



GUÍA PRÁCTICA PARA CUIDAR TU

ENERGÍA MASCULINA

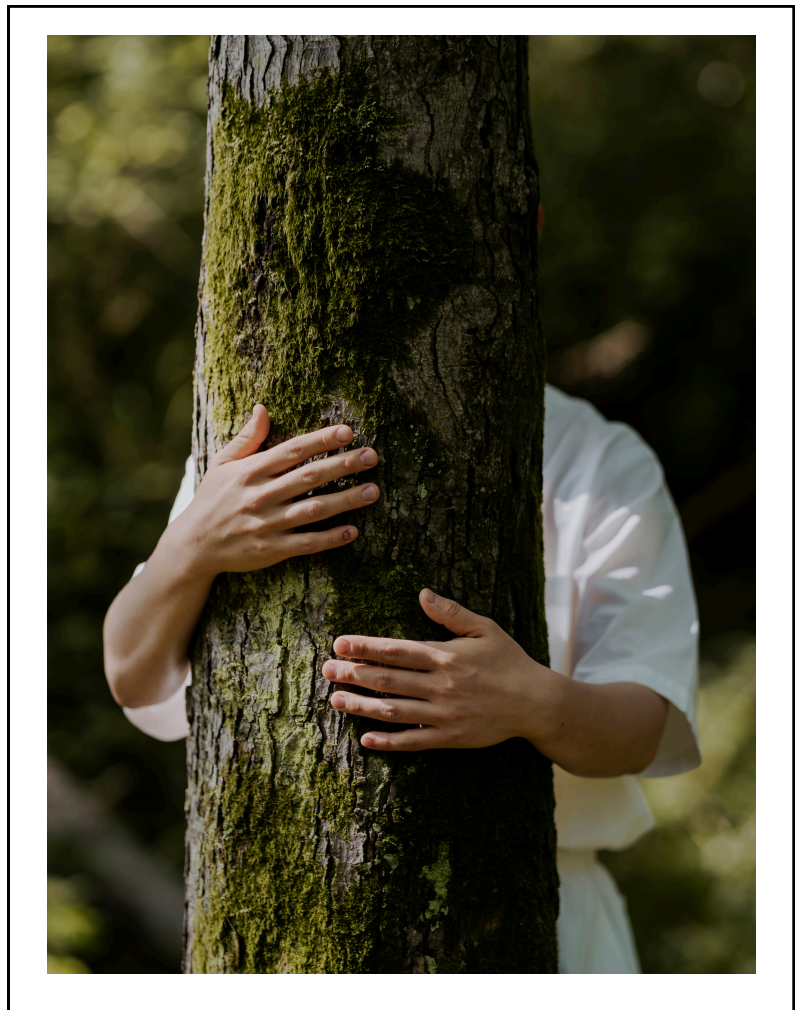
Y ayudarte a vivir sano, alegre, en armonía contigo y con los demás.

www.rahul-tao.es

ENERGÍA VITAL



*Campo de Energía Bio
Eléctrica ó Bio-
magnética, que
mantiene a nuestro
Cuerpo Físico con vida
y nutre nuestras
emociones y nuestra
mente.*





LO QUE ENSUCIA LA ENERGÍA

- Emociones reprimidas
- Pensamientos negativos (odio, venganza, culpa, etc.)
- Actuar en contra de nuestros principios
- Heridas y enfermedades físicas
- Asociarse con personas negativas
- Frecuentar lugares negativos (bares, cárceles, clínicas, etc.)
- Tener sexo con alguien que tenga energía sucia o negativa
- Prácticas que generen celos, envidias, egoísmos, venganzas
- Ser víctima de celos
- Curar a otros teniendo nuestra energía débil
- Vivir en un medio ambiente contaminado
- Comer comida vieja y/o verduras enlatadas.





LO QUE GASTA LA ENERGÍA

- Todo lo que ensucia, gasta nuestra energía
- Compañía de personas que “drenan” nuestra energía
- Nuestras propias energías sucias o venenos emocionales
- Nuestras máscaras falsas (vanidad o soberbia)
- Terquedad por aferrarnos a patrones infantiles
- Nuestros apegos
- Deseos insatisfechos
- Pelearnos con la vida, no aceptando las cosas tal y como son







LO QUE LIMPIA LA ENERGÍA

- Expresar emociones reprimidas
- Pensamientos positivos
- Dar, sin darnos importancia por ello
- Asociarse con gente positiva
- Frecuentar lugares con energía positiva (en la naturaleza, algunos templos y lugares de poder, etc.)
- Tener sexo sano y satisfactorio con gente positiva
- Recibir curaciones y bendiciones de gente con un nivel de conciencia alto. Ellos nos limpian, pero de nosotros depende conservar eso.
- Practicar un camino espiritual
- Vivir en un lugar limpio
- Comer alimentos con energía fresca y limpia.





LO QUE EQUILIBRA LA ENERGÍA

- Todo lo que la limpia, la equilibra
- Lugares donde hay mucha agua corriendo (ríos, cascada, mar)
- Sexo con orgasmos poderosos
- Ejercicios que relaciones y equilibren los dos hemisferios cerebrales
- Actuar de acuerdo con nuestros principios
- No tener asuntos pendientes con los demás
- Comer cuando tienes hambre
- Dormir cuando tienes sueño
- Ir al baño solo cuando tengas ganas
- Estar solos de vez en cuando y gozar de nosotros mismos.





LO QUE FORTALECE LA ENERGÍA

- Todo lo que la limpia y equilibra, la fortalece
- Ejercicio físico
- Ejercicios de energía
- Ayunos y purificaciones adecuadas
- Estar en un camino espiritual
- Enfrentar el dolor espiritual propio y ajeno, con valor y entendimiento
- Desprendimiento de todo lo innecesario, tanto físico como psicológico





LO QUE DESARROLLA LA ENERGÍA

- Todo lo que la limpia, equilibra y fortalece, la desarrolla
- Aprender a perdonar y olvidar
- Aprender a ser compasivo
- Aprender a observar la sincronía divina
- Amar esa sincronía y en ella amarnos a nosotros mismos y a los demás (ésta es la meta del manejo de energía)





CUIDADOS ELEMENTALES

1. Es básico aprender a oír las necesidades reales, no neuróticas del cuerpo y ver por su satisfacción cuando sea posible.
2. Comer y dormir sólo lo necesario.
3. Descansar y activarse en forma equilibrada.
4. Proveerle el adecuado contacto sensorial.
5. Mantenerse sano y limpio.
6. Tener una función sexual inteligente y satisfactoria.
7. Fortalecerlo y mantenerlo con ejercicios adecuados. Sobre todo aceptar y amar el cuerpo físico como parte integral del Ser.



MOVIMIENTO CORPORAL

1. El cuerpo debe moverse con placer.
2. En relajación.
3. Estando centrado en el Hara, el cual se encuentra en el bajo vientre, es un punto situado cuatro dedos debajo de nuestro ombligo; lo que permite el fluir de la energía en forma armónica.
4. Respirando por la nariz.
5. Moviendo todo el cuerpo como una unidad.
6. Manteniendo la cabeza alta.
7. Cambiando de Yin a Yang, balanceando la actividad de nuestro lado izquierdo o derecho, la parte alta o baja y la trasera-delantera.
8. Con fluidez.
9. Expresando el aquí y ahora.
10. En Mushin (mente vacía) sin juzgar, con la mente quieta.

Raúl Heredia



A lo largo de mi vida he explorado profundamente cómo **la energía, el cuerpo y la mente** pueden alinearse para **generar bienestar real** y sostenible. Mi camino de más de **35 años en la enseñanza del Chi Kung, la meditación y las artes internas** comenzó a raíz de una búsqueda genuina de salud, equilibrio y claridad, lo que me permitió comprender de primera mano el **poder transformador** de estas prácticas.

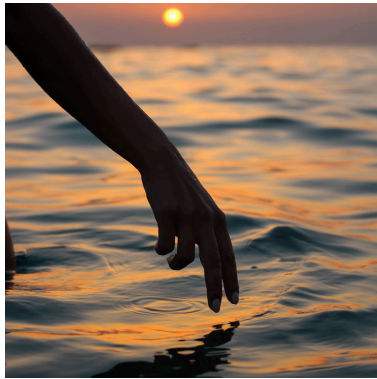
Me he formado durante **décadas** en sistemas como Chi Kung, Artes Marciales, Kung Fu, Psicoterapia Corporal y Transpersonal, Taoísmo Alquímico, Zen, Dzogchen, Vipassana, Shaivismo y Kabbalah, además de técnicas terapéuticas corporales y energéticas.

Esta experiencia me ha permitido integrar un **enfoque práctico y profundo** que combina movimiento, respiración, atención y trabajo emocional.

Hoy, mi labor se centra en ofrecer **herramientas** que permitan a las personas fortalecer su energía vital, regular su mente y profundizar en su bienestar emocional y espiritual.

Mi misión es acompañarte a descubrir que: el chi kung, la meditación y la autoterapia son caminos reales de transformación cuando aprendemos a cultivarlos con presencia y constancia.





Happy Chi

Espero sinceramente que las ideas y prácticas aquí compartidas te ayuden a fortalecer tu energía, habitar tu cuerpo con más presencia y vivir con mayor claridad, bienestar y felicidad.

Que este material se convierta en un recurso al que puedas volver cuando necesites reconectar, respirar profundo o recordar tu propio camino.

"HAPPY CHI"

Que todo sea auspicioso,
feliz y en paz.

Saludos Cordiales,
Raúl Heredia Gil

www.Rahul-Tao.es / +34 600 94 73 83
hola@rahul-tao.es



