



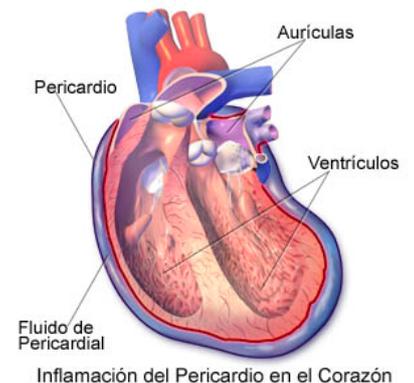
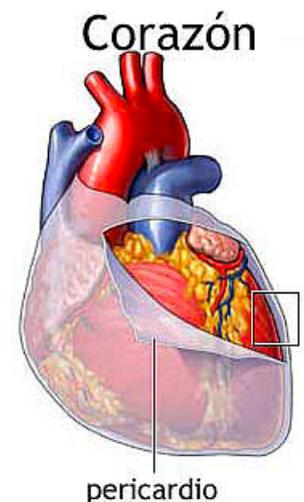
# Karma-Dharma Boletín

## El Pericardio o Maestro Corazón

Comparto con vosotros el extracto de un libro llamado "La vía oculta del aikido y las artes marciales" de Carmelo Ríos. Es un libro realmente interesante que recomiendo leer tanto a los amantes de las artes marciales como a los del mundo espiritual.

En este caso, Carmelo habla del pericardio, "el corazón principal".

"El pericardio actúa como un escudo protector y como un cedazo que filtra las agresiones del mundo exterior, mentales, físicas y emocionales, asegurando así el mantenimiento de la vida del Regente; es decir, del corazón. Muchas de las expresiones populares que hacen referencia al órgano cardíaco, como tener el corazón duro, de piedra, herido, roto, frío, caliente, grande, cerrado



o abierto, se refieren en realidad al pericardio que fisiológicamente adopta todas esas formas o posibilidades con objeto de proteger el corazón.

Si se considera al corazón como el emperador o el rey del ser humano, el pericardio, literalmente es el chambelán o primer ministro encargado de transmitir las órdenes al resto del cuerpo. Pero como si se tratara de un perro guardián, cuando el pericardio está crónicamente cerrado o endurecido, es causa de no pocos problemas de salud y psicológicos, ya que tampoco permite que nadie o nada se nos acerque, o a lo peor, que salga al exterior lo mejor de nuestros sentimientos, y cierra las puertas a una comunicación o interconexión energética con el mundo que nos rodea.

En la medicina tradicional venida de Oriente, el pericardio está conectado con todo el tejido interno del cuerpo humano, por lo cual, cuando está contractado, esclerosado o endurecido, sobre todo por causas emocionales, afecta a las funciones cardíacas, tanto físicas como psíquicas, al cuerpo astral (que recordemos, se alimenta fundamentalmente de sentimientos y de emociones) y a todo el organismo físico e incluso anatómico, incluyendo la respiración y evidentemente a la relación de esta con el prana o ki.

En la práctica del buen aikido y otras artes marciales avanzadas, trabajan en profundidad sobre el pericardio para liberar el estrés físico y emocional. Sin duda, los grandes maestros del pasado hicieron por diferentes vías ese gran descubrimiento, y por ello recomiendan a sus discípulos concentrarse durante la práctica a la altura del pecho, incluso esgrimir o proyectar las manos o el sable desde el corazón, como enseña Morihei Ueshiba. Mi maestro, Michael Coquet, desde los tiempos más remotos, siempre me aconsejó esgrimir el sable desde el centro del pecho y nunca desde el vientre, pues esa actitud de presencia en el corazón eleva las energías háricas hacia arriba, al encuentro de vibraciones mucho más sutiles y evolucionadas. Por otra parte, el simple gesto de nuestras manos extendidas desde el corazón es altamente simbólico, de una necesidad de expresar la naturaleza profunda de nuestra alma luminosa o inmortal.

Los sheijs (maestros) sufíes descubrieron que existía una misteriosa y oculta relación entre los ojos, las manos y el corazón. En las antiguas y secretas escuelas de jiu-jitsu tradicional se sabía que los grandes expertos en el arte eran capaces de ver en la oscuridad con las palmas de las manos, y este es uno de los gestos supervivientes de antiguas

épocas que aparece en las artes marciales superiores, cuando extendemos nuestras manos hacia el compañero de práctica. Es muy revelador el hecho de que en las imágenes de los maestros de karate-do o de aikido (ya ancianos) estos aparezcan con las manos abiertas y extendidas a la altura del corazón y nunca con los puños cerrados".

Wong Kiew Kit, autor de El Gran Libro de la Medicina China, define al pericardio de la siguiente manera:

“Alrededor del corazón y protegiéndolo está el xin bao, o pericardio, que los antiguos maestros describían -de forma figurada- como el <<embajador>>, que representaba y servía al <<emperador>>. Como el corazón es el órgano más importante, no deben atacarlo los <<males externos>>; todo ataque será interceptado por el pericardio, que soportará la enfermedad en lugar del corazón. Cuando esto ocurre, es posible que el paciente esté semi consciente, inconsciente o que delire.

El pericardio se relaciona directamente con el san jiao, o triple calentador. Así como el pericardio protege al corazón, el triple calentador protege todas las vísceras.

Es un órgano amplio y muy influyente, que se describe en sentido figurado

como el <<ministro de transporte>> y consta de tres niveles. El primer nivel o calentador superior se extiende desde la lengua hasta la parte superior del estómago y corresponde a la cavidad torácica. Sus funciones principales son facilitar la transmisión de la energía vital y la esencia de los nutrientes, mantener el calor corporal, nutrir la piel, nivelar la cantidad adecuada de grasa y permitir la difusión armoniosa de la <<energía de defensa>>.

El calentador intermedio se extiende desde el diafragma hasta la cintura y corresponde a la parte superior de la región abdominal. Sus funciones principales son digerir los alimentos y las bebidas, absorber su esencia, producir la sangre y otros fluidos y facilitar el transporte de nutrientes a todo el cuerpo.

El calentador inferior se extiende desde la cintura hasta el ano y corresponde a la parte inferior de la región abdominal. Sus principales funciones son separar lo puro de lo impuro, excretar las impurezas y facilitar la orina y la defecación. Por eso decían los antiguos maestros que <<el calentador superior fundamentalmente recibe, el calentador intermedio fundamentalmente procesa, y el calentador inferior fundamentalmente excreta>>.

## Meditación para un corazón tranquilo

Siéntate con las piernas cruzadas con la espalda recta, o en una silla.

Coloca la palma de la mano izquierda sobre el centro del pecho, a la altura del centro del corazón. La palma debe quedar plana sobre el pecho con los dedos en horizontal y señalando hacia la derecha. La mano derecha esta en gyan mudra, es decir, con el índice tocando el pulgar y los otros dedos estirados. Levanta la mano derecha como si fueras a prestar juramento. Mantén la palma de la mano hacia delante, el codo relajado cerca del torso y el antebrazo en posición perpendicular al suelo.

Los ojos se mantienen casi cerrados. Ahora concéntrate en el flujo de la respiración haciéndola de esta manera; Inspira lenta y profundamente por ambos orificios nasales. Retén la respiración dentro, dejando el pecho suspendido en el aire. Mantente tanto tiempo como puedas sin respirar, reteniendo el aire dentro. Después espira por la nariz de manera suave y gradual dejando escapar todo el aire lentamente. Cuando hayas espirado totalmente, retén el aire fuera todo lo que puedas.

El hogar de la fuerza sutil del prana se encuentra en los pulmones y el corazón. La mano izquierda se coloca en la sede natural

del prana, creando una profunda calma en este punto. La mano derecha controla la acción y el análisis, realiza un mudra receptivo y relajado y se encuentra en la posición de paz. Todo la postura nos conduce hacia un sentimiento de tranquilidad. Esta meditación crea técnicamente un punto tranquilo para el prana en el centro del corazón.

Desde un punto de vista emocional, añade una clara percepción sobre las relaciones con nosotros mismos y con los demás. Si te sientes incómodo con algún tipo de relación, siéntate y haz esta meditación, antes de decidir cómo actuar. Después actúa desde el corazón. Esta meditación es perfecta para principiantes, abre la conciencia de la respiración y tonifica pulmones y corazón.





*Inma  
Martín*

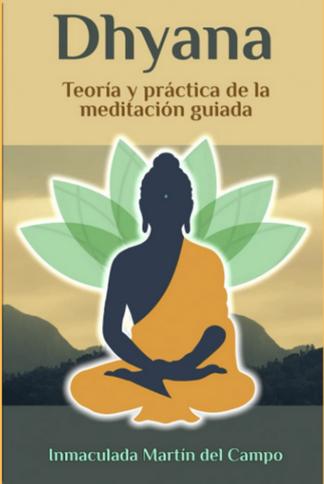
# Centro Karma-Dharma

Clases presenciales y online

**Yoga**                      **Hipopresivos**

**Pilates**

**Meditación**              **Chikung**



**Dhyana**  
Teoría y práctica de la  
meditación guiada

Inmaculada Martín del Campo

**A la venta en  
Amazon **

Dhyana trata de explicar la meditación desde sus orígenes, para adentrarse en el funcionamiento de una de las técnicas más antiguas que existen para el bienestar psicofísico. El lector aprenderá los beneficios, las experiencias y sensaciones que puede experimentar, así como sus mitos y beneficios. Muchos fueron los maestros que trajeron esta práctica a occidente, a través de una técnica muy sencilla: la meditación guiada. A través de ella (ya sea leyéndolas, o escuchándolas por medio de los QR) conseguirás acceder a lo más profundo de tu subconsciente para entenderte y conocerte mejor.