

OCHO BROCADOS DE SEDA

“Ba Duang Jing”

1. " DOS MANOS SUJETAN EL CIELO PARA ARMONIZAR EL TRIPLE RECALENTADOR ".

兩手托天理三焦



Se ejecuta de pie y entrelazando los dedos de las manos en frente del abdomen, se suben por encima de la cabeza, mientras se levanta uno de puntillas. Se inhala al subir y se exhala al regresar a la posición original.

Este ejercicio además de regular la energía en los " *Tres Recalentadores* ", estira los músculos y tendones de los brazos y los hombros de una forma armoniosa y suave.

2. " ESTIRAR UNA MANO HACIA LOS PIES Y DESPUÉS LA OTRA PARA ARMONIZAR EL BAZO Y EL ESTÓMAGO ".

調理脾胃須單舉

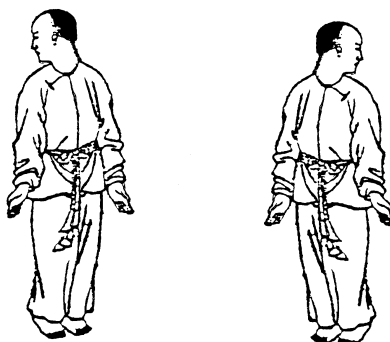


La persona de pie, estira una mano por encima de la cabeza hacia el cielo y la otra a lo largo del cuerpo hacia la tierra. Se inhala hasta llegar a la máxima extensión, después se relaja y se exhala durante el cambio. Hacer lo mismo con la otra mano.

El ejercicio actúa sobre el elemento tierra **Bazo / estómago** dispersando o tonificando dicho elemento, o sea, lo regula para el mejor funcionamiento de dichos órganos.

3. " GIRAR LA CABEZA Y MIRAR HACIA ATRÁS PARA EVITAR CONSUMIRSE ".

五勞七傷往後臻

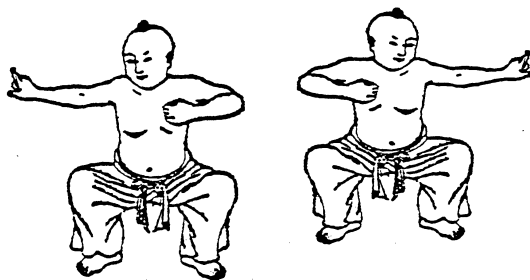


De pie y derecho el practicante gira el cuello y el torso para un lado y después para el otro, mirando hacia el talón opuesto. Relajar el cuerpo y dejar caer el peso al Tan-T'ien (punto situado aproximadamente a unos 3 cm. por debajo del ombligo), durante el movimiento.

Este ejercicio **masajea y estimula los intestinos**, favorece la función del tránsito y asimilación de los alimentos, tan importante en la función de alimentación de ahí el dicho " *para evitar consumirse* ".

4. " ABRIR EL ARCO A LA IZQUIERDA Y A LA DERECHA PARA TIRARLE AL HALCÓN "

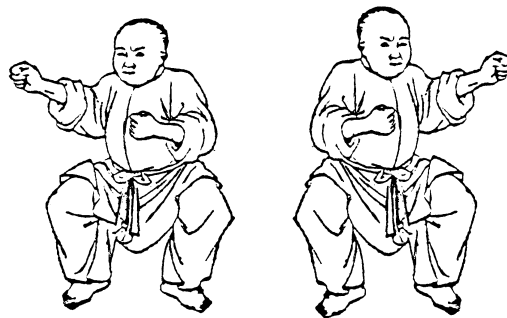
左右開弓似射鷗



Se da un paso lateral y se asume la posición del jinete. Los brazos actúan como si estuvieran abriendo un arco (inhalar) mientras que los ojos siempre siguen la flecha. Exhalar al juntar los pies. El ejercicio **estimula y estira los meridianos del pulmón e intestino grueso**, también aumenta la capacidad pulmonar, favoreciendo el riego sanguíneo y a una mayor oxigenación.

5. " BAJA EL CUERPO Y APRIETA EL PUÑO CON OJO DE ENFADO ".

橫拳怒目增氣力



En posición del jinete (caballo cuadrado) el practicante sujeta los puños firmemente contra su cintura con los codos hacia dentro. Seguidamente saca un puño y después el otro, manteniendo los músculos firmes y la mirada sería y de enfado.

El ejercicio por sus características de cambios de mirada, **libera y dispersa el Hígado**, consiguiendo una mayor relajación de estos órganos, cuya acción se ve mejorada en la digestión.

6. " EMPINARSE EN LA PUNTA DE LOS PIES Y REBOTAR SIETE VECES ".

背後七顛百病消

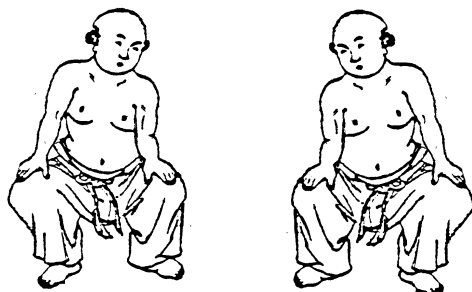


Se levanta el cuerpo sobre la punta de los pies y se rebota siete veces contando esto como una vez.

La función del ejercicio, gracias a la activación del arco plantar y a los músculos de las piernas, es **la favorecer la circulación sanguínea en la piernas**, sobre todo en el retorno de ésta.

7. " MENEA TU COLA Y BALANCEA TU CABEZA PARA LIBERAR EL FUEGO DE TU CORAZÓN "

搖頭擺尾去心火



Agachado en posición del jinete y las manos sobre las rodillas, el practicante mueve su cuerpo de un lado a otro inclinándose hacia delante y atrás.

El ejercicio es excelente para estirar la columna vertebral pero sobre todo tiene mayor acción en el corazón, **dispersando el fuego o exceso de calor y relajando las tensiones mentales**, debido a la relajación de este órgano con la energía Shen.

8. " LLEVAR LAS MANOS AL SUELO Y AGARRARSE LOS PIES ".

兩手攀足固腎腰



La persona de pie se dobla hacia delante a nivel de la cintura (exhalar) y se toca la punta de los pies. Las rodillas se deben mantener rectas y sin doblar. Se regresa a la posición original (inhalando).

El ejercicio estira completamente hacia delante y atrás, la columna vertebral. También **estira los meridianos Du y Ren Mai**, recogiendo la energía hacia el Tan-T'ien.

OBSERVACIONES :

1. Cada ejercicio debe ejecutarse 10 veces. Aumentando el número gradualmente.
2. Haga el ejercicio correctamente, relajado, despacio y sin prisas.
3. La respiración debe de ser natural, profunda y uniforme.
4. Practique los ejercicios con regularidad y constancia. Preferentemente temprano por la mañana y en un lugar apacible. Evite extremos de clima.

ASOCIACION CATALANA DE CHOY LI FUT, TAI CHI CHUAN Y CHIKUNG

TEL.93 4500671. Internet: <http://www.kungfuweb.org>. Email: kungfuweb@kungfuweb.org