REN XUE
INTERNATIONAL

# INSTRUCCIONES VERBALES PARA REN YUAN

*(las palabras entre paréntesis no se pronuncian.)*

## PRÁCTICA OF REN YUAN

**(PREPARACIÓN)**

## PREPARAMOS EL CUERPO

Pies al ancho de los hombros

De pie en una postura natural

Brazos sueltos y relajados

Cuerpo centrado y erguido

Miramos al frente

Lentamente traemos la visión al interior del cuerpo

Cerramos los ojos suavemente

La punta de la lengua en el paladar superior

Relajamos todo el cuerpo

Relajamos cabeza y cuello

Relajamos hombros y brazos

Relajamos pecho y parte alta de la espalda

Relajamos abdomen y parte baja de la espalda

Relajamos caderas y piernas

Relajamos todo el cuerpo, de la cabeza a los pies, de dentro hacia fuera

## PREPARAMOS JINGSHEN Y CREAMOS EL CAMPO DE QI (LOS SEIS VERSOS)

1. Con la atención en el interior del cuerpo, sentimos el vacío y el espacio interior

© REN XUE International 2025 All Rights Reserved

2. Expandimos la consciencia hacia fuera y nos unificamos con el universo
3. Volvemos a traer la consciencia al interior del cuerpo en calma y paz
4. Nos abrimos al universo con veneración y profundo gongjing
5. Dejamos que el universo radiante nos nutra el corazón con amor y compasión
6. Nos sentimos relajados, libres y alegres, Qi fluye armoniosa y suavemente

**(APERTURA)**

## MANOS DE NUBE PARA ACTIVAR YIN Y YANG

Desplazamos el peso del cuerpo hacia la derecha. Damos un paso a la izquierda. Giramos los brazos delante del cuerpo. Mano izquierda sobre la derecha sujetando una bola de Qi. Volteramos los brazos y giramos a la izquierda. Volteamos los brazos y giramos a la izquierda. Giramos a la derecha. Giramos a la izquierda. Giramos a la derecha. Volteamos los brazos y volvemos al centro. Bajamos la mano izquierda y estiramos las piernas. Nutrimos Qi. Separamos las manos y las colocamos en la parte baja de las caderas, los dedos sobre las ingles. Relajamos todo el cuerpo.

**(LOS CINCO SEGMENTOS PRINCIPALES)**

## SEGMENTO 1

## VOLTEAR EL CIELO Y LA TIERRA. LEVANTAR YANG PURO Y CRISTALINO

**(GIRAR LA CABEZA)**

Iniciando el movimiento con la nariz, levantamos la cabeza hacia atrás, izquierda, bajamos el cuerpo, y abajo, levantamos el cuerpo, derecha, atrás, izquierda, abajo, derecha, atrás. Cabeza al centro.

Hacia el otro lado: cabeza atrás, derecha, abajo, izquierda, atrás, derecha, abajo, izquierda, atrás. Cabeza al centro.

**(GIRAR EL CUERPO)**

Giramos el cuerpo a la izquierda y lo bajamos. Brazos a ambos lados de la pierna izquierda. Desde el lado derecho del cuerpo trazamos

© REN XUE International 2025 All Rights Reserved

una gran curva hacia la derecha. Luego el lado izquierdo inicia la curva hacia la izquierda. Curva a la derecha, a la izquierda, a la derecha. Vuelta al centro. Unimos las manos delante del pecho en Manos Heshi.

### (GIRAR EL PECHO Y LAS CADERAS)

Bajamos ligeramente el cuerpo. Giramos las manos y las caderas hacia adelante, izquierda, atrás, derecha, 2, 3. Vuelta al centro. El otro lado: adelante, derecha, atrás, izquierda, 2, 3. Vuelta al centro. Nos levantamos lentamente. Relajamos todo el cuerpo.

## SEGMENTO 2

## TENSAR LA CUERDA DEL ARCO, LEVANTAR LA CABEZA. FORTALECER LOS TENDONES Y LOS HUESOS

### (ABRIR LAS PALMAS Y GIRAR LAS MUÑECAS)

Los dedos apuntan hacia delante, extendemos los brazos hacia delante. Abrimos al ancho de los hombros. Cerramos las manos dedo a dedo en un puño. Puños abajo, arriba. Giramos los puños hacia dentro, abajo, hacia fuera, arriba. Hacia el otro lado. Abrimos las manos dedo a dedo.

### (ABRIR EL ARCO Y TENSAR LA CUERDA DEL ARCO)

Giramos el cuerpo hacia la izquierda. Bajamos poco a poco el cuerpo y formamos Manos de arquero. Miramos hacia atrás y tensamos la cuerda del arco. Nos volvemos estirando gradualmente las piernas. Miramos hacia delante. Giramos a la derecha. Bajamos poco a poco el cuerpo y formamos Manos de arquero. Miramos hacia atrás. Tensamos la cuerda del arco. Giramos hacia la izquierda. Tensamos la cuerda. Giramos hacia la derecha. Tensamos la cuerda. Giramos hacia la izquierda. Tensamos la cuerda. Giramos hacia la derecha. Tensamos la cuerda. Giramos al frente llevando el brazo izquierdo por encima de la cabeza hacia la izquierda. Palmas hacia arriba.

### (LEVANTAR LA CABEZA Y CONTRAER EL CUERPO)

Levantamos la cabeza hacia atrás. Weilu hacia arriba. Contraemos y bajamos el cuerpo. Estiramos el cuerpo y relajamos. Cabeza atrás y contraemos. Estiramos el cuerpo y relajamos. Cabeza atrás y contraemos. Estiramos el cuerpo y relajamos. Levantamos los

© REN XUE International 2025 All Rights Reserved
www.renxueinternational.org

brazos por encima de la cabeza, pie izquierdo al centro. Piernas juntas. Unimos las manos en Manos Heshi. Relajamos todo el cuerpo.

## SEGMENTO 3

## EL DRAGÓN AUSPICIOSO SERPENTEA ENTRE LAS NUBES. EQUILIBRAR Y ARMONIZAR LOS ÓRGANOS.

### (EMPUJAR LAS MANOS HACIA LOS LADOS)

Empujamos Manos Heshi hacia la izquierda, las caderas hacia la derecha. Empujamos las manos hacia la derecha y las caderas hacia la izquierda. Manos hacia la izquierda. Derecha. Izquierda. Derecha.

### (EL DRAGÓN SINUOSO)

Iniciando el movimiento desde el lateral del meñique, movemos las manos hacia la izquierda dibujando una figura de 8 en horizontal, hacia arriba, giramos; manos hacia la derecha, giramos, continuamos mientras bajamos el cuerpo; hacia la izquierda, giramos; hacia la derecha, giramos. Izquierda. Derecha. Volvemos al centro. Nos levantamos lentamente.

### (EL DRAGÓN OFRECE PERLAS)

Giramos las palmas mientras extendemos los brazos. Mano izquierda hacia delante, derecha hacia atrás. Bajamos el cuerpo, cadera y cabeza hacia la derecha. Relajamos los brazos y volteamos las palmas: la derecha hacia delante y la izquierda hacia atrás. Izquierda hacia delante. Derecha adelante. Izquierda. Derecha. Centramos el cuerpo. Los brazos rectos en horizontal. Levantamos los brazos por encima de la cabeza. Estiramos suavemente. Bajamos las manos y formamos Manos Heshi. Relajamos todo el cuerpo.

## SEGMENTO 4
## INCLINAR EL CUERPO, YONGDONG CON EL CUERPO. DESBLOQUEAR LOS CANALES DE QI

### (ESTIRAR LOS BRAZOS, ARQUEAR LA ESPALDA)

Abrimos y bajamos las manos mientras separamos la pierna izquierda. Doblamos las rodillas arqueando el cuerpo hacia delante, unimos el dorso de las manos delante del vientre.

Lentamente levantamos el cuerpo, las manos hacia el pecho. Giramos gradualmente las manos mientras las empujamos hacia

© REN XUE International 2025 All Rights Reserved
www.renxueinternational.org

delante hasta que las palmas miren hacia delante, los dedos apunten hacia abajo. Giramos las palmas hasta que los dedos apunten hacia arriba y los separamos al ancho de los hombros. Bloqueamos las rodillas y doblamos el cuerpo en ángulo recto. Empujamos las manos hacia delante. Weilu hacia arriba. Mantenemos la posición.

Relajamos y redondeamos la parte baja de la espalda. La cabeza y los brazos cuelgan hacia abajo con naturalidad.

Doblamos el cuerpo en ángulo recto, empujamos las manos hacia afuera. Mantenemos la postura. Relajamos y redondeamos la espalda. Cuerpo en ángulo recto, mantenemos la postura. Relajamos y bajamos el cuerpo un poco más.

### (CABEZA DE GRULLA, CURVAR EL CUERPO)

Mantenemos las piernas rectas. Hacemos Yongdong con el cuerpo y la Cabeza de Grulla 1, 2, 3.

### (EMPUJAR HACIA EL CIELO Y YONGDONG CON EL CUERPO)

Levantamos una barra de Qi con los puños abiertos. Enderezamos el cuerpo poco a poco. Vértebras lumbares, torácicas, cervicales. Levantamos la barbilla; cabeza hacia atrás, empujamos hacia el cielo. Baihui hacia delante y arriba, cuerpo recto. Relajamos. Partiendo de la zona lumbar, Yongdong con el cuerpo. 1, 2, 3. Enderezamos el cuerpo. Cerramos las palmas sobre la cabeza. Estiramos. Bajamos las manos y formamos Manos Heshi. Relajamos todo el cuerpo.

## SEGMENTO 5
## ARMONIZAR Y SUAVIZAR TODO EL CUERPO. QI SE ASIENTA.

### (ALCANZAR EL CIELO PARA TRAER LA LUNA)

Giramos el cuerpo hacia la izquierda 45 grados; pivotamos el pie izquierdo sobre la base de los dedos. Colocamos el pie derecho detrás para equilibrar. Señalamos la luna; estiramos la pierna derecha. Cuerpo hacia adelante y pierna derecha alzada. Cuerpo atrás; abrazamos la luna en el pecho. Señalamos la luna. Cuerpo hacia adelante y pierna derecha alzada. Abrazamos la luna. Nos levantamos lentamente. Giramos el cuerpo hacia la derecha y adelantamos el pie derecho 45 grados. Señalamos la luna. Cuerpo hacia adelante y pierna izquierda alzada. Abrazamos la luna. Señalamos la luna. Cuerpo hacia adelante y pierna alzada.

© REN XUE International 2025 All Rights Reserved
www.renxueinternational.org

Abrazamos la luna. Nos levantamos lentamente. Giramos; mirada al frente. El pie derecho vuelve a la anchura de los hombros paralelo al pie izquierdo. Relajamos todo el cuerpo; manos en posición Heshi.

**(SUBIR Y SOLTAR)**

Iniciando el movimiento desde Baihui, levantamos los talones hacia arriba. Talones abajo. Arriba, arriba, abajo. Arriba, arriba, arriba, abajo.

**(DAR PALMADITAS POR LOS CANALES)**

Separamos las manos. Damos palmaditas de Qi desde el Dantian Medio hacia arriba, garganta, cara, parte superior de la cabeza, Baihui, parte posterior de la cabeza, Yuzhen, pasamos Dazhui hasta Shenzhu. Manos alrededor de los hombros hasta Dabao. Masajeamos Dabao girando los hombros hacia atrás 1, 2, 3, hacia delante, 1, 2, 3. Manos en la espalda, seguimos dando palmaditas de Qi hacia abajo. Inclinamos gradualmente el cuerpo, damos golpecitos en los riñones y Mingmen, pasamos Huantiao, a lo largo de la parte posterior y exterior de los muslos, parte posterior de las rodillas, parte inferior de las piernas, frotamos los tendones del talón en círculos, frotamos la parte delantera de los tobillos en círculos, Yongdong con los dedos de los pies, palmeamos Qi a lo largo de la parte delantera e interior de las piernas, a las rodillas, muslos, ingles, parte inferior del abdomen, Duqi, hasta el Dantian Medio.

Extendemos el brazo izquierdo, con la palma hacia arriba. Con la mano derecha damos palmaditas de Qi en el pecho, hombro izquierdo, brazo, codo, antebrazo, muñeca, palma y dedos. Giramos la palma hacia abajo. Con la derecha damos palmaditas de Qi hacia arriba por los dedos, el dorso de la mano, muñeca, antebrazo, codo, brazo, hombro, cuello, lateral de la cabeza, hacia arriba, suavemente en la cabeza con las dos manos, hacia abajo por la cara, cuello, pecho, hasta el Dantian Medio. Extendemos el brazo derecho con la palma hacia arriba. Con la mano izquierda damos golpecitos de Qi en el pecho, hombro derecho, brazo, codo, antebrazo, muñeca, palma y dedos. Giramos la palma hacia abajo. Con la izquierda damos palmaditas de Qi hacia arriba en los dedos, el dorso de la mano, muñeca, antebrazo, codo, brazo, hombro, cuello, lateral de la cabeza, hacia arriba, suavemente en la cabeza con las dos manos. Continuamos dando golpecitos de Qi hacia el Dantian Medio y el

© REN XUE International 2025 All Rights Reserved

Dantian Inferior. Dirigimos Qi hacia el Dantian Inferior; con los dedos medios conectados.

**(FINAL)**

Reunimos Qi en círculo en los tres Dantian. Círculo Inferior, círculo Medio, círculo superior. Juntamos el dorso de los dedos, sobre Baihui pero sin tocarlo y vertemos Qi hacia abajo. Inspiramos, hacemos el sonido - Hong. Inspiramos - Hong. Inspiramos - Hong. Introducimos Qi en espiral, izquierda, adelante, derecha, atrás, 2, 3. En la otra dirección, 1, 2, 3. Bajamos las manos a Yintang. Introducimos Qi en espiral hacia la izquierda, abajo, derecha, arriba, 2, 3. La otra dirección, 1, 2, 3. Bajamos las manos al Dantian Medio. Introducimos Qi en espiral hacia el interior: izquierda, abajo, derecha, arriba, 2, 3. La otra dirección, 1, 2, 3. Bajamos las manos al Dantian Inferior. Introducimos Qi en espiral, izquierda, abajo, derecha, arriba, 2, 3. La otra dirección, 1, 2, 3. Nutrimos Qi.

**(REUNIR Qi Y NUTRIR Qi)**

Las manos alrededor de la cintura, van hacia atrás. Enviamos Qi al Dantian Inferior y Mingmen. Consciencia unificada con el Qi de alrededor. Iniciamos el movimiento con los dedos medios, empujamos las manos hacia atrás. Abrimos los brazos a los lados volteando poco a poco las palmas hacia delante. Dirigimos Qi lentamente hacia delante y al interior del cuerpo. Colocamos las manos en el Dantian Inferior. Masajeamos en círculo y reunimos Qi hacia el interior, izquierda, abajo, derecha, arriba, 2, 3. La otra dirección, 1, 2, 3. Colocamos una mano sobre la otra en el Dantian Inferior. Nutrimos Qi en silencio.

**(CABEZA Y CARA)**

Ahora hagamos Cabeza y cara.

Frotamos las manos para reunir Qi .

El Qi se acumula en las manos. Masajeamos Qi sobre Yintang y la cabeza. Abrimos hacia arriba hacia los laterales de la frente. La cabeza está despejada.

Sienes, masajeamos en círculo.

Con los dedos alrededor de los ojos. El Qi masajea los ojos. Los ojos están brillantes.

Fosas nasales. Frotamos Qi. **Tong. Tong.**

© REN XUE International 2025 All Rights Reserved
www.renxueinternational.org

Con Qi masajeamos toda la cara. El Qi y la sangre fluyen suavemente. La piel está sana y limpia. Los dedos hacia atrás masajeando la cabeza. El Qi y la sangre fluyen por la cabeza. La consciencia está despejada y brillante.

Mano izquierda en Baihui, derecha en Yuzhen, vibramos Qi. Abrimos las puertas de Qi. Qi fluye bien en la cabeza.

Palmas en las orejas, vibramos Qi. **Tong. Tong.**

Masajeamos las orejas con el pulgar y el índice, desde la punta hasta el lóbulo. Vibramos Qi hacia dentro.

Tiramos de los lóbulos hacia abajo. Bajamos las manos.

Desde lo más profundo de nuestro ser, nos decimos algo positivo. Estamos sanos y nuestro Shen es claro y luminoso.

© REN XUE International 2025 All Rights Reserved