

LOS CINCO MOVIMIENTOS del TSA LUNG~ INSTRUCCIONES PARA LA PRÁCTICA

Hay cinco movimientos tsa lung en el Madre Tantra Bön o Ma Gyud. En tibetano, tsa significa canal y lung significa aliento o viento vital. (Quizás prana sea la palabra sánscrita más familiar para aliento vital, o qi o chi en chino). Al traer el foco a la mente, a la respiración y al movimiento, buscamos abrir ciertos chakras (khorlo en tibetano), que son centros energéticos a lo largo de los canales, y limpiar o purificar los lung o vientos que nos perturban y oscurecen.

En cada ejercicio hay cuatro etapas en la respiración: inhalar, retener, volver a inhalar y exhalar. La inhalación tiene una cualidad acogedora. Con la inhalación, absorbemos los aspectos positivos y nutritivos del aire a través de los canales laterales (descritos más adelante), especialmente aquellas cualidades que nos faltan, y sentimos que el canal central se llena de energía positiva. Al retener la respiración en el chakra especificado en cada ejercicio, retenemos todas las cualidades positivas como un recipiente que contiene néctar. La reinhalación crea el calor y la energía necesarios para distribuir o esparcir el néctar por todo el cuerpo con la concentración principal en el chakra especificado en cada ejercicio. Al final del movimiento, la exhalación agota, expulsa y limpia aquellos lungs o vientos que causan daño.

Asume la postura de meditación de cinco puntos:

Para comenzar, siéntate con las piernas cruzadas, con la columna recta, el pecho abierto, las manos en posición de ecuanimidad (las palmas hacia arriba, la palma izquierda apoyada sobre la derecha) descansando aproximadamente cuatro dedos debajo del ombligo, con el mentón ligeramente inclinado hacia abajo.

Visualiza los tres canales:

El canal azul central sube directamente por el centro del cuerpo y se ensancha ligeramente desde el corazón hasta su abertura en la coronilla. Los canales laterales o secundarios, uno rojo y otro blanco, tienen diámetros del tamaño de lápices y se unen al canal central en su base. La unión de los canales está a cuatro dedos por debajo del ombligo. Los canales secundarios suben directamente a través del cuerpo a ambos lados del canal central antes de curvarse debajo del cráneo, pasar detrás de los ojos y se abren, uno en cada fosa nasal. El canal derecho es blanco y representa el método, y el canal izquierdo es rojo y representa la sabiduría. Los canales están hechos de luz.

1. El lung o prana ascendente está relacionado con el elemento tierra.

Inhala por los canales laterales e imagina que entra aire puro y llena el canal central. Retén la respiración, llevando la atención al chakra de la garganta. Vuelve a inhalar y continúa manteniendo el foco. Siente que el *lung* se expande internamente, nutriendo todos los órganos de los sentidos ubicados en la cabeza. Recuerda los obstáculos del *lung* que buscas despejar o limpiar. Lentamente rota la cabeza cinco veces en sentido antihorario. Siente que el *lung* se mueve hacia arriba a través de tu cabeza en un movimiento en espiral. Luego gira la cabeza cinco veces en el sentido horario, continuando la misma sensación del néctar extendiéndose hacia arriba en un movimiento en espiral. Al terminar el movimiento, exhala. La respiración sube por el canal central y sale del cuerpo, limpiando los obstáculos a través de las fosas nasales por los canales laterales. El *lung* sutil es expulsado a través del chakra coronario. Repite el ejercicio tres veces. Con cada repetición, la exhalación libera y purifica el lung particular en el que te enfocas. Después de la tercera repetición, descansa en la conciencia abierta con los ojos abiertos o cerrados mientras la experiencia permanezca fresca.

NOTA: *Las instrucciones son retener la respiración durante cada ejercicio y exhalar sólo al final. Sin embargo, si sientes que necesitas más aire antes de completar el movimiento, vuelve a inhalar brevemente. Si no hay suficiente aire, repite el movimiento menos veces, aumentarás tu resistencia con el tiempo hasta que puedas hacer cinco.*

2. El lung de la fuerza vital o prana está relacionado con el elemento espacio.

Inhala por los canales laterales, sintiendo el aliento entrando por el canal central. Retén el aire a nivel del pecho, concentrándote en el chakra del corazón. Reinhala, reteniendo y manteniendo el foco en el chakra del corazón mientras sientes que el *lung* se desparrama internamente en tu pecho nutriendo el área del corazón. Recuerda los obstáculos del *lung* que buscas limpiar y despejar. Rota tu brazo derecho cinco veces en sentido antihorario con un movimiento de lazo, sintiendo que el aire vital está expandiendo tu pecho y tu fuerza vital se fortalece. Luego rota el brazo izquierdo cinco veces en el sentido horario con el mismo movimiento de lazo. Aún manteniendo la respiración y el foco, coloca las manos a los lados de las caderas y gira la parte superior del torso cinco veces hacia la derecha y luego cinco veces hacia la izquierda. Al final, exhala el aire por los canales laterales a través de las fosas nasales, mientras el *lung* sutil es expulsado a través del corazón. Siente que los obstáculos se liberan y agotan. Repite tres veces. Al final, descansa en la conciencia abierta mientras permanezca fresca.

3. El lung o prana como fuego está relacionado con el elemento fuego.

Inhala a través de los canales laterales, llevando el *lung* al canal central. Retén el aire con el vaso de retención. En la retención del vaso, los músculos del ano, el perineo y la plataforma pélvica se contraen creando una cesta mientras el diafragma empuja hacia abajo creando una tapa. Ten cuidado de no retener con demasiada presión. Concéntrate en el chakra del ombligo dentro de la "cesta". Reinhala, manteniendo el foco y la retención de la cesta. Siente que el lung se expande, llenando la cesta y nutriendo la zona del ombligo. Rota el abdomen cinco veces en sentido antihorario, manteniendo el foco y la retención de la cesta, así como el enfoque en los obstáculos del *lung* particular que estás limpiando. Luego rota cinco veces en sentido horario. Al final del movimiento, exhala hacia abajo por el canal central y por los canales laterales por ambas fosas nasales. El *lung* también se libera por el chakra del ombligo. Repite tres veces. Luego descansa en la conciencia abierta mientras permanezca fresca.

4. El Lung o prana pervasivo está relacionado con el elemento aire.

Concentrándote en el chakra, cuatro dedos por debajo del ombligo, inhala aire puro a través de los canales laterales, llevando el *lung* al canal central y retiene, dejando que el *lung* se extienda por todo el cuerpo. Reinhala, dejando que el aliento vital se disemine, nutriendo especialmente aquellos lugares donde la energía parece bloqueada. Enfócate en los obstáculos del *lung* que buscas purificar y despejar. Aplauda con las manos sobre la cabeza y frótalas sintiendo una sensación de calor y energía. Masajea todo el cuerpo, especialmente aquellas zonas donde sientas algún bloqueo. Siente estas áreas vivas, como si cada célula de tu cuerpo vibrara. Aún reteniendo la respiración, realiza el movimiento de disparar una flecha, extendiendo la parte superior del torso cinco veces hacia la derecha y luego cinco hacia la izquierda. Al exhalar, el *lung* desciende por el canal central y los obstáculos son expelidos por las fosas nasales a través de los canales laterales. Los obstáculos del *lung* también se liberan por todos los poros del cuerpo. Repite cinco veces. Luego descansa en la conciencia abierta mientras esta permanezca fresca.

5. El lung o prana descendente está relacionado con el elemento agua.

Con las manos en las rodillas y la pierna derecha cruzada delante de la izquierda, inhala por los canales laterales llevando el *lung* o prana al canal central. Retiene contrayendo los músculos del ano, perineo y plataforma pélvica. Enfoca la atención y el aliento vital en el chakra secreto justo debajo de la unión de los

tres canales. Reinhalo manteniendo el foco, sintiendo que estás nutriendo esta área. Recuerda los bloqueos particulares asociados con el *lung* que estás purificando. Sostén la rodilla derecha con ambas manos y rota la parte inferior del abdomen hacia la pierna derecha (en el sentido horario) cinco veces. Luego, sostén la rodilla izquierda y rota el abdomen hacia la pierna izquierda (en sentido antihorario) cinco veces. Sostén ambas rodillas y rota el abdomen cinco veces en sentido horario. Si tienes suficiente aire, también puedes hacer cinco rotaciones en sentido antihorario. A lo largo del movimiento, se retiene la respiración y se mantiene la atención en el chakra secreto mientras se trabaja para purificar y eliminar los obstáculos del *lung* en particular. Al final, exhala a través de los canales laterales y por las fosas nasales mientras el *lung* se libera naturalmente hacia abajo a través del chakra secreto. Repite el ejercicio tres veces.

Si este es el último ejercicio de tu práctica, permanece más tiempo en estado de contemplación, experimentando los cambios a nivel del cuerpo, energía y mente. Descansa profundamente en conciencia abierta mientras la experiencia permanezca fresca.

Extraído del libro Despertar el Cuerpo Sagrado por Tenzin Wangyal Rinpoche