

## Segundo grupo: Agitar la energía para el intento

Los diez pases mágicos del segundo grupo están relacionados con la remoción de energía para el *intento* de áreas ubicadas debajo de las rodillas, encima de la cabeza, alrededor de los riñones, del hígado y el páncreas, del plexo solar y de la nuca. Cada uno de esos pases mágicos constituye una herramienta que agita exclusivamente la energía relacionada con el intento, acumulada en esas áreas. Los chamanes consideran estos pases mágicos esenciales para la vida cotidiana, porque, para ellos, la vida está regida por el *intento*. Esta serie de pases mágicos quizá sea para los chamanes lo que para el hombre moderno es tomarse un café. La frase: “No soy yo mismo sin un buen capuchino”; o la otra, más habitual, de: “No me despierto del todo hasta no haber tomado mi taza de café”, son transformadas por ellos en: “No estoy preparado para enfrentar el día si antes no realizo estos pases mágicos”.

El segundo grupo de esta serie comienza con lo que ha sido denominado *conectar el cuerpo*. (Ver figs. 15 y 16).

### **16.- Agitar la energía con los pies y los brazos**

Una vez conectado el cuerpo, se lo mantiene en posición ligeramente encorvada (fig.38). El peso carga sobre la pierna derecha, mientras la izquierda describe un círculo completo por delante del cuerpo, rozando el suelo con la punta de los dedos y descansando sobre el arco metatarsiano del pie. El brazo izquierdo, en sincronización con la pierna, describe un círculo cuya parte superior pasa por encima de la cabeza. Se hace una ligera pausa con la pierna y el brazo (fig.39), para describir seguidamente dos círculos más; en total, tres (fig.40). El ritmo de este pase mágico se marca contando uno, ligera pausa, uno-uno, y una pausa muy breve; dos, pausa, dos-dos, y una pausa muy breve, y así sucesivamente. Los mismos movimientos se ejecutan luego con la pierna y el brazo derechos.

Este pase mágico agita con los pies la energía ubicada en la base de la esfera luminosa y la proyecta con los brazos al área posicionada exactamente encima de la cabeza.



Figura 38



Figura 39



Figura 40

### 17.- Haciendo rodar energía sobre las suprarrenales

Los antebrazos se colocan detrás del cuerpo, por encima del área de los riñones y de las glándulas suprarrenales. Los codos están flexionados en un ángulo de noventa grados, y las manos forman un puño a unos cuantos centímetros del cuerpo, pero sin tocarlo. Los puños se mueven hacia abajo en un movimiento de rotación, uno encima del otro, comenzando por el izquierdo moviéndose hacia abajo; le sigue el puño derecho, moviéndose hacia abajo a medida que el izquierdo vuelve a subir. El tronco se inclina ligeramente hacia adelante (fig.41).

A continuación, los movimientos se revierten y los puños giran en la dirección opuesta, mientras el tronco se inclina ligeramente hacia atrás (fig.42). Moviendo el cuerpo hacia adelante y hacia atrás de



Figura 41



Figura 42

Esta manera, se hacen trabajar los músculos de los brazos superiores y de los hombros.

Este pase mágico se utiliza para suministrar la energía del *intento* hacia las suprarrenales y los riñones.

### 18.- Agitar la energía para las suprarrenales

El tronco se inclina hacia adelante y las rodillas sobresalen más allá de la línea de los dedos del pie. Las manos descansan sobre las rótulas, y los dedos las rodean. La mano izquierda rota hacia la derecha por encima de la rótula, haciendo que el codo se proyecte todo lo posible hacia adelante, alineándose con la rodilla izquierda (fig.43). Al mismo tiempo, el antebrazo derecho, con la mano siempre sobre la rótula, descansa en toda

su extensión sobre el muslo, mientras que la rodilla derecha se endereza, haciendo trabajar los ligamentos. Es importante movilizar sólo las rodillas y no mover el trasero de un lado al otro.

El mismo movimiento se realiza con el brazo y la pierna derechos



Figura 43

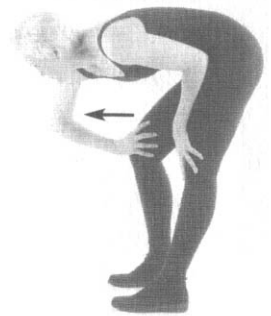


Figura 44

Este pase mágico se utiliza para remover la energía del intento alrededor de los riñones y de las suprarrenales. Brinda al practicante resistencia a largo plazo y una sensación de audacia y confianza en sí mismo.

### 19.- Fusionar la energía derecha y la izquierda

Después de una profunda inspiración, se comienza a exhalar el aire lentamente mientras se lleva el antebrazo izquierdo hacia adelante, con el codo doblado en un ángulo de noventa grados. La muñeca está flexionada lo más posible hacia atrás, con los dedos extendidos hacia adelante y la palma de la mano vuelta hacia la derecha (fig.45)

Mientras el brazo mantiene esta posición, se inclina el tronco hacia adelante en forma muy marcada, hasta que el brazo izquierdo llegue a la altura de las rodillas. Debe evitarse que el codo izquierdo caiga hacia el piso y, además, deberá ser mantenido a cierta distancia de la rodilla y lo más hacia adelante posible. La exhalación lenta continúa mientras el brazo derecho describe un círculo completo sobre la cabeza y la mano derecha se ubica a dos o tres centímetros de distancia de los dedos de la mano izquierda. La palma de la mano derecha enfrenta al cuerpo y las puntas de los dedos apuntan hacia el suelo. La cabeza mira hacia abajo, con el cuello extendido. La exhalación concluye y se vuelve a inspirar profundamente en esa misma posición. Todos los músculos de la espalda y de los brazos y piernas se contraen mientras se inhala lenta y profundamente (fig.46).

El cuerpo se endereza mientras se exhala y se reinicia el pase mágico desde el principio, esta vez con el brazo derecho.



Figura 45

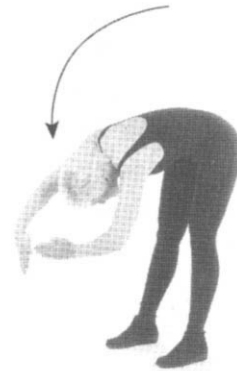


Figura 46

La elongación máxima de los brazos hacia adelante permite la creación de una abertura en el vórtice energético del centro de los riñones y de las suprarrenales; esta abertura permite el máximo aprovechamiento de la energía redistribuida. Es un pase mágico esencial para la redistribución de energía hacia ese centro, responsable, en términos generales, de la vitalidad y juventud del cuerpo.

## 20.- Perforar el cuerpo con un rayo de energía

Se coloca el brazo izquierdo contra el cuerpo, a la altura del ombligo, y el brazo derecho se lleva hacia atrás, a la misma altura. Las muñecas se doblan en forma muy pronunciada y los dedos apuntan hacia el suelo. La palma de la mano izquierda mira hacia la derecha, y la palma de la mano derecha mira hacia la izquierda (fig.47). Las puntas de los dedos de ambas manos se levantan enérgicamente para que señalen, en línea recta, hacia adelante y hacia atrás, movimiento que va acompañado de una ligera exhalación. Todo el cuerpo está tenso y las rodillas se flexionan en el momento en que los dedos señalan hacia adelante y hacia atrás (fig.48). Las manos se mantienen en esa posición durante un momento. Luego los músculos se distienden, las piernas se enderezan y se giran los brazos hasta que el derecho se encuentre adelante y el izquierdo atrás. Como al comienzo de este pase mágico, las puntas de los dedos vuelven a apuntar hacia el suelo y se vuelven a levantar enérgicamente para señalar, en línea recta, hacia adelante y hacia atrás, otra vez con una ligera exhalación; las rodillas se encuentran flexionadas.

Mediante este pase mágico, se establece una línea divisoria en el medio cuerpo, que separa la energía izquierda de la energía derecha.



Figura 47



Figura 48

## 21.- Retorcer la energía sobre dos centros de vitalidad

Lo mejor es comenzar colocando las manos enfrentadas, como forma de mantenerlas en una misma línea. Los dedos se mantienen abiertos en forma de garra, como si se aferrara la tapa de un frasco del tamaño de la palma de la mano. Luego se coloca la mano derecha sobre la región del páncreas y del bazo, con la palma mirando hacia el cuerpo. La mano izquierda se coloca detrás del cuerpo, sobre el área del riñón y de la suprarrenal izquierda, también con la palma mirando hacia el cuerpo. Ambas muñecas se doblan marcadamente hacia atrás a medida que el tronco gira lo más posible hacia la izquierda, manteniendo las rodillas en su lugar. A continuación, ambas manos rotan al unísono tomando como base las muñecas, con un movimiento lateral como si se quisiera desenroscar la tapa de dos jarros, uno sobre el páncreas y el bazo, y el otro sobre el riñón izquierdo (fig.49).



Figura 49

El mismo movimiento se ejecuta en orden inverso, colocando la mano izquierda en la zona frontal a la altura del hígado y de la vesícula biliar, y el brazo derecho hacia atrás, a la altura del riñón derecho.

Con la ayuda de este pase mágico, la energía es removida en los tres principales centros de vitalidad: el hígado y la vesícula biliar, el páncreas y el bazo, y los riñones y las suprarrenales. Es un pase mágico indispensable para quienes necesitan estar alertas. Facilita una conciencia global e incrementa en el practicante la sensibilidad hacia su entorno.

## 22.- El semicírculo de energía

Se dibuja un semicírculo con la mano izquierda, comenzando el ejercicio al nivel de la cabeza (delante de la cara). La mano se mueve levemente hacia la derecha, hasta alcanzar la altura del hombro derecho (fig.50). Allí la mano se vuelve y dibuja el borde de un semicírculo próximo al costado izquierdo del cuerpo (fig.51). La mano vuelve a girar desde la parte posterior (fig.52) y dibuja el

borde externo del semicírculo (fig.53), para luego volver a su posición inicial. El semicírculo completo va desde la altura de los ojos, en la parte delantera del cuerpo, hasta un nivel por debajo de los glúteos, en la parte posterior. Es importante seguir el movimiento de la mano con los ojos.



Figura 50

Figura 51

Figura 52

Figura 53

Una vez completado el semicírculo dibujado con el brazo izquierdo, se describe otro con el brazo derecho. De esa manera, el cuerpo queda rodeado por dos semicírculos, que se describen para remover la energía y facilitar que la misma se deslice desde el área ubicada por encima de la cabeza hasta la región renal. Este pase mágico es un vehículo para adquirir una serenidad intensa y sostenida.

### 23.- Agitar energía alrededor del cuello

La mano izquierda con la palma vuelta hacia arriba, y la mano derecha con la palma vuelta hacia abajo, se colocan delante del cuerpo, a la altura del plexo solar. La mano derecha está por encima de la izquierda, casi tocándola. Los codos están totalmente doblados. Se inspira hondo; se levantan levemente los brazos a medida que el tronco rota todo lo posible hacia la izquierda, dejando fijas las piernas y, sobre todo, las rodillas, que están ligeramente flexionadas a fin de no forzar innecesariamente los tendones. La cabeza se mantiene ubicada en línea con el tronco y los hombros. Se inicia una



exhalación a medida que los hombros se separan lentamente hasta alcanzar una elongación máxima, manteniendo las muñecas extendidas (fig.54). Se inspira. Comienza una exhalación, mientras se gira la cabeza lentamente hacia atrás para enfrentar el codo izquierdo, y luego hacia el frente para enfrentar el codo derecho. La rotación de la cabeza hacia atrás y hacia adelante se repite dos veces más, mientras se termina de exhalar el aire tomado.



Figura 54

El tronco se gira hacia adelante y las manos revierten su posición. La mano derecha mira hacia arriba, mientras que la mano izquierda mira hacia abajo, por encima de la derecha. Se vuelve a inspirar. El tronco gira hacia la derecha y se repiten para la derecha los mismos movimientos realizados previamente para la izquierda.

Los chamanes creen que a partir del *centro de decisiones*, ubicado en el hueco en forma de V que se observa en la base delantera del cuello, se dispersa un tipo especial de energía para el intento, y que esa energía sólo es recogida con este pase mágico.

#### **24.- Amasar energía con un empujón de los omóplatos**

Ambos brazos se colocan delante de la cara, a la altura de los ojos, con los codos lo suficientemente doblados como para dar a los brazos un aspecto arqueado (fig.55). El tronco se inclina ligeramente hacia



adelante, a fin de permitir que los omóplatos se expandan lateralmente. El movimiento se inicia llevando con fuerza el brazo izquierdo hacia adelante, mientras se lo mantiene arqueado y tenso (fig.56). El brazo derecho le sigue en este movimiento, pero ambos se mueven en forma alternada. Es importante controlar que los brazos se mantengan bien tensos. Las palmas de las manos miran hacia adelante y las yemas de los dedos están enfrentadas. La fuerza impulsora de los brazos es creada por un momento profundo de los omóplatos y por la tensión de los músculos del estómago.

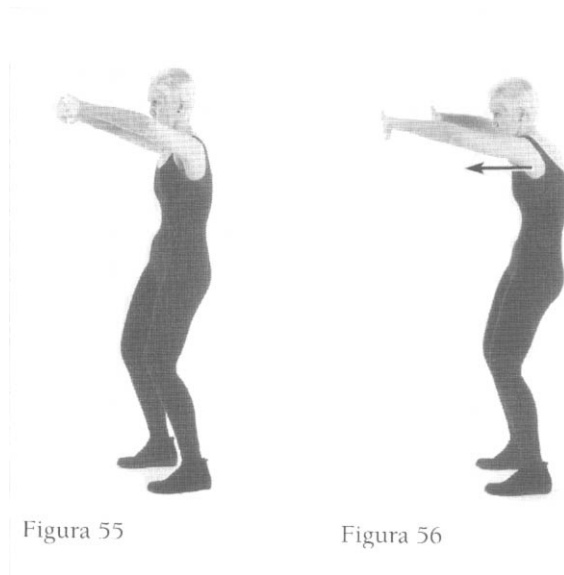


Figura 55

Figura 56

Los chamanes creen que la energía existente en los ganglios ubicados alrededor de los omóplatos se atasca con facilidad y se estanca, originando un deterioro en el *centro de decisiones*, ubicado en el sitio en forma de V en la base del cuello. Este pase mágico se utiliza para remover esa energía.

## **25.- Agitar energía y partirla por encima de la cabeza**

El brazo izquierdo se mueve en forma distendida, trazando dos círculos y medio sobre y alrededor de la cabeza (fig.57). A continuación se parten estos círculos con el borde exterior del antebrazo y de la mano, que baja con fuerza pero muy lentamente (fig.58). El impacto es absorbido por la musculatura del estómago, que en ese

momento se encuentra tensionada. Los músculos del brazo se mantienen rígidos a fin de evitar que los tendones resulten lastimados, cosa que podría ocurrir si los músculos del brazo estuvieran flojos o si el brazo se agitara. Se exhala lentamente el aire a medida que el brazo baja, dando un golpe. El mismo movimiento se repite con la mano derecha.



Figura 57



Figura 58

La energía removida y partida de esta manera puede filtrarse hacia abajo, a través de todo el cuerpo. Cuando los practicantes están excesivamente cansados y no tienen posibilidad de ir a dormir, ejecutar estos pases mágicos diluye la somnolencia y genera una sensación temporaria de agudeza mental.

### Tercer grupo: Acumular la energía para el intento

Los nueve pases mágicos del tercer grupo se utilizan para llevar a los tres centros de vitalidad que rodean al hígado, el páncreas y los riñones, la energía específica que ha sido agitada por los pases mágicos del grupo anterior. Los pases mágicos de este grupo deben