

## Seitai: Gyoki

GYOKI,

**gyó, ejercer o practicar**

**ki, energía vital**

**Por tanto, ejercer el ki juntando las palmas de las manos.**

**Gassó, juntar las manos.**

**Yuki, comunicación de energía.**

**Gyoki por la columna vertebral.**

Sentados sobre los talones, espiramos con fuerza por la boca para que la inspiración surja de manera natural.

A partir de aquí inspiramos desde la nuca hacia abajo por la columna vertebral. Continuamos respirando con el acento en la inspiración pues ésta lleva en sí las ganas de enderezar el cuerpo e incluso arqueándolo un poco hacia atrás. El pecho se abre y se desbloquea el cuerpo. El objetivo es el fluir del ki. El deseo es que la inspiración pueda bajar sin bloqueos hasta la base de la columna.

**Gyoki por el vientre.**

Sentados de la misma manera inspirar al máximo por la nariz y sacar un poco de aire (15%), entonces retener el aliento y empujarlo hacia el vientre hasta llegar a tope. Tragar saliva y quitar toda la fuerza del cuerpo y sacar el aire como si saliera por el tanden a tres centímetros del ombligo, siempre empujando el vientre hacia fuera y hacia abajo. Después soltarse y

dejar que la nueva inspiración entre por sí sola.

Es importante notar que este ejercicio va en contra de lo natural en el cuerpo que es espirar con distensión, sin esfuerzo. Al espirar tensando al mismo tiempo crea una mayor intensidad, mayor tensión, que provoca seguidamente una relajación profunda.

### **Gassho gyoki, juntar las manos en esta práctica del ki**

Sentados sobre los talones, juntar las manos a la altura de los ojos a unos tres centímetros. Poco a poco ir acercando las manos como si sostuvieran un papel muy fino. Inspirar profundamente y seguir la respiración a través de las manos imaginando que el aire sale por los dedos. Esta práctica produce un calentamiento de las manos y una sensación de vigor y calma. Se finaliza nuevamente inspirando profundamente y aflojando todo el cuerpo.

### **Gyoki en cadena**

Todo el grupo forma una cadena cogidos de las manos, de tal manera que las palmas miran hacia arriba y la mano derecha coge suavemente la muñeca izquierda del compañero. Es una forma de ponerse en sintonía y de crear entre todos un clima de sosiego y de receptividad. Es interesante imaginar que el aire entra por la mano izquierda hasta el corazón y desde éste a la mano derecha cuando espiramos, creando esta sensación de fluir de la energía.

### **Autoyuki**

a) en la cabeza.

Nos estiramos boca arriba con las yemas de los dedos encima de la bóveda craneal a lado y lado de la línea central. Desde ahí vamos espirando a través de los dedos como queriendo incluir la cabeza en la misma respiración.

b) en el vientre.

Lo mismo, boca arriba y con las manos en la boca del estómago, un par de centímetros por debajo del apéndice xifoideo.

c) sentado en los talones.

Las propias manos relajadas en el vientre.  
Dirigir la respiración a las manos

---