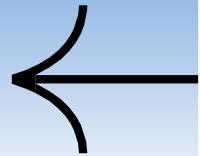


Cabeza de Grulla

El movimiento de cabeza de grulla se enfoca en el Qi de la cabeza, el cerebro y el cuello.



Preparación: ELEVAR y VERTER el Qi

Coloca las manos una frente a la otra con los dedos abiertos, como sosteniendo una bola de Qi, frente al abdomen, sintiendo la energía entre las manos y los brazos.

Eleva los brazos para **eleva el Qi** llevándolo a la parte superior de la cabeza, expandiendo la energía desde el centro de las manos y los brazos hasta el Universo.

Vertido del Qi: Vierte el Qi hacia la coronilla, mientras las manos se mueven ligeramente hacia la frente, con las palmas mirando hacia el interior de la cabeza.

Guiar el Qi hacia abajo: Guía el Qi hacia abajo a través del Dantien superior (cabeza y cuello), pasando por el Dantien medio (pecho) hasta el Dantien inferior (abdomen).

Manos en la Cintura: Al llegar a la altura del ombligo, separa las manos y colócalas en la cintura, manteniendo la atención en el Dantien superior.



Cabeza de Grulla hacia DELANTE

- 1. Estiramiento del Cuello:** Retrae el mentón y lo elevas lentamente a lo largo del cuello, estirando las vértebras cervicales una a una.
- 2. Cabeza hacia atrás:** Lleva la cabeza hacia atrás gradualmente, manteniendo el estiramiento continuo en las vértebras cervicales y el cerebro.
- 3. Cuello Largo:** Cuando el mentón está hacia arriba, extiende el cuello como una grulla, manteniendo los hombros relajados.
- 4. Cabeza hacia adelante:** Lleva la cabeza hacia adelante, manteniendo el cuello extendido.
- 5. Movimiento hacia abajo:** Baja la cabeza hacia abajo, sintiendo como el interior del cuello y la cabeza se expanden.



Repetición: Se repiten los pasos varias veces, manteniendo un movimiento fluido, continuo y consciente.

Cabeza de Grulla hacia ATRÁS

Sigue un patrón similar, pero la dirección de los movimientos en sentido contrario.

- 1. Estiramiento del Cuello:** Retrae el mentón y lo bajas lentamente pegado al pecho, estirando las vértebras cervicales una a una.
- 2. Cabeza hacia adelante:** Lleva la cabeza hacia adelante, manteniendo el cuello extendido.
- 3. Cuello Largo:** Cuando el mentón está hacia arriba, extiende el cuello como una grulla, manteniendo los hombros relajados. La cabeza va hacia atrás.
- 4. Gira todo el cráneo:** manteniendo el estiramiento continuo en las vértebras cervicales gira toda la cabeza desde la base del cráneo, mientras bajas el mentón.
- 5. Estiramiento del Cuello:** Retrae el mentón mientras lo bajas lentamente a lo largo del cuello, estirando las vértebras cervicales una a una.



Repetición: Se repiten los pasos varias veces, manteniendo un movimiento fluido, continuo y consciente.

Beneficios



- Mejora la salud de las vértebras y músculos del cuello.
- Beneficia los vasos sanguíneos y nervios del cerebro.
- Mejora la salud de ojos, nariz, boca, mandíbulas y oídos.
- Estimula el flujo del Qi en la cabeza.
- Relaja el cerebro y la consciencia.

Consejos finales

Qué hacer:



- Es importante realizar el movimiento de cabeza de grulla con suavidad y atención, visualizando el flujo del Qi a través del Dantien superior.
- La práctica constante y la consciencia durante el movimiento son claves para obtener sus beneficios.

Qué no hacer:



- **Evitar tensión en los hombros:** La tensión en los hombros puede impedir el flujo de chi y limitar la extensión del cuello.
- **No forzar el movimiento:** El estiramiento de las vértebras cervicales debe ser suave y gradual. Forzar el movimiento puede causar lesiones.
- **Mantener la concentración en el flujo de chi:** La atención debe estar en el chi que fluye por la cabeza y el cuello. Distraerse disminuye la efectividad del ejercicio.
- **No realizar el movimiento de forma superficial:** Se enfatiza la necesidad de realizar el movimiento con lentitud y profundidad, entrando en un estado de plenitud de Qi para obtener mayores beneficios.



¡Empieza!