

# Chi kung para la salud prostática y el vigor sexual

Un manual de ejercicios  
y técnicas sencillas

Mantak Chia y William U. Wei



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

*Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.*

### **Colección Salud y vida natural**

CHI KUNG PARA LA SALUD PROSTÁTICA Y EL VIGOR SEXUAL  
*Mantak Chia y William U. Wei*

1.ª edición: marzo de 2016

Título original: *Chi Kung for Prostate Health and Sexual Vigor*

Traducción: *Antonio Cutanda*  
Maquetación: *Isabel Estrada*  
Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*  
Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2012, 2013, North Star Trust  
Publicado por acuerdo con Destiny Books, división de Inner Traditions Int.  
(Reservados todos los derechos)  
© 2016, Ediciones Obelisco, S. L.  
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco S. L.  
Pere IV, 78 (Edif. Pedro IV) 3.ª planta 5.ª puerta  
08005 Barcelona - España  
Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23  
E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-9111-076-7  
Depósito Legal: B-5.098-2016

*Printed in Spain*

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.  
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# Índice

<b>Agradecimientos</b> .....	7
<b>Cómo poner en práctica el <i>Chi kung para la salud prostática y el vigor sexual</i></b> .....	9
<b>Introducción</b> .....	11
<b>Ejercicios para la glándula prostática</b> .....	17
Los órganos internos y la energía de los cinco elementos .....	19
Los riñones y el elemento agua .....	21
El corazón y el elemento fuego .....	23
Los pulmones y el elemento metal .....	26
El hígado y el elemento madera .....	27
El bazo y el elemento tierra .....	28
El chi kung de la respiración prostática .....	30
El cultivo de la energía sexual mediante el control de la eyaculación .....	38
Cómo ejercitar el músculo PC .....	38
La energía sexual y el cerebro .....	42
Ejercicio de la cerradura de poder .....	45
Cómo aplicar la presión .....	46
La activación de las bombas en las cinco estaciones .....	47
La secuencia .....	50
Los cuatro niveles de la cerradura de poder .....	50
<b>El masaje genital</b> .....	55
Ejercicios de ordeño del pene .....	59

Programa sugerido .....	61
Masaje energético sexual .....	63
Programa sugerido .....	75
<b>El levantamiento de pesas chi</b> .....	77
Los beneficios del levantamiento de pesas chi .....	79
Fortalece el sistema fascial .....	79
Robustece los diafragmas pélvico y urogenital .....	81
Retrasa el proceso de envejecimiento .....	81
Estimula el cerebro .....	82
Equipamiento y preparativos externos .....	82
El paño para el levantamiento de pesas .....	82
El equipamiento .....	83
Preparativos externos .....	84
Objetivos del levantamiento de pesas .....	84
Ejercicios preparatorios para el levantamiento de pesas chi .....	85
Precauciones y sugerencias para la práctica .....	110
<b>Limpieza, desintoxicación y nutrición para la salud prostática</b> .....	119
La puerta trasera .....	119
El colon .....	119
La limpieza de colon .....	120
La limpieza celular .....	129
La puerta delantera .....	132
El tracto urinario y los genitales .....	132
La limpieza de los riñones .....	132
La nutrición perfecta para la salud prostática .....	135
El equilibrio ácido y alcalino .....	136
Los inhibidores del cáncer .....	137
<b>Resumen del chi kung prostático</b> .....	139
Prácticas diarias del chi kung prostático .....	139
Preparación: la sonrisa interior y la órbita microcósmica .....	140
Los seis sonidos curativos .....	144
La respiración testicular y la compresión escrotal .....	153
Chi kung Camisa de Hierro .....	155

La respiración ósea y la compresión ósea .....	160
Incrementar la presión del <i>chi</i> y los riñones .....	163
La cerradura de poder .....	163
El masaje de paño y el masaje energético sexual .....	165
Levantamiento de pesas chi con los ejercicios de preparación y conclusión .....	167
Preparación para el levantamiento de pesas chi .....	168
Ejercicios de conclusión .....	169
<b>Recursos y lecturas recomendadas</b> .....	171
Suplementos depurativos e instrumentos para la limpieza de colon.....	171
Dieta con pH equilibrado .....	177
Lecturas recomendadas .....	177
<b>Acerca de los autores</b> .....	179
Mantak Chia .....	179
William U. Wei .....	180
<b>El sistema del tao de la sanación universal y su centro de formación</b> ....	181
El sistema del tao de la sanación universal .....	181
El centro de formación del tao de la sanación universal .....	182
<b>Índice analítico</b> .....	183
<b>Índice</b> .....	187

## Agradecimientos

El personal de Universal Tao Publications, relacionado con el desarrollo y la producción de *Chi kung para la salud prostática y el vigor sexual*, desea expresar su profunda gratitud a las múltiples generaciones de maestros taoístas que legaron su linaje durante milenios a través de una transmisión oral ininterrumpida. Damos las gracias al maestro taoísta I Yun (Yi Eng) por habernos transmitido las fórmulas de la alquimia interior taoísta.

Queremos expresar nuestra eterna gratitud a nuestros progenitores y maestros por los muchos dones que nos legaron. El mero hecho de recordarlos nos produce una inmensa alegría y una profunda satisfacción por poder ofrecer el sistema taoísta de sanación universal. Como siempre, su aportación ha sido determinante en la presentación de los conceptos y las técnicas del tao de la sanación universal.

Nos gustaría dar las gracias a los miles de hombres y mujeres desconocidos de las artes curativas chinas, que desarrollaron muchos de los métodos e ideas que se presentan en este libro. Expresamos nuestra gratitud a Bob Zuraw, por su bondad y por compartir sus técnicas curativas y sus conocimientos taoístas.

Damos las gracias también a tantas personas como han colaborado en la presentación final de este libro: al personal editorial y de producción de Inner Traditions/Destiny Books, por sus esfuerzos para perfeccionar el texto y desarrollar esta novedosa edición del libro, y a Nancy Yeilding, por la línea editorial de esta nueva edición.

Y, finalmente, queremos dar las gracias, especialmente a nuestro equipo de producción tailandés: Hirunyathorn Punsan, Saysunee Yongyod, Udon Jandee y Saniem Chaisam.

## **Cómo poner en práctica el *Chi kung para la salud prostática y el vigor sexual***

Las prácticas que se detallan en este libro han sido utilizadas con éxito desde hace miles de años por innumerables expertos taoístas formados a través de una instrucción personal. De ahí que sugiramos a los lectores de este libro que no lleven a cabo estas prácticas sin haber recibido previamente la transmisión y la formación personal de un profesor cualificado del tao de la sanación universal, dado que determinadas prácticas, si no se realizan de la manera adecuada, pueden ser perjudiciales o generar trastornos en la salud. Este libro no pretende otra cosa que complementar la formación individual ofrecida en el tao de la sanación universal, así como servir de guía de referencia para estas prácticas. Cualquier persona que realice estos ejercicios basándose exclusivamente en este libro lo hará, por tanto, bajo su exclusiva responsabilidad.

Las meditaciones, prácticas y técnicas que se describen aquí no pretenden reemplazar ni constituirse en alternativa de tratamiento alguno ni atención que puedan recibirse por parte de los profesionales de la medicina. Si el lector padece algún trastorno de carácter mental o emocional, deberá consultar con un profesional cualificado de la atención sanitaria, pues tales problemas deberían de corregirse antes de comenzar esta formación.

Ni el tao de la sanación universal ni su personal y profesores serán responsables de las consecuencias de cualquier práctica o mal uso de la información contenida en este libro. Si el lector realiza algún ejercicio sin

seguir estrictamente las instrucciones, notas y advertencias, la responsabilidad deberá recaer exclusivamente en él.

Este libro no pretende ofrecer en modo alguno diagnósticos, tratamientos, recetas o remedios relacionados con enfermedad alguna, dolencia, padecimiento o trastorno físico.

## Introducción

Después de más de cincuenta años enseñando la práctica diaria del chi kung prostático a través del sistema del tao de la sanación universal, nos resulta difícil creer que el 70% de los hombres de más de sesenta años padezca de disfunciones de la glándula prostática o, incluso, cáncer de próstata, una enfermedad que les lleva, en última instancia, a la muerte. Las sencillas técnicas del chi kung prostático permiten al hombre entrar, literalmente, en contacto con su zona urogenital y eliminar tales problemas y molestias mediante un simple contacto realizado con las intenciones precisas. A sugerencia de Ehud Sperling, editor de Inner Traditions/Destiny Books, hemos recopilado en este libro una serie de técnicas y ejercicios diarios del tao de la sanación universal que potencian la salud prostática y el vigor sexual. El declive del aparato urogenital no es algo inevitable en los hombres mayores y, de hecho, con esta sencilla práctica diaria, el sistema prostático y urogenital pueden mantener un adecuado funcionamiento hasta bien avanzada edad.

El cáncer es un crecimiento incontrolado de células defectuosas que se alimentan del organismo para mantener su crecimiento. Cuando una célula queda dañada o se ve alterada de algún modo y el organismo no puede restaurarla, normalmente muere. Sin embargo, las células cancerosas, llamadas también células malignas o tumorales, proliferan y terminan por desarrollar un conglomerado de células cancerosas. A muchos cánceres, y muchas células defectuosas que componen el tejido canceroso

se los identifica por el nombre del tejido a partir del cual se originan, como el cáncer de pulmón, el cáncer de próstata o el cáncer de colon. El cáncer de la glándula prostática, que es un órgano del aparato reproductor masculino, es la enfermedad maligna más común entre los varones estadounidenses, y la segunda causa de muerte por cáncer, tras el cáncer de pulmón.

La glándula prostática está situada en la base o salida (cuello) de la vejiga urinaria. Esta glándula envuelve la primera sección de la uretra, el conducto a través del cual pasa la orina desde la vejiga para salir por el pene. Una de las funciones de la glándula prostática consiste en ayudar a controlar la micción, al presionar directamente contra las paredes de la uretra. Pero la función principal de la próstata es la de producir algunas de las sustancias que se encuentran normalmente en el semen, el fluido que transporta el esperma para la reproducción.

En un hombre joven, la glándula prostática normal tiene el tamaño de una nuez; pero, a medida que envejecemos, la glándula aumenta de tamaño. A este crecimiento hormonal con la edad se le denomina hiperplasia prostática benigna (HPB), y es una alteración que no guarda relación alguna con el cáncer de próstata. Sin embargo, tanto la HPB como el cáncer de próstata pueden provocar problemas similares en los hombres mayores. El crecimiento de la glándula prostática puede presionar en la salida de la vejiga o en la uretra, dificultando con ello la evacuación de la orina. Entre los síntomas resultantes más habituales se encuentran la ralentización del chorro urinario y tener que orinar con más frecuencia, especialmente por las noches. Pero el cáncer de próstata, además de provocar problemas en la micción, puede provocar también dolor, problemas durante las relaciones sexuales o, incluso, disfunción eréctil.

El cáncer de próstata suele desarrollarse en los hombres a partir de los cincuenta años; y, aunque es uno de los tipos de cáncer más extendidos entre los hombres, muchos de ellos no manifiestan síntomas, no reciben ningún tipo de terapia y terminan falleciendo por causas ajenas a este cáncer, como pueden ser las enfermedades cardíacas o circulatorias, la neumonía, cánceres de otros tipos o, simplemente, por la propia vejez.

Esto ocurre porque el cáncer de próstata, en la mayoría de los casos, es de crecimiento lento y no manifiesta síntomas. Sin embargo, hay otros casos de cáncer de próstata muy agresivos en los cuales las células cancerosas se desprenden del tumor original, viajan a través de los sistemas circulatorio y linfático, y se alojan en otras zonas del organismo, particularmente en los huesos y en los nodos linfáticos, donde reinician su incontrolado ciclo de crecimiento. A esto se le denomina cáncer metastásico de próstata. En dos tercios de los casos, el crecimiento es lento, en tanto que en el tercio restante el cáncer es más agresivo y se desarrolla con suma rapidez.

Según la Sociedad Americana del Cáncer, el riesgo estimado de contraer un cáncer de próstata a lo largo de la vida es del 17,6% en el caso de los caucásicos y del 20,6% en el de los afroamericanos; y el porcentaje de fallecimiento por esta causa es del 2,8% y del 4,7% respectivamente. Como se puede ver por estas cifras, es muy posible que el cáncer de próstata afecte en la vida de una proporción significativa de hombres que actualmente se hallan con vida. Con el transcurso de los años, no obstante, el índice de mortalidad por causa de esta enfermedad ha ido descendiendo progresivamente gracias a su detección precoz, por lo que actualmente hay más de 2 millones de hombres en Estados Unidos que siguen con vida después de haber sido diagnosticados de cáncer de próstata en algún momento de su existencia. La edad y la salud general del hombre, la extensión de la metástasis y la respuesta al tratamiento inicial son muy importantes a la hora de determinar el resultado de la enfermedad.

El cáncer puede ser provocado por cualquier cosa que genere un desarrollo atípico en una célula normal del organismo, tal como un estancamiento en el flujo de energía, un bloqueo de la energía o una dieta inadecuada. Seguimos sin conocer algunas de las causas del cáncer, mientras que sabemos que otros cánceres se desarrollan a partir de más de una de las causas conocidas. En algunos casos se pueden desarrollar a partir de la constitución genética del hombre, si bien en muchas circunstancias el cáncer de próstata se desarrolla debido a una combinación de todos los factores antes especificados.

La alimentación y el sexo son los más intensos apetitos de la humanidad y, desde el punto de vista taoísta, nos ofrecen también la posibilidad de practicar los más destacados ejercicios curativos, siempre y cuando sepamos bien cómo utilizarlos para sanar nuestro organismo. Desde el sistema del tao de la sanación universal, y tal como se ha demostrado en las ediciones de Destiny Books de varios libros del tao de la sanación universal —especialmente *Reflexología sexual* (ejercicios para la glándula prostática),<sup>1</sup> *Nei Kung de la médula ósea* (masaje genital y levantamiento de pesas chi),<sup>2</sup> *Detox cósmica* (limpieza de las puertas frontal y trasera del cuerpo),<sup>3</sup> y *Cosmic Nutrition* (dieta para la prevención del cáncer)—, hemos reunido una secuencia de prácticas diarias de chi kung prostático que equilibrarán y mantendrán la salud de la glándula prostática.

Los ejercicios para la próstata, las técnicas de masaje genital y el levantamiento de pesas chi constituyen en su conjunto lo que se conoce en el sistema del tao universal como Nei Kung de la médula ósea. *Nei Kung* significa «practicar con el poder interno», y el Nei Kung de la médula ósea es un arte taoísta de trabajo sobre uno mismo que emplea técnicas mentales y físicas para rejuvenecer la médula ósea, mejorando así la sangre y estimulando la fuerza vital interior.

El Nei Kung de la médula ósea se superpone a los tres enfoques taoístas principales sobre la energía sexual: el amor curativo, el masaje energético sexual y el levantamiento de pesas chi. Estos tres métodos se utilizan para incrementar la energía sexual y hormonal en el organismo, proporcionando así los medios para desarrollar la fuerza personal.

Las prácticas del amor curativo permiten a la persona conservar la energía sexual, estimulan el cerebro y rejuvenecen los órganos y las glándulas con el fin de potenciar la producción de ching chi (energía sexual).

- 
1. Mantak Chia, *Reflexología sexual: Activando los puntos taoístas del amor*. Publicado en español por Neo-Person, 2003.
  2. Mantak Chia, *Nei Kung de la médula ósea*. Publicado en español por Editorial Sirio, 2001.
  3. Mantak Chia, *Detox cósmica: Un enfoque taoísta para la purificación interna*. Publicado en español por EDAF, 2015.

Estas técnicas invierten el flujo habitual de la energía sexual hacia el exterior durante la fase del orgasmo e impulsan el ching chi hacia arriba, con lo que se potencian las capacidades curativas internas. Sin embargo, la liberación de ching chi en el organismo mediante el masaje energético sexual o el levantamiento de pesas chi presupone la existencia de abundante ching chi en el centro sexual. Si uno padece impotencia crónica, deficiencias renales o cualquier otra disfunción de los órganos internos, los métodos del amor curativo permitirán acumular ching chi antes de intentar hacer algo con los otros dos métodos.

En este libro, los ejercicios derivados de la práctica del amor curativo se utilizan como técnicas no sexuales que permiten rejuvenecer los órganos internos y las glándulas mediante la energía sexual. Las prácticas del amor curativo, como la respiración testicular, la compresión escrotal y la cerradura de poder, se pueden encontrar en el capítulo 1, «Ejercicios para la glándula prostática». También en el capítulo 1 hallarás algunos ejercicios para principiantes, como el cultivo de la energía de los cinco elementos mediante el masaje de los órganos internos, los ejercicios de respiración y los ejercicios del músculo pubococcígeo (PC).

En tanto que el amor curativo previene la pérdida del ching chi y rejuvenece el sistema interno, el masaje energético sexual, que se presenta en el capítulo 2, libera las elevadas concentraciones de ching chi en el organismo a fin de regenerar la médula ósea y estimular las glándulas endocrinas. Mediante su uso combinado, estas dos prácticas constituyen un método de diseminación de la energía sexual más seguro que el del levantamiento de pesas chi. En el capítulo 2 se incluyen también otras formas de masaje genital, como el estiramiento energético del pene, y los ejercicios del ordeño de pene y el masaje de paño.

El levantamiento de pesas chi, que se presenta en el capítulo 3, es el ejercicio definitivo para la liberación de la energía sexual en el organismo. Esta práctica proporciona una abundancia excepcional de ching chi para rejuvenecer la médula ósea, al tiempo que libera enormes cantidades de hormonas sexuales, que estimulan la glándula pituitaria y previenen así el envejecimiento. Por otra parte, esta técnica ejercita las conexiones

fasciales entre los genitales y el sistema interno, fortaleciendo así órganos y glándulas.

Sin embargo, el levantamiento de pesas chi es un ejercicio avanzado, por lo que no debería de realizarse sin la formación adecuada. De hecho, incluso después de recibir instrucción en el tao universal, un alumno debe de proceder con suma cautela a la hora de levantar pesos ligeros con los genitales. En este contexto, el masaje energético sexual se utiliza antes y después del levantamiento de pesas chi; con anterioridad, para preparar los genitales; y, posteriormente, para potenciar la circulación en el centro sexual, con lo cual se evita la formación de coágulos de sangre. Las prácticas del amor curativo que precisan excitación sexual ya no son necesarias, porque el levantamiento de pesas chi proporciona al organismo abundantes cantidades de ching chi. No obstante, el amor curativo debe practicarse durante las relaciones sexuales, a menos que la pareja esté buscando procrear y se halle en el momento preciso para ello.

La salud prostática debe sustentarse también con una adecuada alimentación y una concienzuda higiene corporal, especialmente en «las puertas delantera y trasera». De estos temas se hablará en el capítulo 4. Finalmente, en el capítulo 5 se ofrece una versión resumida de todos los ejercicios con el fin de hacer más fácil el trabajo.

Todas estas prácticas te ayudarán a disolver cualquier bloqueo energético que puedas tener en la región pélvica, abriendo los senderos energéticos y preservando el funcionamiento óptimo de la glándula prostática hasta una avanzada edad. De este modo, mantendrás tu capacidad para orinar de la forma adecuada y rejuvenecerás tu vitalidad sexual, al tiempo que conservas una vida sexual sin molestias, dolores o problemas funcionales.

# 1

## Ejercicios para la glándula prostática

En Oriente, al igual que en Occidente, el ejercicio es determinante para mantener la salud. Sin embargo, en lo relativo a la energía sexual, los maestros orientales llevaron el ejercicio hasta un nivel superior. Para potenciar nuestra energía sexual, y así mejorar nuestros sentidos y todo nuestro organismo, las tradiciones orientales desarrollaron ejercicios que se centran específicamente en la zona sexual. En el tao, los ejercicios sexuales no son simplemente una forma de fomentar el placer sexual o de hacerse más atractivo. De hecho, estos ejercicios constituyen el medio para disfrutar de un cuerpo mucho más vigoroso y saludable, una forma de hacerse más sensible a emociones más profundas e intensas, y de cultivar la energía espiritual.

La zona sexual es el fundamento de la salud de una persona, y en la pelvis se concentra un inmenso número de terminaciones nerviosas, de venas y arterias. Aquí se hallan situados algunos tejidos que están vinculados con cada centímetro cuadrado de nuestro cuerpo, y los principales meridianos de la acupuntura que transportan la energía a los órganos vitales pasan por esta región. Si en esta zona existe algún bloqueo o debilidad, la energía se disipará, y los órganos y el cerebro se verán afectados por ello. Puedes hacerte una primera impresión de lo que supone esta red de conexiones en la figura 1.1.

Del mismo modo que los ejercicios sexuales taoístas están diseñados para recargar energéticamente el cerebro, mejorar la circulación y esti-

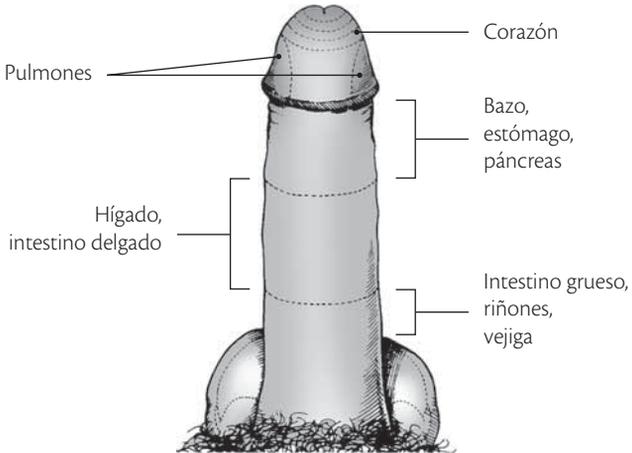
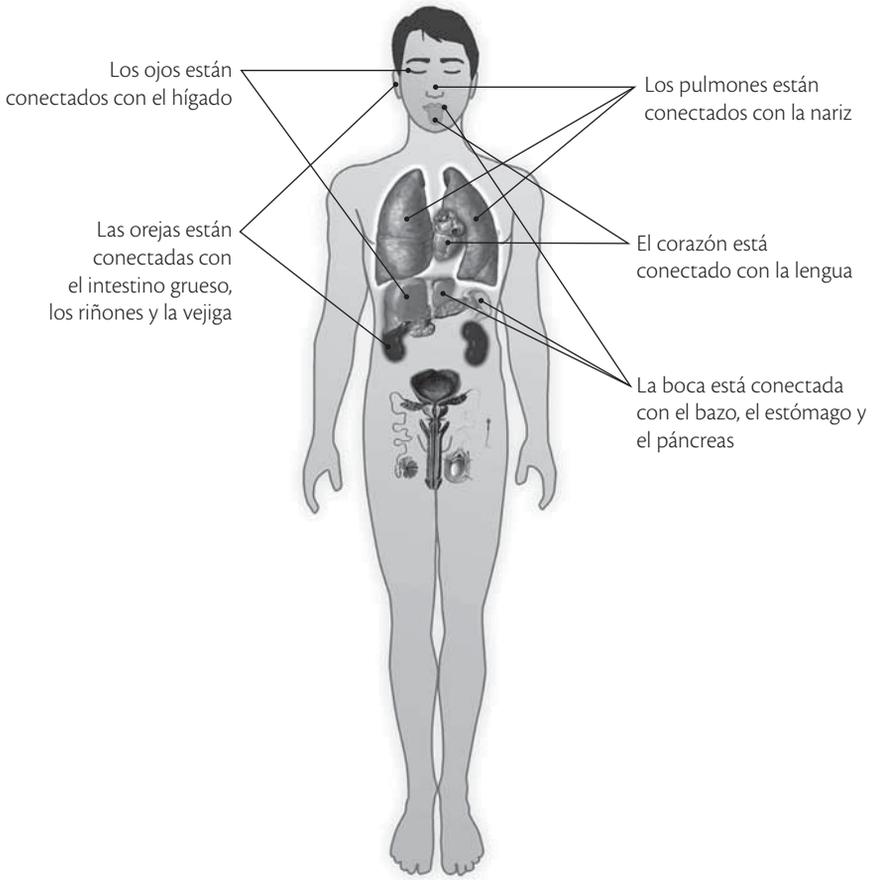


Fig. 1.1. Puntos de la reflexología sexual

mular el flujo nervioso, además de fortalecer el diafragma urogenital y tonificar la energía de los órganos sexuales, las prácticas que fortalecen los órganos internos potencian, a su vez, la energía sexual. Ése es el motivo por el cual recomendamos comenzar con ejercicios básicos, con los que podrás cultivar la energía de los órganos.

## Los órganos internos y la energía de los cinco elementos

*Las cinco energías elementales de la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua abarcan la totalidad de los fenómenos de la naturaleza. Y éste es un paradigma que se aplica igualmente a los seres humanos.*

*CLÁSICO DE MEDICINA INTERNA DEL EMPERADOR AMARILLO (SIGLO II A.C.)*

La capacidad sexual, que es un aspecto de la compatibilidad y el comportamiento humanos, se deriva principalmente de la fortaleza de los órganos internos. En la medicina china tradicional, los órganos internos son mucho más que los órganos en sí, en tanto en cuanto hacen referencia a la calidad de la energía descrita en los cinco elementos, cinco fases del movimiento cíclico de la energía, tanto en la naturaleza como en nosotros mismos. Por ejemplo, el corazón está relacionado con el elemento fuego, que es un elemento expansivo, radiante, brillante y cálido. La estación del corazón, así pues, es el verano, que comparte las mismas cualidades energéticas.

Cada órgano está relacionado asimismo con un elemento mental y emocional, de tal modo que cada uno de ellos tiene unas características energéticas, físicas, emocionales y espirituales específicas. En el cuerpo humano, el objetivo de las prácticas taoístas estriba en conservar la armonía entre los cinco elementos. Cuando los cinco elementos son armónicos, el cuerpo, la mente y el espíritu están en equilibrio.

La salud de los órganos internos se ve afectada en gran medida por la energía sexual, es decir, la energía sexual es la esencia de los órganos inter-

nos. El organismo extrae su mejor energía, especialmente de los órganos, para producir espermatozoides u óvulos, de modo que, cuando la energía sexual está desequilibrada, esto se refleja en los órganos internos, y cuando uno o más órganos internos están desequilibrados, la energía sexual se ve necesariamente afectada. Los órganos internos y la energía sexual se reflejan mutuamente; cuando un sistema mejora, el otro también lo hace.

Una manera muy sencilla de elaborar y distribuir energía a través de los órganos consiste en sentarse en el borde de una silla para, a continuación, inspirar relajadamente mientras se contrae el pene y se empuja la energía hacia arriba por la espina dorsal desde el pene hasta los órganos en el torso (véase fig. 1.2). La mejor manera de mantener en equilibrio y armonía los cinco elementos es mediante las prácticas básicas del tao curativo conocidas como la sonrisa interior, la órbita microcósmica y los seis sonidos curativos. Estas técnicas se presentan en el capítulo 5, «Resumen del chi kung prostático».

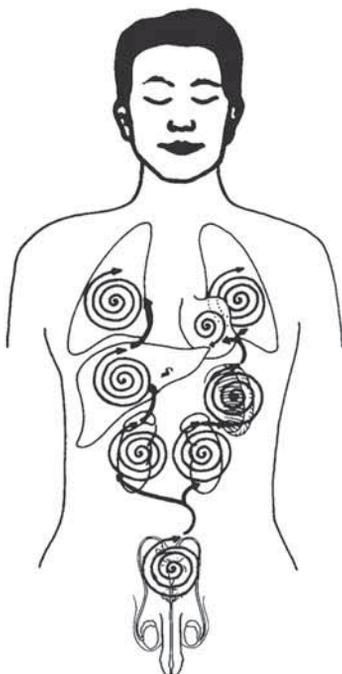


Fig. 1.2. Extraer y subir en espiral la energía a través de los órganos

El masaje es otra buena manera de incrementar la energía en el centro sexual, una técnica que se viene utilizando desde hace miles de años para fomentar la salud, la relajación y la longevidad. El motivo por el cual el masaje es tan beneficioso es porque libera las tensiones reprimidas provocadas por el estrés, además de restablecer la comunicación entre la mente y el cuerpo. El masaje tiene una gran importancia para la salud en cuanto mejora la circulación, libera las tensiones musculares y genera energías positivas.

## **Los riñones y el elemento agua**

En la medicina taoísta, los riñones son uno de los cinco sistemas orgánicos vitales, y constituyen la principal fuente de energía. Cuando los riñones están plenos de energía, uno se siente activo, alegre, lleno de vigor y con abundante energía sexual. Esto se debe al hecho de que la salud de los riñones está directamente relacionada con la salud de sus órganos correspondientes, los genitales, y en consecuencia con el funcionamiento y la capacidad sexuales. En la medicina china, los riñones representan al elemento agua en el organismo. Por otra parte, el agua está relacionada con la virtud de la amabilidad y con la emoción negativa del miedo.

## **El masaje de riñones**

Estimular y dotar de energía a los riñones es de todo punto crucial para desarrollar una saludable energía sexual.

- 1.** Sitúa ambas manos sobre los riñones, en la parte baja de la espalda, justo encima de la última costilla.
- 2.** Comienza masajeando vigorosamente la zona lumbar con las palmas de las manos, sintiendo cómo penetra profundamente el calor en los riñones. Frota con fuerza desde la parte baja de la espalda, sobre los riñones, y baja hasta el sacro. Siente cómo se abre y se llena de energía toda esta región.

3. Después de unos cuantos minutos de masaje, posa las palmas de las manos sobre la zona lumbar y proyecta energía desde tus manos a los riñones. Visualiza una luz azul brillante que penetra hasta ellos y transforma toda energía negativa en positiva.

## Golpeteo

Otra manera sumamente beneficiosa de estimular los riñones es mediante un suave golpeteo en la zona inferior de la espalda, de forma muy suave, con el puño suelto.

1. Localiza los riñones justo sobre la última costilla, una costilla flotante, en la espalda, a ambos lados de la columna vertebral. Cierra el puño y golpea los riñones con el dorso, con la zona que va desde las muñecas a los nudillos (véase fig. 1.3). No debes golpearte con tanta fuerza como para que el golpeteo llegue a hacerse molesto. Golpea de arriba abajo, hasta el sacro, y vuelve a subir hasta los riñones, transmitiendo esta vibración a toda la zona baja de la espalda. Haz esto unas 9 veces.
2. Alterna las manos y los lados de la espalda.
3. Frótate las manos para calentarlas y, a continuación, frota con las manos arriba y abajo sobre los riñones hasta que los sientas calientes.

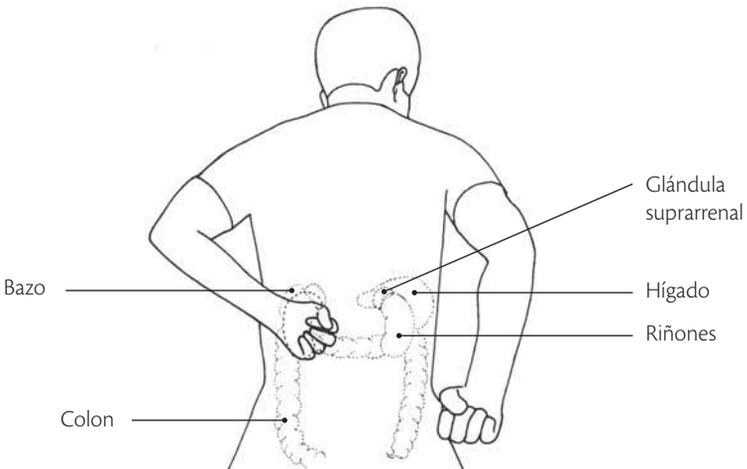


Fig. 1.3. El golpeteo en los riñones los ayudará a desprenderse de los sedimentos

## El masaje de orejas

Las orejas, según la medicina tradicional china, son una prolongación de la energía de los riñones, y una forma de estimular la energía en ellos es mediante el masaje de orejas (*véase fig. 1.4*). Las orejas tienen más de 120 puntos de presión, y su estimulación activa directamente la energía sexual. Ése es el motivo por el que las parejas por lo general se besan, se muerden y se acarician las orejas el uno al otro.

Toma la oreja entre el pulgar y el índice y, simplemente, masajéala en su totalidad, presionando con fuerza para estimular la energía en todo el organismo.



Fig. 1.4. Masaje de orejas

## El corazón y el elemento fuego

El corazón tiene una estrecha relación con el centro sexual, está asociado con el elemento fuego y es el centro energético de la pasión y el afecto. Se le tiene por el «rey» de todos los órganos internos, haciendo circular la sangre y la energía por todo el sistema. El elemento fuego está relacionado con las virtudes del amor y la alegría, y con las emociones negativas del odio y la crueldad. Las emociones negativas se evocan cuando la energía no fluye en el corazón, o bien cuando la energía se congestiona

en él. ¿Te has percatado alguna vez de que, cuando no comunicas lo que tienes en el corazón y te guardas las emociones, tienes una sensación de congestión? Así es como se forma la energía negativa, pues la energía se vuelve negativa cuando no fluye.

La energía atascada en el corazón es uno de los principales problemas sexuales a los que nos enfrentamos. Cuando la energía está bloqueada en el corazón, es difícil tener sentimientos profundos y conectar con tu pareja. Por ejemplo, cuando alguien en una relación no comunica lo que alberga en su pecho, esa energía se congestiona, dando lugar a emociones negativas. El hecho de expresar lo que albergamos en nuestro corazón de una manera controlada libera esa energía y la transforma en algo positivo. Por otra parte, es muy saludable establecer una conexión íntima entre el corazón y el centro sexual. El tao considera la energía amorosa y la energía sexual como las más poderosas del cuerpo humano.

La energía del fuego está relacionada con el entusiasmo y la alegría, y es la energía ígnea del corazón la que abre el centro sexual. Éste es el motivo por el cual el mero hecho de enamorarse lleva directamente al deseo sexual. También es el motivo por el que muchas de las meditaciones taoístas se centran en equilibrar el corazón y el centro sexual. Incluso las meditaciones taoístas de alto nivel, denominadas Kan y Li (Fuego y Agua) trabajan para unificar estas dos energías y movilizar su potente energía por todos los meridianos del cuerpo.

### **El masaje del pecho para abrir el corazón**

Masajea el pecho con los dedos o los nudillos (*véase* fig. 1.5). Los nudillos son muy útiles cuando lo que buscas es una presión más profunda.

1. Localiza las zonas más blandas a lo largo del esternón y entre las costillas en el pecho. Presiona en esas zonas suavemente, hasta que sientas una especie de liberación.
2. Es especialmente beneficioso dedicar cierto tiempo a masajear el esternón, liberando la energía emocional que haya podido quedar congestionada en el centro cardíaco.

3. Para finalizar, pon las manos sobre el pecho y proyecta su energía en la zona del corazón. Visualiza un resplandor rojo brillante, cálido, en el corazón, y siente la conexión entre el corazón y el centro sexual.

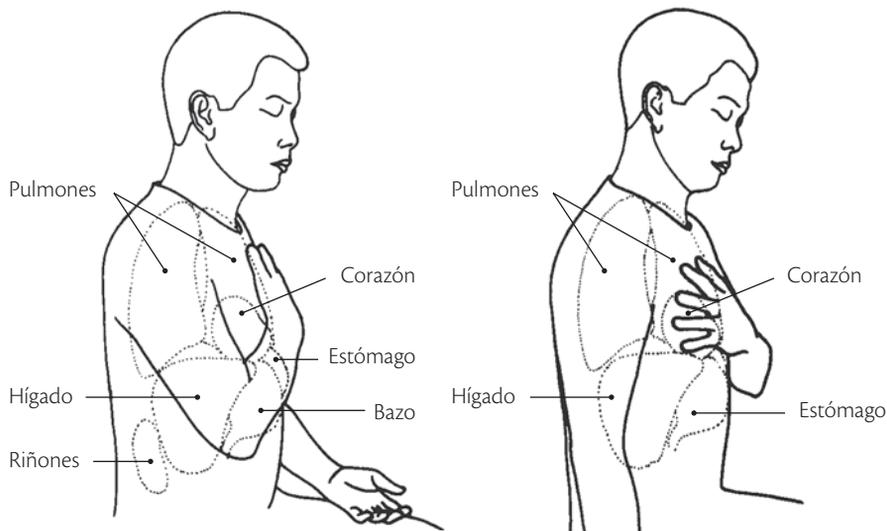


Fig. 1.5. Pon la palma de la mano sobre el pecho para abrir el corazón

### El chi kung de la lengua

La lengua es el órgano sensorial del elemento fuego y la prolongación energética del corazón (véase fig. 1.6), de modo que ejercitar la lengua es una magnífica manera de abrir el corazón y activar la energía sexual. Existe una potente conexión entre la lengua, el corazón y el centro sexual, y ése es el motivo por el cual los amantes se besan con la lengua. En algunas culturas, besarse con la lengua es algo tan íntimo como hacer el amor.

1. Para este ejercicio, has de llevar la punta de la lengua a la parte frontal de los incisivos superiores, por dentro de los labios. Luego, haz círculos con la lengua de arriba abajo, por el interior de los labios superior e inferior.

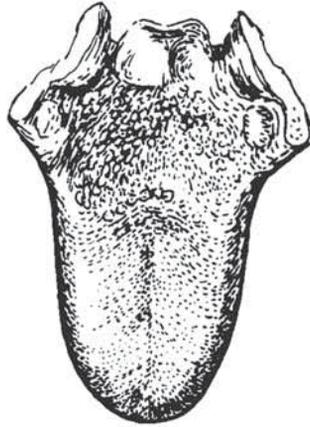


Fig. 1.6. La lengua

2. Sigue haciendo círculos por la parte frontal de los dientes y el interior de los labios. Hazlo 36 veces, y luego cambia la dirección de los giros.
3. Después, masajea con fuerza la superficie de la lengua contra el paladar. Siente el calor que se genera en la cabeza y por todo el cuerpo. Ese calor es una buena señal, pues indica que el elemento fuego se ha activado en el corazón y en el centro sexual. Masajea la lengua contra el paladar superior al menos 36 veces.

## Los pulmones y el elemento metal

Los pulmones son los órganos de la respiración, y nos mantienen íntimamente conectados con el universo. Al inspirar, introducimos el universo en nuestro cuerpo y, al espirar, devolvemos parte de nosotros mismos al universo. La respiración es una metáfora de este intercambio dinámico de energía, representa el dar y el recibir, el flujo y el reflujo, lo masculino y lo femenino. Observando simplemente la dinámica de la respiración estaremos presenciando el equilibrio entre el yin y el yang,<sup>4</sup> así como el flujo constante y el intercambio de fuerza vital en el universo.

---

4. El yin es análogo a la carga negativa, y representa una energía fría y suave, frecuentemente asociada con la feminidad. El yang es la carga positiva, y representa una energía cálida y volátil, característica de la masculinidad.

Nuestros patrones respiratorios afectan al modo en que nos sentimos. Cuando nos excitamos sexualmente, la respiración se hace profunda y plena, bombeando energía a todo el organismo. Así, si la energía de los pulmones es débil o está congestionada, va a ser difícil que nos excitemos. Por otra parte, la energía negativa de los pulmones da lugar a la depresión. La depresión es una de las principales causas de impotencia y de una energía sexual deficiente. Sin embargo, cuando la energía fluye libremente en los pulmones, nos sentimos plenos de coraje y con ganas de expresarnos. De hecho, la energía positiva en los pulmones es la que te permite respirar la vida, experimentarla. Si te fijas, cuando nos excitamos sexualmente, es como si todo el cuerpo deseara sentirse vivo y pleno de energía, y esto es lo que hacen los pulmones cuando están sanos y llenos de energía.

### **El masaje en la parte superior de los pulmones**

Estimula y abre los pulmones golpeando suavemente el pecho con el puño suelto. De este modo, abrirás la caja torácica y relajarás el diafragma.

- 1.** Golpea justo por debajo de las clavículas para activar la zona superior de los pulmones y estimular el meridiano del pulmón.
- 2.** Sigue golpeando por todo el pecho durante al menos un minuto, con ambas manos.
- 3.** Al cabo de un rato, es probable que sientas un hormigueo en el pecho. Llegado ese momento, respira profundamente dos o tres veces, y siente tus pulmones abiertos y plenos de energía.

### **El hígado y el elemento madera**

El hígado transfiere una tremenda cantidad de energía hasta el centro sexual. El hígado está relacionado con el elemento madera y con las virtudes de la bondad y el perdón. Por otra parte, las emociones negativas del hígado son la frustración (frustración sexual) y la ira. Cuando la energía del hígado está congestionada nos resulta imposible relajarnos.

Sin embargo, la relajación es indispensable para una buena salud sexual. Cuando estamos tensos y rígidos, la energía, simplemente, no fluye.

El elemento madera juega un papel vital en la potencia de la erección varonil, de tal modo que, cuando la energía de la madera está bloqueada, a los hombres les resulta difícil lograr la erección, aun cuando puedan sentirse excitados. La relajación profunda suele resolver este problema, dado que la mera liberación de la congestión en el hígado permite que la energía de la madera fluya hasta el centro sexual.

### **El masaje de pies**

El meridiano del hígado desciende por las piernas hasta llegar a los pies. Por ello, el masaje de pies constituye un magnífico sistema para relajar el cuerpo y estimular el elemento madera. Siempre que el cuerpo se relaja profundamente, el centro sexual se beneficia de ello; y al revés, cuando el cuerpo está tenso y rígido, la energía sexual se constriñe.

1. Masajea los pies con ambas manos, y presta especial atención a los pulgares de ambos pies, pues es la zona donde terminan los meridianos del hígado.
2. Dedicar al menos 5 minutos a cada pie para asegurarte de que la energía se distribuye por todo el cuerpo.

### **El bazo y el elemento tierra**

El bazo está relacionado con el elemento tierra y con las virtudes del equilibrio y la apertura. Por otra parte, las emociones negativas relacionadas con el bazo son la preocupación y la ansiedad. Cuando el elemento tierra está desequilibrado, los sentimientos del cuerpo están desconectados, haciendo más difícil establecer contacto con las sensaciones. Por ejemplo, la congestión energética del bazo hace que la mente esté hiperactiva, y esta hiperactividad mental es lo que provoca la preocupación y la ansiedad. Siempre que hay un exceso de energía en la cabeza es muy difícil estar en conexión con el cuerpo.

Si la energía fluye en el elemento tierra, somos capaces de sentir nuestro centro y nuestra conexión con la vida en su conjunto; y si nos sentimos conectados con nosotros mismos, podemos conectar con los demás, tanto sexual como emocionalmente. El abdomen es el centro del cuerpo, y si el abdomen está lleno de energía, todo nuestro cuerpo estará, a su vez, lleno de energía.

## El masaje del abdomen

1. Masajea el abdomen suavemente, en círculos, siguiendo el flujo de la digestión, de izquierda a derecha (véase fig. 1.7). Sigue haciendo círculos con las manos por todo el abdomen, al menos 36 veces.
2. Siente con las puntas de los dedos cualquier tensión o congestión que pueda haber en el abdomen, y masajea esas zonas hasta que sientas que se relajan.
3. Acompaña los movimientos del masaje con la respiración, e intenta respirar en todo momento con el vientre. Recuerda que los órganos proporcionan energía al centro sexual, y que, cuando la zona abdominal está llena de energía, el centro sexual está equilibrado y en armonía.



Fig. 1.7. La clave principal para conservar una buena salud consiste en eliminar las tensiones, las preocupaciones y las toxinas a diario, y mantener una buena energía sexual masajeando el abdomen

## El chi kung de la respiración prostática

*Hay una forma de respirar que es una vergüenza y un sofoco, y hay otra forma de respirar, una respiración de amor que te lleva al infinito.*

*Rumi*

El primer paso para potenciar la propia energía sexual consiste en aprender a respirar de la manera adecuada. Muchos de los ejercicios sexuales precisan cierto control de la respiración, y los ejercicios se hacen mucho más fáciles y potentes cuando aprendes a respirar de la manera correcta.

Los ejercicios respiratorios nos permiten controlar el estrés de una manera directa. El vínculo entre estrés y respiración se nos hace evidente por el modo en que respiramos cuando nos encontramos en una situación terriblemente estresante. El aire se nos atasca en el pecho, mientras jadeamos sin apenas llevar oxígeno a los pulmones. En casos extremos, la respiración puede llegar a detenerse casi por completo. Respirando de este modo, el oxígeno es incapaz de fluir libremente por el organismo, con lo que se genera más estrés y tensión, que quedan anclados en el cuerpo en lugar de procesarlos y liberarnos de ellos.

La medicina china descubrió hace mucho tiempo que la respiración es un reflejo directo del estado emocional del organismo. Cuando una persona está triste realiza inspiraciones breves, que sólo permiten la entrada de aire en la parte superior de los pulmones. Si la persona está furiosa, sus espiraciones son largas y entrecortadas, mientras que sus inspiraciones son desesperantemente cortas. Y aun en el caso de que no estemos sintiendo algo especialmente intenso, la respiración no dejará de reflejar nuestros sentimientos más habituales, que por regla general no son precisamente fortalecedores.

Del mismo modo que una dieta adecuada enriquece el depósito de nutrientes del cuerpo, una respiración adecuada potencia el suministro de energía vital en el organismo. La respiración adecuada se realiza a través del diafragma, no de la caja torácica y las clavículas. Pero debido a diversas causas –holgazanería, ignorancia, el tabaco, la contaminación,

el estreñimiento y otros factores—, la mayoría de los adultos, actualmente, respiran de manera muy superficial, en lugar de respirar profundamente y desde el abdomen, que es como deberían hacerlo. Tanto las artes marciales como las prácticas meditativas hacen uso de la respiración como medio para controlar el cuerpo.

La respiración abdominal es la cosa más natural del mundo, pero hemos olvidado cómo respirábamos cuando éramos niños. ¿Has visto alguna vez cómo respira un bebé? Si no te has fijado, estate atento la próxima vez que tengas ocasión, y presta especial atención a su abdomen; pues es el abdomen, y no el pecho, el que realiza el trabajo. Ésta es la forma natural de respirar, aquella que debemos recuperar.

La respiración pectoral utiliza los músculos intercostales, que se hallan entre las costillas, para expandir la parte superior de la caja torácica, bajando de este modo la presión del aire en el pecho para que entre aire mediante succión. Sin embargo, este sistema provoca una inmovilización de la zona inferior de los pulmones, que es precisamente la que posee mayor superficie de absorción. De este modo, necesitamos respirar tres veces con el pecho para conseguir la misma cantidad de aire que nos proporciona una única inspiración diafragmática.

## **La respiración abdominal profunda**

Una inspiración abdominal profunda y completa debería utilizar las tres zonas de los pulmones mediante una expansión suave e ininterrumpida, que comienza en el fondo del abdomen y no en la parte superior del pecho (*véase* fig. 1.8).

1. Inspira lentamente y lleva el aire hasta la parte inferior de los pulmones, dejando que el diafragma se expanda y se hinche hacia abajo en la cavidad abdominal. Cuando el diafragma está completamente expandido, los músculos intercostales entran en juego para abrir la caja torácica y llenar de aire la zona media de los pulmones.
2. Cuando la caja torácica alcance su máxima expansión, eleva las clavículas para que el aire entre en los rincones superiores de los pulmones.

3. Exhala repitiendo el proceso, pero a la inversa. Suelta el aire de la parte superior del pecho, desciende por la caja torácica y, finalmente, expulsa el aire almacenado en parte inferior de los pulmones contrayendo el abdomen.

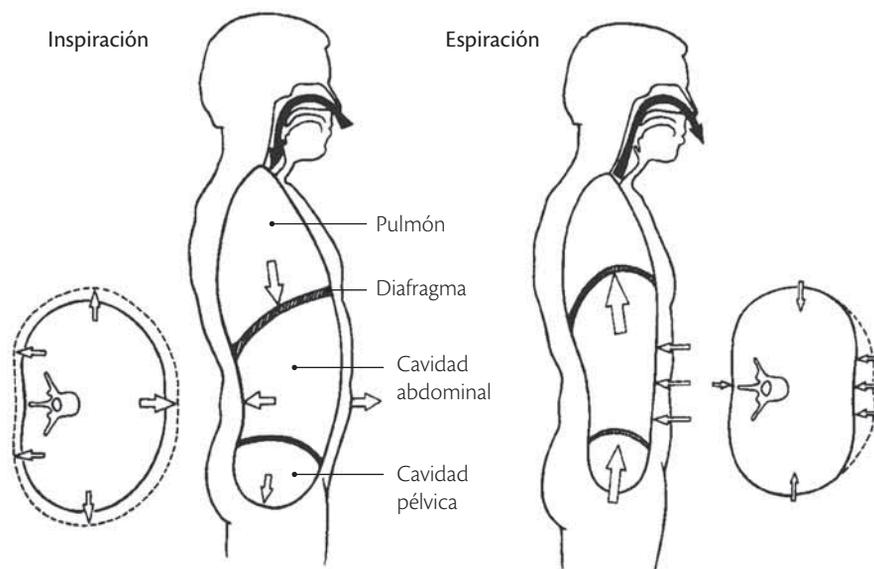


Fig. 1.8. Respiración abdominal profunda

La respiración diafragmática reduce el número de respiraciones por minuto a menos de la mitad, potencia enormemente la eficacia respiratoria, evita que el corazón se esfuerce más de la cuenta y conserva la energía vital. Si somos capaces de respirar de esta manera, el organismo lo toma automáticamente como una señal de que estamos relajados y en calma. Ésta es una de las mejores maneras de combatir el estrés cotidiano. Si te es posible, practica la respiración abdominal profunda cada vez que te encuentres con unos minutos extra, mientras conduces el automóvil, cuando esperas tu turno, en la sala de espera del dentista o en cualquier otro lugar que se te ocurra, pues te va a reportar inmensos beneficios. Muy pronto, con la práctica, tu cuerpo comenzará a respirar profundamente de manera automática, inconscientemente.

La respiración abdominal profunda activa las bombas craneal y sacra, y mantiene el fluido de la médula espinal en movimiento en las articulaciones y el cráneo. El fluido de la médula espinal y el fluido seminal son de una naturaleza muy similar.

La respiración abdominal profunda es un magnífico ejercicio para incrementar la energía sexual, puesto que envía la energía hacia abajo, a través del diafragma urogenital, soltando y relajando toda la cavidad pélvica. Si no se respira profundamente, la parte inferior del abdomen tiende a contraerse y tensarse, provocando así un desequilibrio en toda la zona sexual. Esto lleva o bien a una reducción de la energía sexual, o bien a un incontrolable apetito sexual, y en los hombres puede provocar eyaculación precoz, poluciones nocturnas, impotencia o frustración sexual.

### **La respiración energizante**

La respiración energizante se realiza expulsando rápidamente el aire de los pulmones, y está diseñada para generar una circulación eficiente, fortaleciendo la energía de la zona abdominal inferior. Imagina que tuvieras una pequeña llama justo detrás del ombligo, y que lo que tienes que hacer es convertir esa pequeña llama en un crepitante fuego. Mientras realizas este ejercicio, tu respiración debe sonar como un fuelle que alimentara el fuego.

- 1.** Comienza por expulsar con fuerza todo el aire de los pulmones con una intensa contracción de la pared abdominal.
- 2.** Inmediatamente después de expulsar el aire, deja que tus pulmones se vuelvan a llenar de aire de forma natural, sin esfuerzo alguno, pero sólo hasta la mitad de su capacidad.
- 3.** Cuando tengas los pulmones medio llenos, contrae inmediatamente la pared abdominal de nuevo, y expulsa el aire nuevamente con fuerza. Este ejercicio debería constar de entre 20 y 30 expulsiones rápidas de aire, con lo que se fortalecerá y energizará la zona abdominal inferior.

## La respiración testicular

La respiración testicular (véase fig. 1.9) se puede practicar sentado, de pie o tendido.

**Sentado:** siéntate en una silla de tal manera que el peso de tu cuerpo esté distribuido entre las piernas y las nalgas. Cubre tus genitales con unos calzoncillos cómodos o con cualquier otra prenda holgada. Los pies deberían estar bien plantados en el suelo, y las palmas de las manos deberían reposar sobre las rodillas.

**De pie:** ponte de pie, erguido y relajado, con los pies separados a una distancia similar a la de tus hombros y las manos relajadas a ambos lados del cuerpo.

**Tendido sobre el costado derecho:** utiliza una almohada para elevar la cabeza en torno a 8 o 10 centímetros. Sitúa el pulgar de la mano derecha por detrás de la oreja y dóblalo ligeramente hacia delante, mientras mantienes el resto de los dedos por delante de la oreja. Posa la mano izquierda sobre la parte exterior del muslo izquierdo. Dobla la rodilla izquierda y deja que descansa sobre la pierna derecha, que debería mantenerse recta.

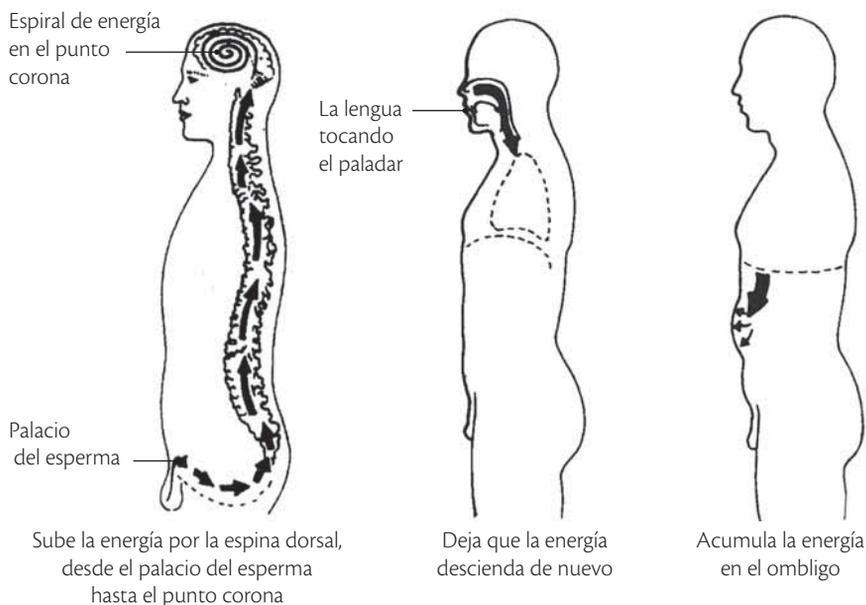


Fig. 1.9. Respiración testicular