



Qi Gong Suave

Para preparar el cuerpo a la lucidez onírica

1. Respiración de los 3 Dantian (3 min).....	2
2. Sacudidas conscientes (1 min).....	3
3. Movimientos de agua (5 min).....	4
4. Buda que sostiene la luna (3 min).....	5
5. Cierre: Anclaje y sello (2 min).....	6
Recomendación:.....	6

Importante: Esta práctica de QiGong no sustituye atención médica ni tratamiento psicológico.
Escucha a tu cuerpo y adapta los movimientos a tus posibilidades.
Si tienes alguna condición de salud, consulta previamente con un profesional cualificado.



Qi Gong suave para preparar el cuerpo a la lucidez onírica

1. Respiración de los 3 Dantian (3 min)

- De pie, con los pies paralelos al ancho de las caderas.
- Manos sobre el abdomen inferior (Dantian inferior).
- Inhalar y expandir el abdomen, exhalar suavemente.
- Luego, mover las manos al pecho (Dantian medio), repetir.
- Finalmente, frente (Dantian superior), respiración consciente.

Intención: conectar cuerpo, emoción y mente para alinearse con la lucidez.





2. Sacudidas conscientes (1 min)

- Sacude el cuerpo desde los pies hasta la cabeza, de forma suave.
- Relaja los músculos, suelta la rigidez, especialmente hombros y mandíbula.
- Ideal para liberar tensiones emocionales antes del trabajo interior.





3. Movimientos de agua (5 min)

- Brazos flotan hacia arriba al inhalar, bajan al exhalar como olas suaves.
- Imagina que estás moviendo energía líquida (como en sueños).
- Mantén el movimiento lento, armónico y fluido.

Visualización sugerida: estás activando el canal de sueños, como si limpiaras la puerta entre mundos.





4. Buda que sostiene la luna (3 min)

- Postura: pies firmes, rodillas suaves.
- Eleva las manos como si sostuvieras una luna luminosa frente al pecho.
- Inhalas al subir, exhalas al bajar.
- Este ejercicio favorece la claridad mental y la calma profunda.





5. Cierre: Anclaje y sello (2 min)

- Palmas una sobre otra en el Dantian inferior (bajo vientre).
- Sonríe internamente, visualiza luz blanca o violeta envolviendo tu cuerpo.
- Repite internamente:
“Estoy consciente, dentro y fuera del sueño.”



Recomendación:

Puedes repetir esta práctica cuantas veces desees durante el mes. Cuanto más constante seas, mayor será la conexión con tu cuerpo sutil, tu subconsciente y el mundo onírico.

Este es un entrenamiento, una preparación profunda. Realízalo preferiblemente al atardecer o antes de dormir, en un espacio tranquilo y sin interrupciones. Siéntelo como un acto de amor propio y escucha lo que tu cuerpo y tus sueños quieren mostrarte.

Que cada práctica te acerque más a ti mismo, a tu verdad interior, y al vasto universo simbólico de tus sueños.