

## Instrucciones para los cinco ejercicios del Tsa Lung

### Despejando obstáculos y apoyando cualidades positivas con los ejercicios de *Tsa Lung*

A través de los cinco ejercicios del *tsa lung*, liberamos obstáculos físicos, energéticos y mentales, causas de enfermedades y obstáculos de fuerzas colectivas. En tibetano, *tsa* significa canal y *lung* significa respiración vital o viento. Al unir el enfoque de la mente, la respiración y los movimientos físicos, abrimos los chakras o centros de energía en el cuerpo, eliminamos los obstáculos que nos impiden reconocer el espacio puro y abierto del ser y apoyamos a que surjan las cualidades positivas.

### Los tres canales principales

Comienza imaginando los tres canales principales del cuerpo: el canal central y dos canales secundarios o laterales. Estos canales están hechos de luz. El canal central comienza cuatro dedos debajo del ombligo, se eleva hacia arriba a través del centro de tu cuerpo y se abre en la coronilla de tu cabeza. Es un canal de luz azul del color de un cielo despejado de otoño. En diámetro, imagina que se trata de la circunferencia de tu pulgar. Hay dos canales laterales, uno rojo y otro blanco. Son ligeramente más pequeños que el canal central, más como el dedo meñique de diámetro. A tu izquierda está el canal rojo, a tu derecha, el canal blanco. Los tres canales forman una unión a cuatro dedos debajo del ombligo como la forma de una *w* cursiva. Los canales laterales se elevan hacia arriba del cuerpo a cada lado del canal central. Cuando se acercan a la corona, se curvan hacia adelante debajo del cráneo, pasan detrás de los ojos y se abren, uno en cada orificio nasal. El canal blanco derecho representa la energía masculina y el método o los medios hábiles y se abre en el orificio nasal derecho; El canal rojo izquierdo representa la energía y sabiduría femeninas y se abre en la fosa nasal izquierda.

Hay chakras o centros de energía dentro del canal central que tienen diferentes cualidades y características y presentan diferentes oportunidades para el practicante. El traer tu conciencia al canal central apoya la expresión clara y abierta de la totalidad de tu ser. En la experiencia es difícil de definir. La expresión simple sería decir que es una profunda sensación de instalarse en uno mismo, descansar completamente con plena conciencia en lugar de descansar durmiendo. Todos sabemos cómo descansar al dormir, pero descansar con conciencia no es algo que todos sepan hacer. Los ejercicios del *tsa lung* son útiles para eliminar los bloqueos y obstáculos para descansar profundamente con plena conciencia, en casa, en el propio ser.

### Las cuatro etapas de la respiración

En cada uno de los cinco ejercicios, la respiración tiene cuatro etapas: **inhalar, sostener, volver a inhalar y exhalar**. Inhalas y exhalas por la nariz. La descripción de la inhalación es traer todas las cualidades positivas del samsara y el nirvana mientras se inhala suavemente por las fosas nasales. A medida que inhalas, imagina que esta respiración sigue las vías de los canales laterales hasta la coyuntura como se describió anteriormente. Cuando la respiración alcanza la unión de los tres canales, las energías de los dos canales laterales: masculino y femenino, método y sabiduría, se unen. Esta es la medicina de la unión, que se dirige en el canal central hacia el chakra específico donde está trabajando. Mientras sostienes la respiración y te enfocas en un chakra en particular, la medicina se mantiene en ese chakra, expandiéndose a través de esa área de tu cuerpo.

Luego, sin exhalar, inhala de nuevo, tomando un poco más de aire. Esta reinhalación enciende la medicina y crea el calor y la energía de la sabiduría que apoyan la medicina de la unión para extenderse como néctar por todo el chakra y el área circundante

de tu cuerpo. Continúa sosteniendo la respiración y concéntrate en el chakra durante todo el movimiento.

Al final del movimiento, la exhalación desciende por el canal central y se mueve a través de los canales laterales a medida que expulsas la respiración por las fosas nasales. Adicionalmente y de manera importante, imagina que el chakra mismo libera oscurecimientos. Piensa que esta exhalación agota, expulsa, y borra todos los bloqueos y obstáculos interiores y exteriores que podrían oscurecer tu conciencia natural. Todas las causas y condiciones de la enfermedad, los tres venenos fundamentales de la aversión, el apego y la ignorancia, se liberan. Todos los obstáculos externos son superados. Imagina que el chakra mismo se abre y se despeja y luego descansas tu atención en el chakra, en conciencia despierta abierta.

NOTA: Si sientes que necesitas más aire antes de completar un movimiento, toma otra breve inhalación. Alternativamente, puedes repetir un movimiento solo tres en lugar de cinco veces, aumentando tu resistencia con el tiempo hasta que puedas hacer cinco.

### **Permanecer o descansar con atención clara en la apertura del chakra.**

Al final de la serie de tres ejercicios, a medida que tu respiración se estabiliza y vuelve a la normalidad, continúa descansando tu atención en el proceso de apertura y la apertura en el chakra con el que has estado trabajando. Esto permite que surja una nueva sensación de ser y cualidades positivas. Descansa tu mente durante el proceso de limpieza y asentamiento y continúa descansando en la apertura que está disponible mientras la experiencia permanezca fresca y natural. Permanece con los ojos abiertos. Sin embargo, si descubres que te distraes demasiado, puede bajar la mirada o cerrar los ojos.

## **La práctica en sí**

### **Asume la postura de cinco puntos.**

Siéntate con las piernas cruzadas\*, con la columna recta y las manos en el gesto de ecuanimidad. (Con las palmas hacia arriba y los dedos juntos, coloca los pulgares a descansar en la base del dedo anular en la misma mano, y descansa los dedos izquierdos sobre los dedos de la mano derecha. Asumido este gesto, apoya las manos en tu regazo). Con las manos apoyadas en el regazo en este gesto de ecuanimidad, los brazos están ligeramente alejados del torso, lo que permite que el pecho esté abierto. Se introduce un poco la barbilla, lo que permite que la parte posterior del cuello se alargue. (\*Si estás sentado en una silla, puedes cruzar las piernas cómodamente por los tobillos o descansar las plantas de los pies en el piso. Mantén la columna erguida, sin el apoyo del respaldo de la silla, si te es posible).

### **Reflexiona sobre lo que hay que despejar**

Al comienzo de tu práctica, conéctate con la quietud de tu cuerpo, el silencio de tu habla y la espaciosidad de su mente. Luego, reflexiona sobre situaciones o comportamientos en tu vida que son problemáticos, que te ocupan o te preocupan. Observa dónde haces un esfuerzo para cambiar o componerte a ti mismo u otros. Observa el esfuerzo invertido a través de acciones de tu cuerpo, tu habla o esfuerzos mentales, como el crear tu lista interminable de tareas pendientes. Sin juzgar, siente cómo experimentas esto en tu cuerpo, tu respiración, tu mente. Mira directamente sin analizar. ¿Puedes tomar conciencia de este sentido de "yo" que lucha? Trae esta reflexión a la conciencia al comienzo de cada serie de ejercicios del tsa lung. Luego realiza el movimiento.

## **Los cinco ejercicios del tsa lung**

### **El ejercicio del *tsa lung* de movimiento ascendente**

Trae tu enfoque a descansar en el chakra de la garganta. Inhala suavemente todas las cualidades positivas a través de las fosas nasales, siguiendo el camino de los canales laterales hacia la unión. Aquí, la medicina de la unión entra y llena el canal central hasta el chakra de la garganta. Sostén la respiración, concentrando la medicina en la garganta. Vuelve a inhalar, enciende la medicina y continúa sosteniendo y manteniendo tu enfoque mientras giras lentamente la cabeza cinco veces en sentido anti-horario [bajando la cabeza hacia abajo y moviéndote hacia la izquierda, hacia atrás y alrededor]. Siente que la medicina del *lung* sutil se mueve hacia arriba a través de tu cabeza en un movimiento en espiral. Luego invierte las direcciones y gira la cabeza cinco veces en el sentido de las agujas del reloj, continuando con la misma sensación del néctar extendiéndose hacia arriba en un movimiento en espiral. Durante el movimiento, siente que la medicina se extiende hacia arriba internamente, nutriendo todos los órganos de los sentidos ubicados en la cabeza, así como también impregnando cualquier obstáculo que desees eliminar o agotar. Al final del movimiento, exhala el aire. Mientras exhalas por las fosas nasales a través de los canales laterales, tu atención se dirige hacia arriba a través de tu corona. Imagina que todas las causas de enfermedades y obstáculos externos son expulsados a través del chakra de la corona donde se disuelven instantáneamente en el espacio. Repite el ejercicio por un total de tres veces. Con cada repetición, la exhalación libera y elimina los obstáculos mantenidos en los chakras de la garganta, la frente y la corona. Después de la tercera repetición, descansa tu mente en conciencia despierta abierta sintiendo la conexión sutil entre la garganta y los chakras de la corona, abriéndose y despejándose. Con los ojos abiertos, descansa en la apertura de esos chakras mientras la experiencia permanezca fresca y natural.

### **El ejercicio del *tsa lung* de fuerza vital**

Concéntrate en el chakra del corazón. Inhala suavemente todas las cualidades positivas a través de las fosas nasales, siguiendo el camino de los canales laterales. Imagina que la medicina de la unión ingresa al canal central en la coyuntura y sube al chakra del corazón. Sostén la respiración, sintiendo la medicina de la unión en el chakra del corazón. Vuelve a inhalar, enciende la medicina, mientras sostienes y mantienes tu enfoque en el chakra del corazón. Siente *cómo se* extiende el *lung* internamente, nutriendo el órgano de tu corazón y el área circundante. Es posible que sientas que la medicina impregna los obstáculos que estás buscando agotar y eliminar. Extiende tu brazo derecho hacia afuera de tu cuerpo y circula el brazo cinco veces por encima de la cabeza, en sentido contrario de las agujas del reloj, haciendo un movimiento como un lazo. Luego gira el brazo izquierdo cinco veces hacia la derecha con el movimiento del lazo. Aún manteniendo la respiración y el foco, coloca las manos a cada lado de las caderas y gira el hombro derecho y la parte superior del torso cinco veces y luego el hombro izquierdo y la parte superior del torso cinco veces. Regresa al centro y exhala tu respiración por las fosas nasales. Siente que todas las causas de enfermedades y obstáculos externos se liberan y agotan con la exhalación. Imagina que el chakra del corazón se libera en todas las direcciones. Repite este ejercicio un total de tres veces. Al final, con los ojos abiertos, experimenta la apertura en el chakra del corazón y descansa en la apertura aquí. Permanece mientras la experiencia sea fresca y natural.

### **El ejercicio del *tsa lung* similar al fuego**

Inhala suavemente todas las cualidades positivas a través de las fosas nasales siguiendo el camino de los canales laterales. Lleva el *lung* a la coyuntura donde ingresa al canal central como medicina de unión y sube al ombligo. Mantén esta medicina de unión con la vasija de retención (tibetano: *bar lung*; sánscrito: *kumbhaka*). Para crear la retención de la vasija, levanta los músculos del ano, el perineo y la plataforma pélvica, creando un soporte, y con el diafragma empuja hacia abajo para crear una tapa. Ten cuidado de no sostener con demasiada presión o tensión. Concentra tu mente en el chakra del ombligo. Vuelve a inhalar, manteniendo el foco y la retención de la vasija mientras se enciende la medicina. Siente que

la medicina se extiende y nutre el área del ombligo mientras gira el vientre cinco veces en sentido anti-horario y luego cinco veces en sentido horario. Al final del movimiento ven al centro. Al exhalar por ambas fosas nasales, siente que todos los obstáculos que intentas agotar se aflojan y liberan y que todas las causas de enfermedades y obstáculos causados por otros se liberan a través de la exhalación y se disuelven en el espacio. Siente la liberación a través del chakra del ombligo. Repite el ejercicio por un total de tres veces. Con los ojos abiertos, descansa en la conciencia despierta abierta experimentando la apertura y el proceso de apertura del chakra del ombligo. Permanece siempre y cuando la experiencia continúe fresca y natural.

### **El ejercicio del *tsa lung* penetrante**

Dirige tu atención a la coyuntura de los tres canales y toma conciencia de los canales y los cinco chakras dentro del canal central. El viento penetrante impregna todo el cuerpo y se extiende más allá de los límites del cuerpo. Inhala suavemente a través de las fosas nasales siguiendo el camino de los canales laterales hacia la unión, llevando la medicina de la unión a todo el canal central con la inhalación. Contén la respiración con el foco en el canal central y vuelve a inhalar, encendiendo la medicina. A medida que vuelves a inhalar, para alentar la propagación de la medicina por todo el cuerpo, levanta las manos por encima de la cabeza y aplaude con fuerza. Frota tus manos juntas, generando calor. Mientras continúas conteniendo la respiración, masajea rápidamente todo tu cuerpo, particularmente aquellas áreas donde experimentas lesiones o bloqueos. Siente como si cada célula de tu cuerpo estuviera viva con una respiración vital. Aún conteniendo la respiración, realiza un movimiento similar a dibujar una flecha sobre un arco. Haz este movimiento cinco veces hacia la derecha y luego cinco hacia la izquierda, abriendo tu pecho y sintiendo que el lung penetra más allá de los límites de tu cuerpo. Vuelve al centro y al exhalar por las fosas nasales, se expulsan todas las causas de enfermedad y los obstáculos externos. Experimenta la liberación a través de todos los poros de tu cuerpo. Deja que tu respiración vuelva a la normalidad y luego repite el ejercicio un total de tres veces. Al concluir, descansa en la conciencia despierta abierta con los ojos abiertos. Tu enfoque es penetrante en todo tu cuerpo y más allá de los límites de tu cuerpo. Permanece siempre y cuando la experiencia continúe fresca y natural.

### **El ejercicio del *tsa lung* descendente purificador**

Sentado con las piernas cruzadas, con la pierna derecha frente a la izquierda, levanta las rodillas y coloca las manos sobre cualquiera de las rodillas para crear una base estable. Inhala suavemente todas las cualidades positivas a través de las fosas nasales y sigue el camino de los canales laterales hacia la coyuntura. Inmediatamente debajo de la unión, en la base del canal central se encuentra el chakra secreto. Crea la "contracción del canasto" tirando de los músculos del ano, el perineo y el piso pélvico. Concentra la atención y la medicina de la unión en el chakra secreto apoyado por este canasto. Vuelve a inhalar y enciende la medicina, manteniendo el enfoque y la retención. Recuerda cualquier bloqueo particular que estés eliminando. Gira hacia la rodilla derecha y sostén la rodilla derecha con ambas manos. Gira la parte inferior del abdomen cinco veces en sentido anti-horario. Luego, gira hacia la izquierda y sostén la rodilla izquierda mientras giras cinco veces en la dirección de las agujas del reloj. Luego sostén ambas rodillas y gira el abdomen cinco veces en sentido anti-horario. A lo largo del movimiento, el enfoque y la contracción se mantienen en el chakra secreto. A medida que exhalas por las fosas nasales, todas las causas de enfermedades y obstáculos causados por otros se mueven con la respiración y se disuelven en el espacio. Imagina que el chakra secreto libera una respiración sutil en dirección descendente. Repite el ejercicio un total de tres veces. Después de tu repetición final, presta atención al chakra secreto y con los ojos abiertos, descansa en la apertura y el proceso de apertura de ese chakra.

**Permanenciendo**

Al completar los cinco movimientos, descansa en la apertura en cada chakra y permite que esta sensación de apertura en los chakras se expanda de manera generalizada. Permanece en la conciencia despierta abierta sin detenerte en el pasado, planificar el futuro o cambiar el presente. Déjale tal como es.

© 2019 Tenzin Wangyal Rinpoche y Las 3 Puertas

*Este material está diseñado para usarse en el contexto de un programa de 3 Puertas.*

*Favor de no copiar ni distribuir de otra manera.*