celeste no continúa indefinidamente. Al cabo de un cien tiempo se detiene.

La circulación del aliento verdadero en el círculo formado por los canales de función y de control es estimulada y acompañada por la respiración externa -llamada «fuego militar» (*wuhuo*)- por oposición al «fuego civil» (*wenhuo*) que es el pensamiento creador que intervendrá en el curso de la segunda etapa. Esta respiración se efectúa siguiendo un ritmo muy precisamente ligado a las secciones de los canales atravesados por el flujo de la esencia invertida. Al comienzo de la inspiración, la esencia invertida (es decir, el aliento verdadero) recorre el punto Zi del canal de control, después sube por el punto Chou al mismo tiempo que se cuenta nueve inspirando. Sin cesar de inspirar, se cuenta de nuevo nueve mientras que la esencia invertida pasa por Yin, después pasa por Mao al mismo tiempo que se retiene la inspiración. Se inspira de nuevo mientras que se cuenta dos veces nueve cuando la esencia pasa por Chen, después por Si, y se debe haber llegado al límite de la inspiración cuando la esencia llega a Wu. Los textos de alquimia llaman a esto: «Hacer que progrese el fuego del Yang 36.»

La bajada por el canal de función se hace siguiendo un principio análogo, fundado esta vez sobre la cifra seis del Yin. Se espira contando dos veces seis cuando la esencia recorre los puntos Wei y Shen, se marca una pausa durante Yu, después se continúa la espiración y la cuenta durante Xu y Hai. En total hace 24 y los textos dicen: «Hacer que el correspondiente Yin 24 recule.»

La suspensión de la respiración en los dos períodos Mao y Yu; es decir, en la mitad de la espalda y en la mitad de la parte delantera del cuerpo, es designado con la expresión: «Hacer abluciones».

Al cabo de cien días de esta práctica, efectuada en cada erección, la esencia se transforma continuamente en aliento, y ya no se observa pérdida ninguna de la esencia seminal. Entonces se recupera el estado de indistinción del embrión, estado marcado por la indiferenciación de los órganos de los sentidos y, por tanto, de la percepción. Según Nan Huaijin, a continuación de esta práctica que constituye una estimulación de las funciones hormonales, se observa una retracción del sexo, así como un ascenso a partir del campo de cinabrio inferior de una fuerza que se une a otra fuerza procedente del estómago, el intercambio de ambas fuerzas es la base de la segunda etapa.

Si se les pregunta a los taoístas que se entregan a estas prácticas, parece que estos ejercicios tienen como consecuencia un crecimiento del calor interno del cuerpo que puede llegar hasta la transpiración. Las diferentes funciones físicas son estimuladas, la concentración mental aumenta, el adepto está cada vez menos disperso y menos sensible a los acontecimientos exteriores e interiores.