

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Página
Introducción	5
Resumen de la Práctica	11
Relaciones	18
Miedos y Preocupaciones	25
¿Qué es el Chi?	36
El Significado de Chi Kung	39
Chi Kung Camisa de Hierro	40
Chi Kung para la Realización Espiritual	42
Preparar el Cuerpo para la Meditación de la Sonrisa Interior o los Seis Sonidos Curativos	43
Teoría de la Sonrisa Interior	46
Práctica Simple de la Sonrisa Interior	50
Los Seis Sonidos Curativos	59
Teoría de los Seis Sonidos Curativos	66
Práctica de los Seis Sonidos Curativos	68
Teoría de la Órbita Microcómica	75
La Órbita Microcómica	77
¿Qué es el Chi Nei Tsang?	82
Beneficios de la Respiración Ovárica	85
Teoría de la Respiración Ovárica	89
Práctica de Respiración Ovárica. Girar la Rueda	93
Masaje de Mama	97
Beneficios de la Práctica con un Huevo de Energía	99
Historia del Ejercicio del Huevo de Energía	102
Preparación para la Práctica del Huevo de Energía	104
Cómo practicar con el Huevo de Energía	106
Encontrar un Maestro	109
Unas Palabras de Precaución	111
Para tu Inspiración	112
Recursos	113

encuentren solas después de todo lo que han hecho para complacer a otros.

Para entender el Tao, hay una bonita historia que puede compararse con el cultivo del Chi: Un agricultor planta un árbol frutal. Al siguiente invierno hace mucho frío, y los aldeanos visitan al granjero y le piden cortar el arbolito para hacer fuego y calentar a los aldeanos. Pero el agricultor no les permite cortar el árbol. Después de algunos años, el árbol ha crecido y está en plena floración. Otra vez los habitantes del pueblo vienen y le preguntan si pueden coger las flores. De nuevo, el agricultor no les permite cosechar el árbol. Al final de la temporada, las flores se han convertido en fruta dulce y ahora el agricultor invita a los aldeanos a recoger y comer la fruta.

Una vez que podamos cultivar el Chi y aprendamos a recargar nuestra batería del Tan Tien inferior (el Tan Tien se encuentra detrás del ombligo frente a los riñones) cuando nos sintamos drenadas, entonces podemos cosechar los frutos de nuestros árboles.

Nos volvemos dignas cuando nos amamos a nosotras mismas.

¿Qué es lo máspreciado que tenemos para amar y cuidar? Lo máspreciado que tenemos son nuestros órganos principales, simplemente porque sin ellos no podemos vivir. Podemos vivir con un brazo o una pierna pero no podemos vivir sin un corazón, los pulmones, los riñones, el hígado, el bazo, el estómago o el páncreas.

Nuestra energía es mucho más extensa que nuestro cuerpo físico y para conseguir transformarnos necesitamos conectar con nuestra energía emocional. Para estar conscientes de nuestras emociones seguimos un patrón estructurado y practicamos cada día. Quiero animaros a sentaros y aplicar las

simples pero transformadoras prácticas de la meditación de la Sonrisa Interior y los Seis Sonidos Curativos.

Cuando nos amamos a nosotras mismas también nos preocupamos por nosotras mismas. Amarse a una misma involucra todos los aspectos de la vida.

- Disfruta de comer fresco y sano, alimentos sin contaminación.
- Proponte ir a la cama antes de medianoche, porque la mejor regeneración se lleva a cabo antes de la medianoche.
- Usa productos naturales para tu piel y el cabello.
- Ejercita tu cuerpo.
- Respira aire fresco.
- Bebe suficiente agua limpia y natural.
- Disfruta de estar en buena compañía con personas afines a ti que te motiven, te alienten, te inspiren y te mejoren.

*Nuestra energía es mucho más extensa  
que nuestro cuerpo físico*

*Somos microcosmos en el macrocosmos*

## RELACIONES

Los seres humanos somos seres sociales, y las relaciones son un aspecto muy importante de nuestra vida. ¿Cómo sería la vida si no pudiésemos comunicarnos, compartir y disfrutar de estar con otras personas?

Relacionarse con los demás es tan importante como la comida que comemos y el aire que respiramos. Así como seleccionamos alimentos, seleccionamos también a la gente con la que queremos pasar el tiempo. Ya que no sólo somos materia física, sino también seres de energía, atraemos a otros seres a nuestro espacio. El modo en cómo interactuamos con otros a través del lenguaje corporal y la comunicación es el proceso de aprendizaje más importante.

Por ejemplo, cuando encuentras un trabajo en una empresa. Al principio, estás entusiasmada, pues todo es nuevo y el trabajo es lo que has estado buscando. Con el tiempo, sin embargo, ves que uno de los empleados va constantemente en contra ti y te sientes poco aceptada y maltratada. Esto te hace sentir vulnerable y estar nerviosa. O tal vez te des cuenta de que tu trabajo actual no es lo que esperabas. Es entonces cuando tenemos que aprender a transformar nuestras emociones y encontrar los aspectos positivos. Porque cuando transformamos nuestras emociones también se transforma nuestro entorno.

Otra relación importante que tenemos es la de nuestra familia. Aunque puede parecer que no elegimos nuestras relaciones con nuestra familia, según la atracción de la energía, nuestras almas eligen a nuestros padres en el momento de la concepción. Su energía nos atrajo. Los espermatozoides

vinieron a través del orgasmo y la eyaculación y esta energía atrajo nuestra alma.

En épocas anteriores, teníamos familias estructuradas estrictamente y sociedades con poco espacio para la libertad de elección personal. Nacíamos en nuestra familia y nuestros destinos estaban ligados a ellos hasta el final de nuestras vidas. Nos casaban con una familia, con poca o ninguna voz, no importaba cuánto sufríamos. Las creencias religiosas desempeñaban un papel importante en este modelo. Todo lo que podías hacer era orar y pedirle a Dios una vida mejor en el más allá. No había ninguna tolerancia para la individualidad, la libertad de elección o el libre pensamiento. Después de todo el sufrimiento aquí en la tierra se te prometía una vida eterna en el cielo. Nadie ha vuelto del cielo asegurándonos que después de sufrir esta forma física somos recompensados con el paraíso en el cielo.

Ahora hemos entrado en una nueva era, la Era de Acuario. Estamos expuestos a una nueva y diferente energía desde el Universo.

En el Taoísmo, esta época se explica por el desplazamiento del eje de la Tierra hacia otra estrella. En los últimos 5.000 años, la Estrella del Norte, por un lado, y la Cruz del Sur, por el otro lado, han estado estirando del eje de la Tierra. El Sol atrae la Tierra. Con estas dos fuerzas (con la Estrella del Norte y la Cruz del Sur tirando del eje de la Tierra hacia fuera y con el Sol tirando hacia dentro), la Tierra se mantiene en órbita alrededor del Sol. La influencia energética de la Estrella del Norte ejercía una energía Yang en nuestro planeta. Ahora mismo el eje terrestre se está moviendo hacia Vega, la cual irradia una energía más Yin a nuestro planeta y sus habitantes. Durante este período de transición, el eje de la Tierra se

Estas son las prácticas base para mujeres en un camino espiritual. En su libro Jutta explica las prácticas que llevan a la auto-sanación a un nivel emocional y física. Existen dos prácticas principales que Jutta enseña a mujeres para cultivar y mejorar su energía sexual. Una es la Respiración de Ovario/Útero, la cual puede acortar la menstruación, reducir los dolores menstruales, transformar la infertilidad y aumentar la energía (Chi) en los ovarios para tener más poder sexual. La otra es el entrenamiento con el Huevo de Energía el cual se utiliza para fortalecer el diafragma pélvico y urogenital, las glándulas, los tendones y el sistema nervioso. Jutta me ha estado asistiendo durante muchos años, ella es una de mis principales instructoras femeninas que puede compartir ésta práctica y conocimiento.



*Maestro Taoísta Mantak Chia*



Me convertí en una estudiante del Maestro Taoísta Mantak Chia en el 1987 y desde entonces he estado dedicada a avanzarme en las prácticas de energía Taoístas. En 1990, me hice instructora para empezar a enseñar el sistema de Universal Healing Tao en Europa, y más tarde me mudé a Tailandia a vivir, trabajar y enseñar en el centro del Maestro Chia, el Tao Garden Health Spa & Resort.

En el 2001, fui Instructora Senior enseñando muchos niveles y formas de las prácticas energéticas, incluyendo mucho de lo que hoy enseño – Tai Chi, Chi Kung, Healing Love, Fusión, Curación Cósmica y Chi Nei Tsang. Desde 2010 he servido

como el Global Branch Leader para Chi Nei Tsang, guiando y dirigiendo la enseñanza y practica el masaje abdominal por el mundo.

Mi pasión es enseñar y el estimular a otros para que prueben estas prácticas antiguas y lleven un estilo de vida Taoísta es mi vocación.

Me siento tan motivada y motivada a enseñar estas prácticas por todo el mundo porque el Tao realmente me ha transformado la vida, quien soy ahora y mi espiritualidad.

[WWW.JUTTAKELLENBERGER.COM](http://WWW.JUTTAKELLENBERGER.COM)

