

Tanshui

Eleva el
Espíritu

Maribol Sole

www.tan-shui.com

Introducción

Aprendí Tanshui hace muchos años de un Maestro, la historia está contada en mi libro: Tanshui - El Viaje Interior. Durante más de 15 años he estado practicando, experimentando y enseñando Tanshui en mis cursos y seminarios.

Para demostrar su validez, llevé Tanshui como terapia de relajación a ferias de bienestar organizando espacios de relajación. Esta experiencia me ha dado muchas satisfacciones y cientos de reseñas *manuscritas* sobre el efecto relajante y antiestrés de Tanshui.

Tenía la esperanza de que algún día podría presentar Tanshui a mucha más gente, pues bien, ese día por fin ha llegado, ¡y hoy me complace vivirlo junto a vosotros!

Los Tanki de Tanshui, que también encontrarás en este manual, son los fundamentos del Tanshui. Son representaciones gráficas de una lengua ancestral que ha llegado hasta nosotros sin haber sido contaminada ni hibridizada por otras lenguas o culturas.

A través del primer manual titulado: Tanshui - **Calmar la mente**, compartí la práctica de la meditación y el centrado.

Con el segundo manual: Tanshui - **Liberar las emociones**, transmití cómo deshacerse de los bloqueos mediante un autotratamiento muy eficaz.

Con el tercer manual: Tanshui - **Tan Ki Balance**, describí una parte de la práctica del Tanshui físico: las cinco respiraciones, el saludo a la tierra y las purificaciones.

Ahora es el turno de **Elevar el Espíritu**, un manual dedicado **al Tanshui de las manos**, donde comparto una serie de mudras (yoga de las manos) con aguas relacionadas, que nos ayudarán a elevar las frecuencias y trabajar problemas relacionados con ese centro energético. Recordemos que el objetivo del Tanshui es mantenernos en un estado de equilibrio y bienestar constantes.

Para conseguirlo necesitamos aplicar **las 3 reglas de oro** a nuestras vidas: **silencio, escucha y entrega**.

Una vez que aprendemos a hacerlo, podemos aplicarlos a todas las situaciones de la vida para lograr un mayor discernimiento, seguridad, autoestima y confianza en nosotros mismos.

Con las herramientas de Tanshui, no hace falta tiempo, sólo un gesto para volver al centro y a la armonía con la vida.

¡Feliz lectura y buena práctica!

Namaste

El Tanshui de las manos: los Mudras

La antigua práctica de los mudras se originó en China hace más de dos mil años y posteriormente se extendió por todo Oriente. Los mudras (o mudras para algunos), son posiciones y gestos de las manos que se utilizan en las danzas tradicionales para contar historias o para la meditación y la curación. Según la cultura oriental, existen numerosos centros nerviosos en los dedos, que pueden activarse para regularizar nuestra energía. En la práctica, es como si las puntas de los dedos funcionaran como otras tantas antenas receptoras y transmisoras que envían impulsos al cuerpo y a la mente. Otra explicación es que los meridianos de la medicina tradicional china empiezan y terminan en las puntas de los dedos y, por consiguiente, si se consigue desbloquear uno de ellos, el órgano o víscera correspondiente se beneficiará. Este *yoga de las manos*, con una práctica regular, le permitirá aliviar el estrés y las tensiones y mejorar su calidad de vida. Notará enseguida cómo estos gestos terapéuticos le ayudarán a experimentar una mayor calma y un renovado vigor físico y mental.

Todo el mundo puede aprender a practicar mudras, tanto adultos como niños. Sin embargo, antes de seguir adelante y sumergirnos en la práctica, me gustaría introducirte en el mundo del Tanshui a través de su historia.

Los siete portales energéticos humanos: los chakras



Los chakras son centros energéticos conocidos desde hace miles de años por diversas civilizaciones orientales y sudamericanas. Los 7 chakras principales están prácticamente alineados a lo largo de la columna vertebral. Estos centros también han sido estudiados por muchos occidentales, que han observado cómo el desequilibrio de una zona, dedicada a un chakra específico, puede generar dolencias atribuibles a las características de ese chakra.

La secuencia de mudras contenida en este manual, combinada con las aguas correspondientes, sirve no sólo para reequilibrar los 7 chakras, sino también para regenerar los riñones, purificar la energía y aportar más claridad mental, centramiento y paz interior.

Práctica

- Durante la práctica, siéntese en una posición cómoda con la columna vertebral erguida, pero no demasiado rígida y, a ser posible, sin apoyarse en el respaldo de la silla.
- Mantén la cabeza equilibrada, los hombros hacia abajo y la cara y el cuello relajados. Intenta permanecer quieto y deja que tu respiración se vuelva tranquila y natural. Abraza el mudra, no te esfuerces por obtener resultados.
- Mantén la posición de las manos de tres a cinco minutos. Practica el silencio, la escucha y la entrega.
- Después de la práctica, bebe el agua y escribe todos tus sentimientos.
- Trabaja en un chakra a la vez durante al menos tres a siete días consecutivos para enraizar mejor el trabajo que estás haciendo en ti mismo.

Cuando hayas terminado, puedes seguir practicando el mudra que te haya parecido más afín, o incluso toda la secuencia, pero siempre procediendo de abajo hacia arriba. En este caso, entre postura y postura, puedes apoyar las manos en el regazo unos instantes y relajar los músculos. Si surgen pensamientos, repite mentalmente las afirmaciones del manual, procurando mantener la atención hacia dentro. Al final del recorrido, bebe el agua que necesites.

Agua mejorada y Tanshui



Según Tanshui, el agua, junto con la práctica, es la forma más sencilla de elevar nuestro estado de conciencia. Beber un vaso de agua es un gesto sencillo y espontáneo y, utilizando el lenguaje del Tanshui, se convertirá en algo beneficioso y consciente.

Basta con colocar un vaso plano de agua clara (o de color claro) sobre el círculo después de cada mudra, dejarlo reposar 5 minutos y beberlo. Utiliza estas aguas para resolver problemas o bloqueos relacionados con ese chakra específico.

Sencillo, ¿verdad?

Entonces diría que estamos listos para comenzar nuestro viaje.

Escuchamos nuestras manos



Para aportar más sensibilidad a nuestras manos, utilizaremos una herramienta de Tanshui: Active Pad. Colocamos la mano izquierda (los zurdos la derecha) sobre el Active Pad. Mantenemos la otra mano relajada a lo largo del costado (preferiblemente no en el bolsillo ni apoyada en el cuerpo). Si lo deseamos, cerramos los ojos, relajamos los hombros, la cara y el cuello y respiramos normalmente. **Durante un par de minutos practicamos las 3 reglas de oro del Tanshui: silencio, escucha y entrega.**

Con este sencillo gesto, puedes empezar a sentir tu energía. Para beneficiarte más de esta experiencia, prueba a visualizar el flujo de un chorro de agua de una mano a la otra, repitiendo mentalmente me libero de... (ansiedad, dolores de cabeza, insomnio, inquietud, hambre nerviosa, tristeza, etc.) o me libero de todo lo que me perturba.

Active Pad

Si te cuesta soltarte, respira así: inhala contando hasta 4 y exhala contando hasta 4. Sentirás que tus manos respiran contigo, que tu cuerpo respira contigo y persuade a tu mente para que se relaje y libere tensiones.

Introduce esta técnica de presencia Tanshui para controlar tus niveles de estrés y liberar tensiones. Imprime el Active Pad, guárdalo cerca de ti y utilízalo a menudo. Es un remedio Tanshui gratuito, ecológico y natural ¡que nunca se agota!



Activación y equilibrio de los siete chakras mediante los Tanshui Mudras

Encontrará más descripciones de los chakras en el manual Liberar las emociones



Primer Mudra



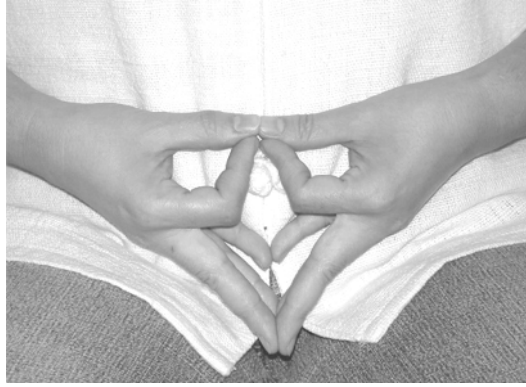
Se realiza en el primer chakra (perineo). El primer chakra está conectado con el cuerpo y orientado hacia el arraigo, la supervivencia que proviene del trabajo, el dinero, la alimentación, la familia y todo lo necesario para vivir y hacernos sentir seguros y protegidos. Este mudra nos permite desbloquear y fortalecer el primer chakra haciendo que el Ki (energía) fluya mejor.

- Mantén las manos juntas con los pulgares colocados en el interior, en la base de los anillos. Relaja la cara, el cuello y los hombros y repite mentalmente la siguiente afirmación: **Me entrego cada vez más.**
- Combina la respiración con las afirmaciones: **me rindo** al inhalar, **más y más** al exhalar, sigue repitiendo esto hasta que sientas que la relajación se extiende por todo tu cuerpo.

Primer Chakra Agua



Segundo Mudra

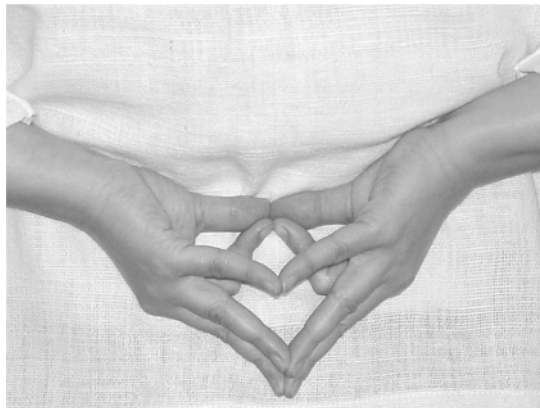


El segundo chakra (sistema reproductor), es el centro de la creatividad, el deseo, la sexualidad, y está relacionado con la función de sentir (sensaciones, emociones, placer). El segundo chakra nos invita a vivir plenamente el presente, a alegrarnos de estar vivos, a relajarnos, a ser más receptivos. Este mudra nos permite regenerar la energía vital.

- Mantenga todas las yemas de los dedos en contacto y luego junte los pulgares con los dedos índices. Relaje la cara, el cuello y los hombros y repita mentalmente la siguiente afirmación: **Siento lo que soy**.
- Repite inhalando: **Siento** e inspiro **lo que soy**. Sigue repitiendo esto hasta que sientas que la relajación se extiende por todo tu cuerpo.

Mudra especial

También llamados por los monjes Padres: 'los ojos de Dios'.



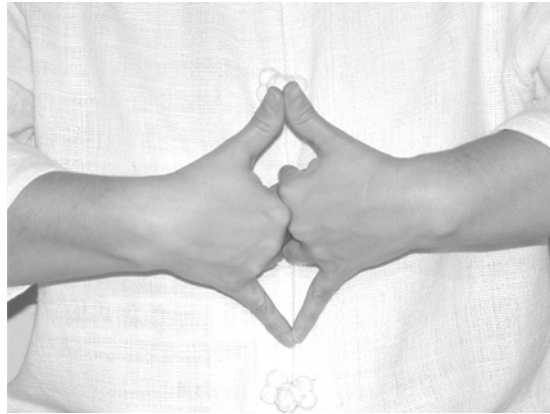
Si estás cansado a menudo y deseas regenerar la energía de los riñones, también situados en la zona del segundo chakra,

- **Lleva el mismo mudra** a la espalda a la altura de la cintura. Repite respirando lentamente: **Regenero** y continúa así hasta que sientas la zona de los riñones agradablemente caliente.
- -Si, por el contrario, te sientes fresco, significa que te estás purificando, relájate y repítete a ti mismo **me libero de todos mis miedos**. Haz este mudra curativo a menudo y verás que te sientes mejor.

Segundo Chakra Agua



Tercer Mudra



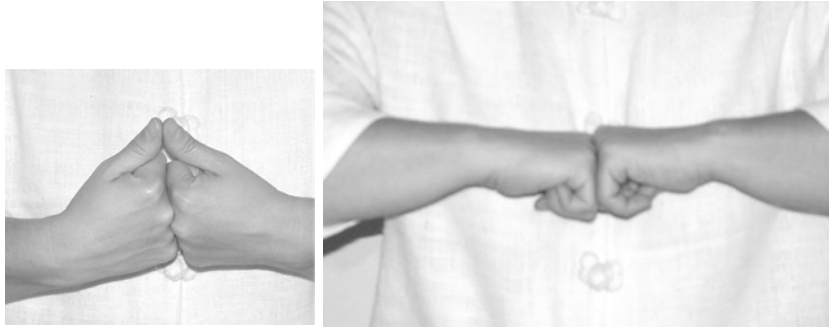
La función del tercer chakra (plexo solar) es transformar y distribuir la energía (y el alimento) a los demás centros. Si estás bien asentado en los chakras inferiores, serás capaz de convertir la energía en acción. El objetivo del tercer chakra es la autonomía, lo que requiere cultivar la voluntad de realizarse y asumir responsabilidades. La autoestima y el poder personal nos ayudarán en esta tarea.

- Mantén los pulgares y los meñiques en contacto entre sí, pero alejados del cuerpo. Los dedos índice, corazón y anular tocan y presionan ligeramente la zona situada justo encima del ombligo.
- Relaje la cara, el cuello y los hombros y repita mentalmente la siguiente afirmación: **Yo suelto** (exhale). Puede sentir una ligera presión en el lado opuesto del cuerpo, detrás de la espalda. Visualiza un rayo de luz que te atraviesa desde el ombligo, llevándose todo lo que te inquieta y perturba (incluido tú mismo).

Tercer Chakra Agua



Cuarto Mudra



En el cuarto chakra (timo), hay armonía y amor ya no ligado al objeto de nuestro deseo (segundo chakra), sino hacia todo lo que existe. Nuestros horizontes se amplían y el ego se rinde al Ser. El corazón es el centro de todo el sistema de chakras, conecta los tres centros físicos y emocionales con los tres centros mentales y espirituales y nos mantiene en armonía y equilibrio con el mundo interior y exterior.

- Mantenga los pulgares en contacto y el resto de los dedos cerrados en las palmas de las manos (véase la figura). Ahora apunta con los pulgares hacia el centro del pecho, en la línea que separa los dos pezones. El punto correcto es el que dolerá ligeramente si se presiona.
- Permanece en esa posición, sin forzar demasiado, relaja la cara, el cuello y los hombros y repite mentalmente la siguiente afirmación: **me quiero y me acepto**. Podemos acompañar la respiración repitiendo, inhalando: **me quiero** y exhalando: **me acepto** y así sucesivamente. Continúa hasta que sientas un flujo de bienestar y armonía que nutre todo tu cuerpo y tu mente.

Cuarto Chakra Agua



Quinta Mudra



El quinto chakra está relacionado con la capacidad de expresión y comunicación. A través del chakra de la garganta expresamos todo lo que está vivo en nosotros, como la risa, el llanto, nuestros sentimientos, deseos, ideas y conocimientos. Aquí albergamos las verdaderas aspiraciones y la capacidad de manifestar nuestros talentos.

- Superponga las manos como le resulte natural, junte los pulgares y apóyelos en la base de la garganta sin presionar. Deja los demás dedos libres, unidos o abiertos pero separados del cuerpo. Póngase de pie como le sugiera su intuición.
- Relaja la cara, el cuello y los hombros y repite mentalmente la siguiente afirmación: **Me abro a la vida.** Si sientes opresión en esa zona es normal, te estás liberando de energía no expresada. Permítete esos "no" que querías decir, los sueños que sofocabas, libérate del dolor que no eras capaz de expresar. Para acelerar el proceso de purga, estira y mueve ligeramente los dedos para liberar todo esto hacia el exterior desde la punta de los dedos. Después te sentirás mucho más ligero.

Quinto Chakra Agua



Sexto Mudra



El sexto chakra, también llamado tercer ojo, con su energía conduce a la percepción consciente, a mirar y ver la vida sin proyecciones ni expectativas distorsionadas. En el sexto chakra, la visión desempeña un papel predominante. Es aquí donde podemos ir más allá de nuestros patrones, superar la resistencia y el egocentrismo y experimentar la vida con mayor desapego y estabilidad. La meditación es la actividad que lo equilibra.

- Mira el dorso de tus manos, une tu dedo índice izquierdo con tu pulgar derecho y tu dedo índice derecho con tu pulgar izquierdo. Mantenga las manos delante de la frente con los dedos suaves, si es demasiado cansado, incline la cabeza ligeramente hacia delante, relaje la cara, el cuello y los hombros.
- Repite mentalmente la siguiente afirmación: **Veo con claridad.**

Sexto Chakra Agua



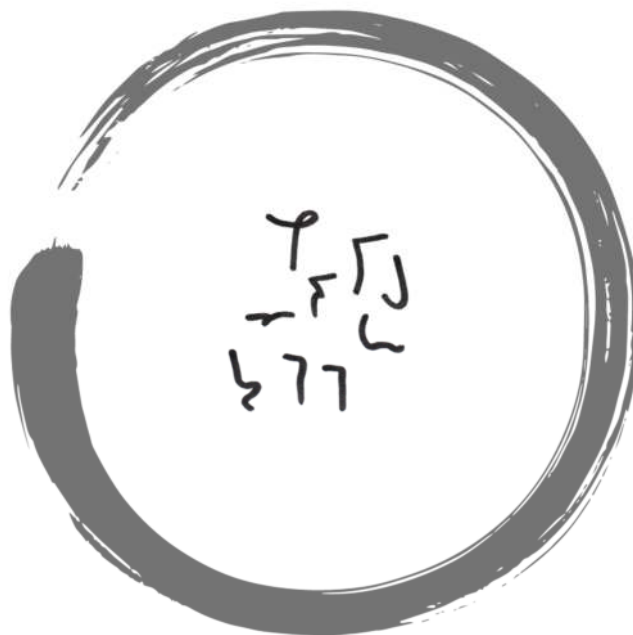
Séptimo Mudra



El séptimo chakra (de la cabeza) está conectado con el cerebro. También llamado chakra de la corona, nos permite purificar la mente y trascender cualquier separación, estando conectados con la Fuente. El séptimo chakra tiene como objetivo la realización de nuestra naturaleza más auténtica. Para alcanzar esta meta, es necesario desprendernos de creencias erróneas y apegos excesivos.

- Mírate el dorso de las manos, junta los pulgares con los índices formando dos anillos, cruza las muñecas y llévalas por encima de la cabeza. Si tiene dificultad, pruebe a tumbarse. Este es un mudra que también puede practicarse antes de dormirse o por la mañana nada más levantarse para dar dirección a nuestro día.
- Relaja la cara, el cuello y los hombros y repite mentalmente la siguiente afirmación: **Me alinee con la Fuente.** Como has hecho antes, puedes unirte a tu respiración. Inhalando repite **me alinee**, y exhalando **a la Fuente.**

Séptimo Chakra Agua



Conclusión

Los mudras inducen una sensación de relajación profunda que libera el estrés y la tensión. Con la práctica llegarás a sentir el efecto de los mudras sin tener que repetir las afirmaciones. Entregarse como el árbol, a la energía de la naturaleza, significa permitir que la naturaleza intervenga sin que la mente la dirija, la obligue o la constriña.

Con el tiempo, sentirás cómo crece una profunda conexión contigo mismo, capaz de generar energía y dar lugar a nuevos hábitos más sanos y positivos.

Se dará cuenta de que genera inspiración y creatividad en su interior, cualidades que le ayudarán a afrontar nuevos retos y mejorar su rendimiento.

Comprenderá mejor sus necesidades y las de los demás, lo que mejorará sus relaciones.

Meditar con mudras significa experimentar el placer de estar contigo mismo, aprender a estar en el aquí y ahora para disfrutar de cada momento de tu vida.

Con el tiempo desarrollarás una energía totalmente renovada y una atracción natural por las cosas bellas, evolucionadas y productivas. Te darás cuenta de que la calidad de tus pensamientos crea la calidad de tu vida. Nadie puede elevarse si sus pensamientos son oscuros y carentes de amor.

Intenta, utilizando tu voluntad, convertirte en guardián de tu mente; no dejes entrar pensamientos enemigos de tu serenidad, despídelos sin vacilar, y te sorprenderás de la mejora que se producirá en tu vida en poco tiempo.

Dirige tu atención a la Luz, a las cosas bellas de la vida, a las maravillas de la naturaleza, y mira con más serenidad y afecto el lado mejor de todo.

Cuando encuentres resistencia, pide a la energía del Amor (que es magnetismo puro) que te guíe, y al Tanshui con sus instrumentos, que te ayude en el cambio.

Saber dominar los pensamientos es un arte que se aprende con perseverancia.

Las facultades mentales se educan con el ejercicio.

La serenidad, la alegría, la salud y el propio destino dependen de la dirección que demos a nuestra mente.

A continuación quiero darte otras dos aguas muy poderosas que te apoyarán en tu viaje espiritual.

Sepan que todas las herramientas que comparto me fueron **dadas*** como fruto del trabajo realizado en mis encarnaciones, fue mi libre elección compartir ese conocimiento con ustedes. Soy consciente de que responderé por ello y de que veré a personas que no comprenden, juzgan y critican, pero si puedo ayudar aunque sólo sea a una persona a elevarse, mis esfuerzos no habrán sido en vano. Te doy las gracias, alma mía, y a la Luz por apoyarnos a todos en este arduo viaje. Camina en la Luz y en la Verdad de tu corazón.

***dados** de forma física y directa como un lenguaje antiguo y no son el resultado de canalizaciones u otros métodos fantasiosos y/o investigaciones.

Agua para estar más centrado y aprender de la vida



Agua para la paz interior y sentirse querido



Conclusión

La particularidad del Tanshui es que es 100% natural. Su principal efecto es liberar el estrés, favoreciendo el bienestar general y la relajación profunda. La lengua de Tanshui es un regalo precioso; aporta serenidad al favorecer la purificación y la evolución espiritual.

Cada Tanki tiene sus propias características y, una vez identificados, pueden adaptarse a posibilidades de uso ilimitadas.

Mi consejo es que las prácticas Tanshui formen parte de las actividades cotidianas, como lavarse, vestirse, maquillarse, ir al gimnasio, etc.

Dedícate tiempo a ti mismo y verás que no sólo tu vida se beneficiará, ¡sino también la de quienes viven o trabajan contigo!

Recuerda que el estrés es la causa del 75% de nuestras dolencias, estar más relajado y equilibrado te ayudará a mantenerte sano y afrontar el día a día con más energía y positividad.

Las técnicas de presencia Tanshui no entran en conflicto con otras disciplinas o prácticas religiosas; al contrario, las potencian y fortalecen, porque crean una conexión profunda con el núcleo interior de cada uno.

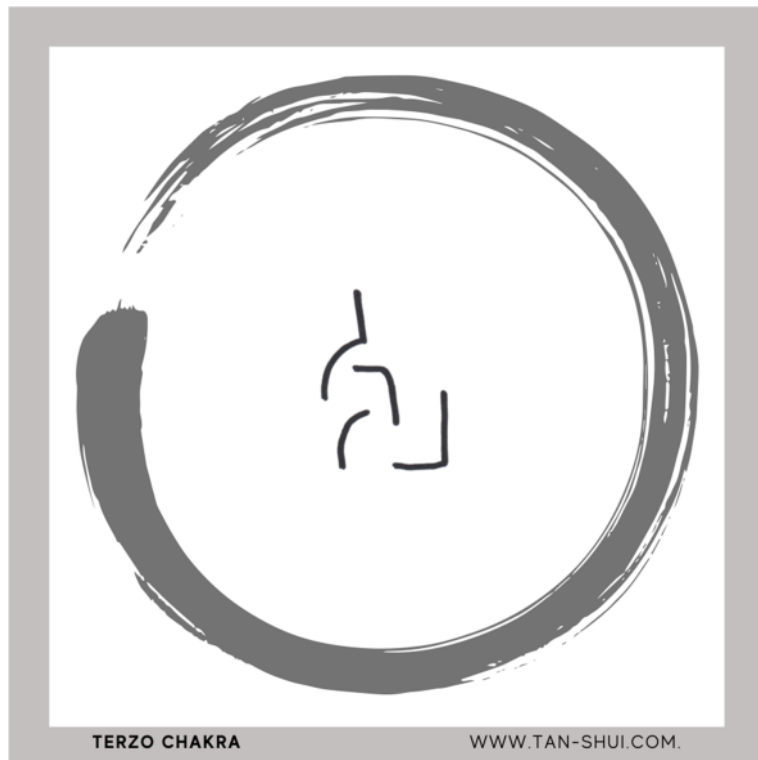
Si te dedicas diez minutos al día a ti mismo, aún te quedan 23 horas y 50 minutos para hacer otra cosa.

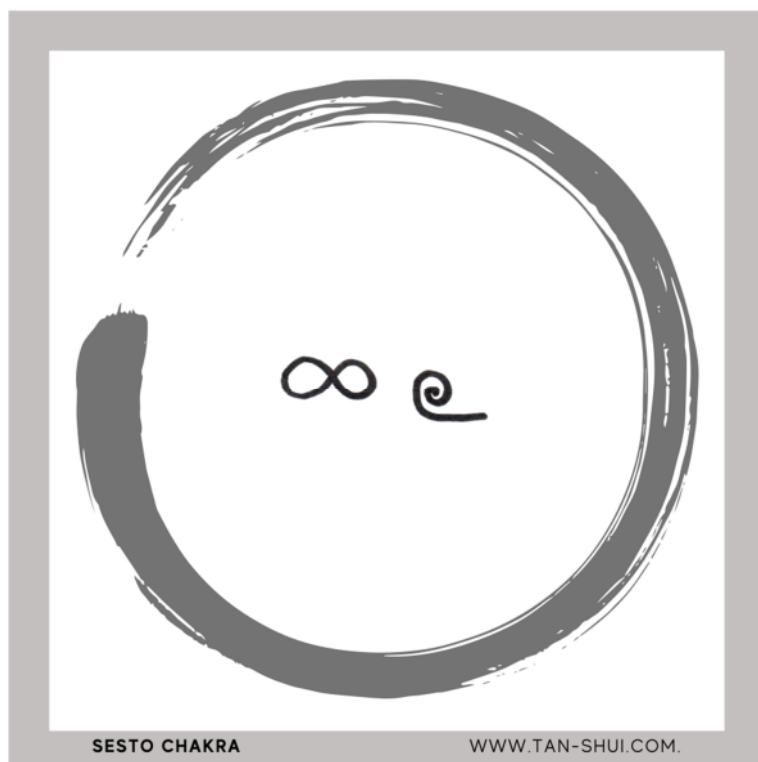
Al fin y al cabo, seguir quejándose sin hacer nada es perder un tiempo precioso.

Te deseo de todo corazón que seas plenamente tú misma e ilumines el mundo con tu hermosa luz.

Maribol Sole











Puedes hacer que los **remedios en papel** de este manual duren más tiempo y tenerlos siempre a mano fotocopiándolos y metiéndolos en un sobre transparente. o plastificándolos como hice yo.



Toma una o varias copas al día, dejándote guiar por tu cuerpo y tu intuición. Experimenta. Todos somos diferentes y no puede haber reglas rígidas sobre las necesidades personales y las aspiraciones individuales.

Este manual pretende ser una herramienta
de autoayuda y compartir Tanshui.

El autor declina toda responsabilidad
por el uso indebido del contenido de este texto.

Práctica del mudra y agua informada
son técnicas propedéuticas de bienestar natural
y no constituyen ni sustituyen
terapia médica o quirúrgica de ningún tipo.

Sólo el médico que trata al interesado
puede decidir modificarla y/o interrumpirla,
cualquier terapia en curso.

www.tan-shui.com