

Moo Pal Dan Khum- Respiración

Moo Pal Dan Khum (8 ejercicios de respiración militar) Moon Pal Dan Khum (8 ejercicios de respiración Erudita) y Hu hop (Respiración) siguen las mismas leyes como boxear, formas y movimientos básicos.

Rápida descripción de los ocho ejercicios de respiración *MOO PAHL DAN KHUM (Marcial, Ocho, Nivel, Seda)*

(Nota: Los nombres de las técnicas de respiración han sido colocados por el autor a efectos de hacerlas fácilmente reconocibles para el lector.)

1) Levantando el cielo: Este primer ejercicio es excelente para la salud en general, y hace llegar mucha energía a brazos y manos, es excelente para incorporar energía cuando nos encontramos muy estresados y cansados. Todos los ejercicios tienen en cuenta la respiración abdominal y la circulación de KI. Como en todos los siguientes, en este ejercicio, debe estar parado, con las piernas separadas por un ancho de hombros, luego tome con su mano derecha a su mano izquierda estando ambas estiradas a la altura de los genitales pero sin tensionar, mientras inspira suavemente por nariz visualizando el ki que penetra junto al oxígeno, eleve sin doblar codos los brazos hasta estar colocados sobre su cabeza, dirija su mirada al cielo y proceda a estirar suavemente pero todo lo que pueda sus brazos, tal cual como si quisiera levantar el cielo. En todo momento mantenga su respiración, ahora comience a separar los brazos dejando que desciendan naturalmente por los lados del cuerpo, sin doblar los codos, mientras siente que una campana de energía cubre todo su cuerpo, una vez que sus brazos llegaron abajo, lleve ambas manos a la zona abdominal, y tomando contacto con el suelo (la energía de la tierra) espire, recién ahora, suavemente, expulsando toda la energía negativa. Luego repita tomando con mano izquierda a la derecha.

2) Tensando el arco: Este ejercicio es excelente para espalda y pulmones, abre todos los canales Yang. Como siempre estando de pie, piernas separadas por un ancho de hombros, suba ambas manos hasta el plexo solar, haciendo contacto con el chakra del corazón, vaya inspirando suavemente, los puños pueden estar cerrados, luego extienda el brazo izquierdo hacia el lado izquierdo abriendo la mano y ofreciendo la palma hacia delante mientras que el codo derecho tira como yendo hacia la espalda, quedando en una perfecta posición de extensión de un arco sosteniendo la flecha. Mantenga la respiración mientras ambas manos vuelven hacia el centro del chakra del corazón y una vez que toma contacto mental con la energía del suelo, hace la conexión y empieza a descender las manos, palmas hacia abajo, espirando suavemente. Luego repita hacia el lado derecho. Su mente debe estar calma y si puede visualice como se abre el campo de energía delante suyo y se incorpora a su pecho y espalda.

3) Puños de energía: Este ejercicio además de fortalecer piernas y brazos, es excelente para consolidar la energía en el abdomen, creando una reserva de energía que podrá ser utilizada en otros momentos. Colocándose en posición de jinete, sin perder la armonía interior y en forma muy suave, mientras inspira por la nariz suave y armoniosamente, levante ambos brazos hasta llegar a ponerlos horizontales con la línea del hombro, cerrando las manos y conforme sigue inspirando lleve ambos puños a la posición de negativo, pegados a los costados del cuerpo, como preparados para lanzar un golpe de puño, luego reteniendo el aire, extienda el brazo izquierdo como lanzando un golpe y luego el derecho de igual forma, cuando ambos han completado el movimiento, y con el aire mantenido en el abdomen, levante ambos brazos para luego dejarlos caer suave y lentamente a los costados del cuerpo, lleve las manos hasta la zona abdominal, tome contacto con la energía de la tierra, y ahora sí, espire lentamente. Repita todo el ejercicio, pero ahora usando primero el lado derecho.

4) Abriendo persianas: Este ejercicio no solo es excelente para activar todos los meridianos y hacer fluir mejor el ki por ellos, sino que también para abrir el intelecto. Comience parado como siempre, pies separados por un ancho de hombros, respiración abdominal, mente tranquila, lleve sus manos a la altura de su plexo solar, gire su mano izquierda hacia arriba hasta que la palma quede en esa dirección y luego comience a extender ambos brazos al mismo tiempo, llevando el izquierdo hacia arriba en conexión con la energía del cielo y la derecha hacia abajo en conexión con la energía de la tierra, al mismo tiempo visualice como se abren todos sus puntos de energía que pasan por los meridianos de la izquierda de su torso y también visualícese como si estuviera abriendo ventanas de su mente para que se puedan comunicar con el todo. Al llegar a la máxima extensión, siempre sin realizar esfuerzo físico alguno, mantenga unos dos segundos la respiración y comience a cerrar las persianas abiertas, llevando ambas manos otra vez hacia su plexo solar, mantenga el aire en su abdomen, una vez llegado allí, conéctese con la energía de la tierra y lentamente espire viendo cómo se aleja su energía negativa. Luego realice todo el ejercicio haciéndolo desde el lado derecho hacia arriba.

5) Atrapando la luna: Este ejercicio es especial para la columna vertebral, y como por allí pasan todas las terminales nerviosas, reviste fundamental importancia para nuestra salud. Comience con los pies juntos y tomándose las manos flexione su cintura hasta que las manos lleguen naturalmente a la altura de sus rodillas, espire toda su energía negativa, y luego comience a subir lentamente estirándose bien hacia delante como si fuese a tocar una pared ubicada enfrente de Ud. y siga levantándose, mientras inspira suavemente visualizando como la energía positiva entra en Ud., hasta que sus manos estén encima de su cabeza, curve ligeramente su espalda hacia atrás y mantenga esa posición sin soltar el aire por unos dos segundos, visualice que una luna de energía está siendo atrapada entre sus manos, y luego comience a bajar suavemente manteniendo su respiración hasta que sus manos pasen por delante de su cintura, siempre estiradas como queriendo tocar la pared de enfrente, y allí comience a espirar su energía negativa hasta bajar hasta las rodillas, luego comience nuevamente a subir hasta

que complete todo el circuito unas tres veces, cuando llegue arriba a atrapar la luna por cuarta vez, deténgase allí y separe los pies al mismo tiempo que se separan las manos, el aire estará en el abdomen, y comience a bajar los brazos estirados por sus costados hasta que naturalmente lleguen a su centro y tomando contacto con la energía de la tierra, espire suavemente su energía negativa.

6) *Energizar rodillas:* Este sexto ejercicio de respiración tiene por fundamento transmitir energía de sanación a zonas muy expuesta a las lesiones, como lo es la zona de rodillas, aunque también podría aplicarse a otros lugares. Como es sabido la energía corre por los meridianos y surge al exterior por distintos puntos, uno de ellos, y muy poderoso es la palma de la mano. Estado de pie, con las piernas separadas por un ancho de hombros, realice una inspiración abdominal profunda mientras visualiza la energía cósmica pura y de sanación que ingresa en su cuerpo, gire muy suavemente hacia el lado izquierdo flexionando suavemente la rodilla derecha y manteniendo estirada la pierna izquierda, al mismo tiempo, y conforme vaya espirando, envíe a través de las palmas de las manos, energía a ambas rodillas, mientras realiza un suave masaje sanador sobre las rodillas. Cuando se termine de espirar, vuelva a la posición inicial brazos caídos a los costados del cuerpo, comience nuevamente a inspirar y repita el ejercicio para el lado derecho.

7) Energizar columna vertebral: Como ya lo mencioné anteriormente, la columna vertebral es fundamental en todo el proceso de la limpieza y potenciación de la energía interior, por tanto, también debemos ocuparnos de ella. Con los pies separados por un ancho de hombros, mientras realiza una inspiración profunda abdominal, absorbiendo la energía del cosmos, levante ambos brazos estirados hasta la máxima altura, luego llévelos en un solo movimiento, lento y suave hasta colocar las manos abiertas a los costados del cuerpo en posición de negativos, y luego al mismo tiempo que comienza a estirar los brazos, palmas de las manos hacia delante, curve lo más que pueda la columna vertebral, sin soltar la respiración, mantenga esa posición por unos segundos, y luego conforme va estirando otra vez la columna hasta su posición normal, vaya levantando ambos brazos otra vez a la máxima altura, y en el mismo movimiento, en forma suave, lleve ambas manos hasta la zona abdominal, y una vez tomado contacto con la energía de la tierra, comience a espirar suavemente toda la energía negativa.

8) Energizar riñones: Los riñones son órganos importantísimos en el funcionamiento general de la buena salud, representan al elemento agua y tienen verdadera influencia en el comportamiento general, además este ejercicio ayudará a los riñones para que proporcionen un mejor filtrado de la sangre. Con los pies separados por un ancho de hombros, las manos caídas a los costados del cuerpo, sienta como las palmas de sus manos concentran la energía del cosmos y comience a inspirar suavemente hacia el abdomen, mientras lleva ambas manos a colocarse sobre los riñones, visualice como la carga de energía de las palmas, se canaliza hacia los riñones. Al mismo tiempo empiece a flexionar su columna vertebral hacia atrás, todo lo que pueda, manteniendo la respiración, luego de aguantar unos dos segundos en el máximo de flexibilización, comience a regresar, siempre manteniendo la respiración, cuando haya recuperado la vertical, lleve sus manos hacia la zona abdominal, tome contacto con la energía de la tierra, y espire suavemente toda su energía negativa. Tenga cuidado de los mareos que este ejercicio puede provocar.

Moo Pal Dan Khum, tiene por objeto principal, ayudar a la limpieza de los canales de energía, mejorando la salud física y mental, siendo este un ejercicio fundamental en el Neh Gung, ya que, sin el correcto uso de la respiración, es imposible unificar cuerpo (Weh Gung), mente (Neh Gung) y espíritu (Shim Gung).