



EJERCICIOS MARCIALES  
DE RESPIRACIÓN  
MOO PAN DAL KHUM  
TANG SOO DO  
BI SANG KWAN

MANUAL EN ESPAÑOL PARA LOS INTEGRANTES DE TANG SOO DO BI SANG KWAN  
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS®



Ejercicios marciales de respiración  
Moo Pal Dan Khum  
Tang Soo Do Bi Sang Kwan



## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo trata de las 8 técnicas de respiración denominadas Moo Pal Dan Khum, son ejercicios de respiración chinos antiguos diseñados para estirar, tonificar y mover la energía a través del cuerpo.

GrandMaster Hwang Kee se refirió a ellos como Moo Pal Dan Khum y han formado parte del plan de estudios de nuestro arte marcial para mejorar nuestra salud y bienestar.

Este arte de la respiración es llamado como “Ki Gong” (en Chino se dice Chi Gong). Hay dos juegos de ejercicios de energía una sentada y otra de pie. Las técnicas parecen haber sido organizadas para que coincidan con las ocho fuerzas universales: Cielo, Tierra, Viento, Trueno, Montaña, Valle, Fuego y Agua.

El ejercicio de energía **sentado** se basa en meditación relajada, estiramiento, auto masaje y acupresión, mientras que el ejercicio de energía **de pie** se basa en las formas naturales en que el cuerpo mueve la energía a través del movimiento y el control de la respiración. Por ejemplo, cuando estiras los brazos y bostezas al despertar, es muy similar a algunos de los movimientos en el Moo Pal Dan Khum. Cuando nos despertamos por primera vez, nuestra energía está estancada o en estado de reposo, moviéndonos y estirando, movilizamos nuestra energía, es por eso que nuestro cuerpo realiza todos estos extraños movimientos de estiramiento naturalmente por la mañana o cuando estamos cansados.

Al comienzo de la clase y a su final se realizan los ejercicios de respiración Mu Pal Dan Khum (ocho ejercicios de respiración) Estos ejercicios son una herramienta fundamental para la salud y el cultivo de la energía interna. Todo ser necesita respirar, entrenar esta capacidad de forma consciente beneficiará enormemente su salud y aumentará su concentración.

En el presente documento se detallará cada ejercicio con su ejemplo en imágenes y finalmente se adjuntará (aparte) un video con cada uno de ellos.

*Nota: Los nombres de las técnicas de respiración han sido colocados por el autor a efectos de hacerlas fácilmente reconocibles para el lector.*



# DESARROLLO DE LAS TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

## Técnica de Respiración #1: “Levantando las manos hacia el cielo”

Este primer ejercicio es excelente para la salud en general y para encontrar energía cuando estamos cansados. Todo el ejercicio tiene en cuenta la respiración abdominal, y la respiración del CHI. Como en todo ejercicio éste se debe realizar con piernas separadas a un ancho de los hombros, los dedos de los pies hacia adelante y los brazos a los lados.

Ejercicio paso a paso:

1. Manténgase erguido con los pies separados a la altura de los hombros, los dedos de los pies hacia adelante y los brazos a los lados. Su postura es relajada.



2. Toma los dedos de la mano derecha con la mano izquierda, gire las manos para que las palmas estén hacia arriba y levante lentamente los brazos sin flexionar los codos sobre la cabeza (tal cual como se quisiera levantar el cielo) mientras inspiramos suavemente por la nariz (imaginando que el CHI penetra con el oxígeno que tomamos). Mira hacia arriba en un ángulo de 45 grados



3. Empuje y estírese hacia arriba sobre los dedos de los pies y levante ligeramente los talones del piso. Mantenga esta postura estirada durante 6 segundos.





4. Bota el aire desde el abdomen y regresa sobre los talones. Suelta los dedos y mueve los brazos hacia afuera en un movimiento circular hacia el área de la cadera mientras exhalas.



5. Repita este ejercicio un total de tres veces inhalando mientras abre las manos hacia los lados.



## Técnica de Respiración #2: "Pose de tiro con arco o Estirando el Arco"

Este ejercicio es excelente para fortalecer la espalda y pulmones ya que expande el tórax para aumentar la capacidad pulmonar y cardíaca. También equilibra el flujo de CHI en todo el cuerpo. También se sabe para prevenir aparición de parálisis de un lado que eventualmente podría ocurrir en la última etapa de la vida.

Ejercicio paso a paso:

1. Póngase de pie, piernas separadas por el ancho de hombros, con los brazos a los costados a la altura de caderas, respire lenta y rítmicamente.



2. Lleve ambas manos hasta el plexo solar, las manos pueden estar empuñadas o relajadas, dirija su vista hacia la izquierda.



3. Inhale mientras el brazo izquierdo se extiende hacia la izquierda, su dedo índice de la mano izquierda debe quedar apuntando mientras los otros dedos deben de empuñarse. Al mismo tiempo que extiende el brazo izquierdo, pase el pie izquierdo hacia el lado izquierdo de modo que los pies estén separados para adoptar una postura de caballo.





4. Cruza los brazos frente a ti, la muñeca del brazo izquierdo debe quedar frente a la muñeca de la derecha, hacerlo con las manos empuñadas, excepto el dedo índice izquierdo, que está extendido.



5. Como si sostuviera un arco en su mano izquierda y el hilo de la cuerda del arco en la mano derecha, tire de su mano derecha hacia el lado derecho del pecho como si tirara de la cuerda. Asegurarse de concentrar su atención en la punta del dedo índice izquierdo mientras mantienes la respiración por 6 segundos.





6. Al volver al centro, piernas separadas por el ancho de hombros, con los codos flectados, mano izquierda y derecha empuñadas hacia el centro, a la altura del plexo solar, de manera relajada exhala lentamente, bajando los brazos con palmas abiertas.



7. Abre el arco nuevamente, esta vez hacia el lado derecho. Repita la secuencia tres veces. Su mente debe estar en calma y si puede visualice como se abre el campo de energía delante suyo y se incorpora a su pecho y espalda.



## Técnica de Respiración #3: “Mantener el cielo y la tierra”

Este ejercicio además de activar todos los meridianos y hacer fluir mejor el CHI por ellos también sirve para activar el intelecto. Es también llamado como “Abrir las persianas”.

Ejercicio paso a paso:

1. Comience parado con las piernas separadas a la altura de los hombros y brazos al costado. Mientras inhala, lleve ambas manos con la palma hacia arriba y palma izquierda sobre la derecha, al centro del pecho (o plexo solar).



2. Continúe aguantando la respiración mientras empuja hacia arriba con la mano izquierda (palma hacia arriba) y hacia abajo con la mano derecha (palma hacia abajo). Siente el



estiramiento a lo largo del lado izquierdo del torso. Mantenga hasta contar 5. Esto simula la conexión con la energía del cielo y de la tierra.



3. Luego vuelva con ambas manos hacia el centro del pecho como si fuera a cerrar las persianas abiertas.



4. Lenta y suavemente presione hacia abajo con las palmas hacia abajo mientras exhala (esto lo conecta con la energía de la tierra)



5. Repita el ejercicio, extendiéndose con la mano derecha y hacia abajo con la izquierda. Esta repetición será de 3 veces por lado.



## Técnica de Respiración #4: “Puños de Energía”

El rendimiento de este ejercicio armoniza la energía del bazo y el estómago que funcionan para fortalecer la transformación y el transporte de alimentos para ayudar en la función de la digestión. Este ejercicio también promueve la función de eliminación de toxinas del cuerpo proporcionando fuerza a los meridianos del intestino grueso y delgado que fluyen a lo largo de los brazos.

Ejercicio paso a paso:

1. Mantenga la posición de Kee Ma Jaseh inhale a través de la nariz y levante ambos puños y lleve las manos hacia los lados de la cadera con las palmas hacia arriba, en la posición de listo como preparación para el golpe. Contenga la respiración.



2. El brazo izquierdo se extiende lentamente con la mano empuñada, como en Choong Dan Kong Kyuk, deja que el aire caiga en el Dan Jun (abdomen). El brazo debe quedar extendido mientras cuenta hasta 5.



3. Aun manteniendo la respiración, levante ambas manos y lleve hacia arriba con las palmas abiertas.
4. Relaje sus brazos bajando de manera circular y regrese a la posición inicial exhalando lentamente.



5. Realice nuevamente el ejercicio extendiendo el brazo derecho. Se debe hacer en ambos lados, repita este ejercicio tres veces cada uno.



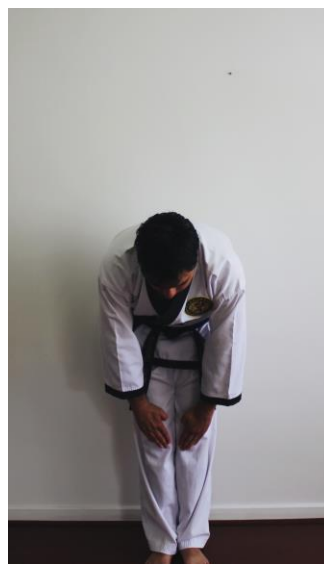


## Técnica de Respiración #5: “Atrapando la Luna”

Este ejercicio es fundamental para la columna vertebral, ya que al pasar todas las terminales nerviosas es de fundamental importancia para nuestra salud.

Ejercicio paso a paso:

1. Comience con los pies juntos y tomándose las manos flexione su cintura hasta que las manos lleguen naturalmente a la altura de sus rodillas.



2. Exhale toda su energía negativa, y luego comience a subir lentamente estirándose bien hacia delante como si fuese a tocar una pared ubicada enfrente de usted.





3. Siga levantándose, mientras inspira suavemente visualizando como la energía positiva entra en usted, hasta que sus manos estén encima de su cabeza.
4. Curve ligeramente su espalda hacia atrás y mantenga esa posición sin soltar el aire por unos dos segundos.



5. Visualice que una luna de energía está siendo atrapada entre sus manos y luego comience a bajar suavemente manteniendo su respiración hasta que sus manos pasen por delante de su cintura, siempre estiradas como queriendo tocar la pared de frente y allí comience a exhalar su energía negativa hasta bajar hasta las rodillas.





6. Comience nuevamente a subir hasta que complete todo el circuito unas tres veces, cuando llegue arriba a atrapar la luna por cuarta vez, deténgase allí y separe los pies al mismo tiempo que se separan las manos, el aire estará en el abdomen, y comience a bajar los brazos estirados por sus costados hasta que naturalmente lleguen a su centro y tomando contacto con la energía de la tierra, exhale suavemente su energía negativa.



## Técnica de Respiración #6: “Energizando las rodillas”

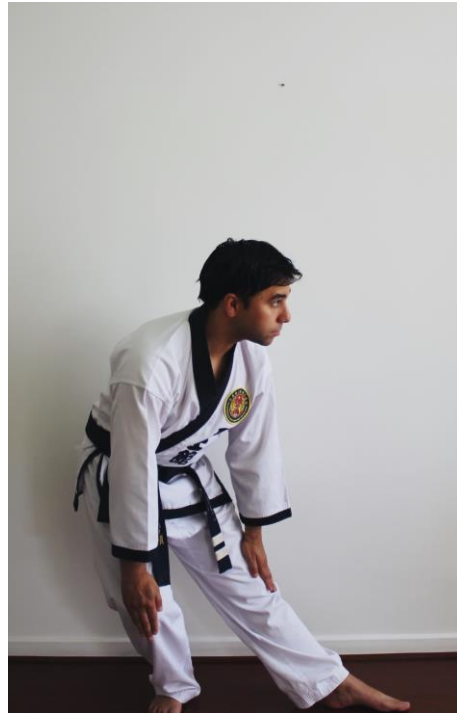
Este movimiento transmite la energía de sanación a zonas muy expuestas por las lesiones, tal como lo es la Rodilla. La energía corre por los meridianos y surge al exterior por distintos puntos, uno de ellos muy importante es la palma de la mano.

Ejercicio paso a paso:

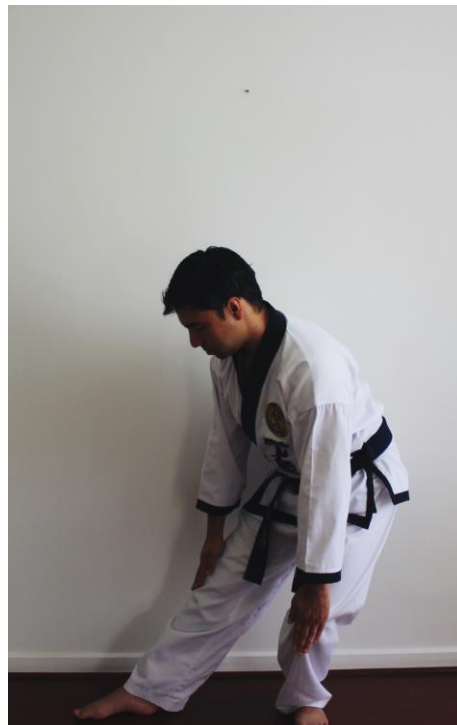
1. Manténgase de pie con las piernas separadas al ancho de sus hombros, realice una inspiración profunda que ingresa a su cuerpo mientras gira su cadera hacia la izquierda cambiando el peso en la pierna derecha doblándola y la pierna izquierda estirada.



2. Coloque las palmas de sus manos en la parte superior del área de ambas rodillas. La pierna izquierda es recta y tu cuerpo está doblado hacia adelante en la cintura.



3. Masajee suavemente ambas rodillas mientras exhala por 5 segundos. Concéntrate en la rodilla con la idea de que la rodilla está respirando.





4. Cuando haya exhalado vuelva a la posición inicial de los brazos al costado del cuerpo y completa el ejercicio sacudiendo la pierna izquierda.
5. Repita el ejercicio, cambiando de peso en la pierna izquierda y centrándose en la rodilla derecha. Repita 3 veces.



## Técnica de Respiración #7: “Energizar riñones”

Los riñones son órganos importantes en el funcionamiento general de la buena salud, representan al elemento agua y tienen verdadera influencia en el comportamiento general, además este ejercicio ayudará a los riñones para que se proporcionen un mejor filtrado de sangre. Tenga cuidado de los mareos que este ejercicio puede provocar.

Ejercicio paso a paso:

1. Con los pies separados por un ancho de hombros, las manos al costado del cuerpo, sienta como las palmas de sus manos concentran la energía del cosmos.



2. Comience a inspirar suavemente hacia el abdomen, mientras lleva ambas manos a colocarse sobre los riñones.



3. Visualice como la carga de energía de las palmas, se canaliza hacia los riñones. Al mismo tiempo empiece a flexionar su columna vertebral hacia atrás, todo lo que pueda, manteniendo la respiración.





4. Luego de aguantar unos dos segundos en el máximo de flexibilización, comience a regresar, siempre manteniendo la respiración, cuando haya recuperado la vertical, lleve sus manos hacia la zona abdominal, tome contacto con la energía de la tierra, y exhale suavemente toda su energía negativa.





## Técnica de Respiración #8: “Energizar la columna vertebral”

Este ejercicio fue diseñado para aumentar la flexibilidad de la cintura y las piernas. También estimula la energía de los riñones y aumenta la energía vital para ayudar a prevenir enfermedades. Estos ejercicios también influyen directamente en la energía de la vejiga urinaria, la vesícula biliar y el bazo. La columna vertebral es fundamental en todo proceso de limpieza y energización interior.

Ejercicio paso a paso:

1. Párese derecho con los pies separados al ancho de los hombros, debe quedar cómodo y las manos a los lados.



2. Mientras realiza la inspiración profunda abdominal, levante ambos brazos hasta arriba y llévelos lenta y suavemente a la altura de las costillas en posición de negativos.



3. Curve la espalda hacia adelante lo que más pueda, sin soltar la inspiración. Mantenga por 5 segundos. La vista debe dirigirse hacia el frente.





4. Luego relájese exhalando lentamente y enderece su columna a su posición original mientras lleva ambas manos hasta la zona abdominal. Con esto ha tomado contacto con la energía de la tierra.



5. Repita este movimiento 3 veces.



## MODIFICACIÓN DE EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

La realización de estas técnicas de respiración es para diferentes edades, se han modificado algunas de las técnicas más complejas y exhaustivas para los adultos mayores y para los niños.

De las 8 técnicas se puede tener las siguientes variantes tanto para niños como adultos mayores.



## Para Niños

### Técnica de Respiración #1: “Elevar las manos hacia el cielo”

Ejercicio paso a paso:

1. Manténgase derecho con los pies separados a la altura de los hombros, los dedos de los pies hacia adelante y los brazos a los lados.
2. Gire las manos para que las palmas estén hacia arriba y levante lentamente los brazos sin flexionar los codos sobre la cabeza (tal cual como se quisiera levantar el cielo) mientras inspiramos suavemente por la nariz (imaginando que el CHI penetra con el oxígeno que tomamos).
3. Cuando las manos se encuentran sobre la cabeza, entrelaza los dedos. Al hacerlo, convierte tus palmas hacia abajo.
4. Luego gire las manos manteniendo las palmas hacia arriba y empuje hacia arriba con los dedos todavía entrelazados. Al hacer esto, estírese hacia arriba sobre los dedos de los pies y levante ligeramente los talones del piso. Mantenga esta postura estirada durante 2 segundos.
5. Bota el aire desde el abdomen y regresa sobre los talones. Suelta los dedos y mueve los brazos hacia afuera en un movimiento circular hacia el área de la cadera mientras exhalas.
6. Repita este ejercicio un total de dos veces.



## Técnica de Respiración #2: “Arco y flecha”

Ejercicio paso a paso:

1. Póngase de pie, piernas separadas por el ancho de hombros, con los brazos a los costados a la altura de caderas, respire lenta y rítmicamente.
2. Lleve ambas manos hasta el plexo solar, las manos pueden estar empuñadas, dirija su vista hacia la izquierda.
3. Inhale mientras el brazo izquierdo se extiende hacia la izquierda con la palma abierta.
4. Cruza los brazos frente a ti, la muñeca del brazo izquierdo debe quedar frente a la muñeca de la derecha.
5. Como si sostuviera un arco en su mano izquierda y el hilo de la cuerda del arco en la mano derecha, tire de su mano derecha hacia el lado derecho del pecho como si tirara de la cuerda. Asegurarse de concentrar su atención en la palma de la mano izquierda mientras mantienes la respiración por 2 segundos.
6. Al volver al centro, con los codos flexados, mano izquierda y derecha empuñadas hacia el centro, a la altura del plexo solar, de manera relajada exhala lentamente, bajando los brazos con palmas abiertas.
7. Abre el arco nuevamente, esta vez hacia el lado derecho. Repita la secuencia dos veces.



### **Técnica de Respiración #3: “Abrir las persianas”**

Ejercicio paso a paso:

1. Comience parado con las piernas separadas a la altura de los hombros y brazos al costado. Mientras inhala, lleve ambas manos con la palma hacia arriba y palma izquierda sobre la derecha, al centro del pecho.
2. Continúe aguantando la respiración mientras empuja hacia arriba con la mano izquierda (palma hacia arriba) y hacia abajo con la mano derecha (palma hacia abajo). Siente el estiramiento a lo largo del lado izquierdo del torso. Mantenga 1 segundo.
3. Luego vuelva con ambas manos hacia el centro del pecho como si fuera a cerrar las persianas abiertas.
4. Lenta y suavemente presione hacia abajo con las palmas hacia abajo mientras exhala (esto lo conecta con la energía de la tierra)
5. Repita el ejercicio, extendiéndose con la mano derecha y hacia abajo con la izquierda. Esta repetición será de 1 vez por lado.

### **Técnica de Respiración #4: “Puños de Energía”**

Ejercicio paso a paso:

1. Mantenga la posición de Kee Ma Jaseh inhale a través de la nariz y levante ambos puños y lleve las manos hacia los lados de la cadera con las palmas hacia arriba, en la posición de listo como preparación para el golpe. Contenga la respiración.
2. Un brazo se extiende lentamente con la mano empuñada, como en Choong Dan Kong Kyuk, deja que el aire caiga en el Dan Jun (abdomen). El brazo debe quedar extendido mientras cuenta un segundo.
3. Aun manteniendo la respiración, levante ambas manos y lleve hacia arriba con las palmas abiertas.
4. Relaje sus brazos bajando de manera circular y regrese a la posición inicial exhalando lentamente.
5. Realice nuevamente el ejercicio extendiendo el brazo derecho. Se debe hacer en ambos lados, repita este ejercicio 1 vez cada uno.



## **Técnica de Respiración #5: “Manos al sol”**

Ejercicio paso a paso:

1. Comience con los pies juntos y tomándose las manos flexione su cintura hasta que las manos lleguen naturalmente a la altura de sus rodillas.
2. Exhale toda su energía negativa, y luego comience a subir lentamente estirándose bien hacia delante como si fuese a tocar una pared ubicada enfrente de usted.
3. Siga levantándose, mientras inspira suavemente visualizando como la energía positiva entra en usted, hasta que sus manos estén encima de su cabeza.
4. Estire la espalda y mantenga esa posición sin soltar el aire por unos dos segundos con las palmas de las manos abiertas como si quisiera atrapar el sol.
5. Comience a bajar suavemente, siempre estiradas como queriendo tocar la pared de frente y allí comience a exhalar su energía negativa hasta bajar hasta las rodillas.
6. Comience nuevamente a subir hasta que complete todo el circuito unas tres veces.

## **Técnica de Respiración #6: “Masaje de rodillas”**

Ejercicio paso a paso:

1. Manténgase de pie con las piernas separadas al ancho de sus hombros, realice una inspiración profunda que ingresa a su cuerpo mientras dobla ambas rodillas a 45°.
2. Coloque las palmas de sus manos en la parte superior del área de ambas rodillas.
3. Masajee suavemente ambas rodillas mientras exhala por 2 segundos. Concéntrate en la rodilla con la idea de que la rodilla está respirando.
4. Cuando haya exhalado vuelva a la posición inicial de los brazos al costado del cuerpo.
5. Repita el ejercicio 2 veces.



### **Técnica de Respiración #7: “Energizar el abdomen”**

Ejercicio paso a paso:

1. Con los pies separados por un ancho de hombros, las manos al costado del cuerpo, comience a inspirar suavemente, mientras lleva ambas manos a colocarse a la altura de las caderas.
2. Al mismo tiempo empiece a flexionar su columna vertebral hacia atrás, manteniendo la respiración por 1 segundo.
3. Comience a regresar, con la espalda erguida, exhale la energía negativa.

### **Técnica de Respiración #8: “Inclinarse y estirarse hacia adelante”**

Ejercicio paso a paso:

1. Párese derecho con los pies muy separados (un poco más ancho que los hombros), debe quedar cómodo y las manos a los lados.
2. Mientras realiza la inspiración profunda abdominal, levante ambos brazos hasta arriba y llévelos lenta y suavemente a la altura de las costillas en posición de negativos.
3. Curve la espalda hacia adelante lo que más pueda, sin soltar la inspiración. Mantenga por 1 segundo. La vista debe dirigirse hacia el frente.
4. Luego relájese exhalando lentamente y enderece su columna a su posición original mientras lleva ambas manos hasta la zona abdominal. Con esto ha tomado contacto con la energía de la tierra.
5. Repita este movimiento 1 vez más.



## Para Adultos Mayores

### Técnica de Respiración #1: “Elevar las manos hacia el cielo”

Ejercicio paso a paso:

1. Manténgase derecho con los pies separados a la altura de los hombros, los dedos de los pies hacia adelante y los brazos a los lados.
2. Gire las manos para que las palmas estén hacia arriba y levante lentamente los brazos sin flexionar los codos sobre la cabeza (tal cual como se quisiera levantar el cielo) mientras inspiramos suavemente por la nariz (imaginando que el CHI penetra con el oxígeno que tomamos).
3. Cuando las manos se encuentran sobre la cabeza, entrelaza los dedos. Al hacerlo, convierte tus palmas hacia abajo.
4. Luego gire las manos manteniendo las palmas hacia arriba y empuje hacia arriba con los dedos todavía entrelazados. Al hacer esto, estírese hacia arriba sobre los dedos de los pies y levante ligeramente los talones del piso. Mantenga esta postura estirada durante 5 segundos.
5. Bota el aire desde el abdomen y regresa sobre los talones. Suelta los dedos y mueve los brazos hacia afuera en un movimiento circular hacia el área de la cadera mientras exhalas.
6. Repita este ejercicio un total de 3 veces.



## Técnica de Respiración #2: “Arco y flecha”

1. Póngase de pie, piernas separadas por el ancho de hombros, con los brazos a los costados a la altura de caderas, respire lenta y rítmicamente.
2. Lleve ambas manos hasta el plexo solar, las manos pueden estar empuñadas, dirija su vista hacia la izquierda.
3. Inhale mientras el brazo izquierdo se extiende hacia la izquierda con la palma abierta.
4. Cruza los brazos frente a ti, la muñeca del brazo izquierdo debe quedar frente a la muñeca de la derecha.
5. Como si sostuviera un arco en su mano izquierda y el hilo de la cuerda del arco en la mano derecha, tire de su mano derecha hacia el lado derecho del pecho como si tirara de la cuerda. Asegurarse de concentrar su atención en la palma de la mano izquierda mientras mantienes la respiración por 5 segundos.
6. Al volver al centro, con los codos flectados, mano izquierda y derecha empuñadas hacia el centro, a la altura del plexo solar, de manera relajada exhala lentamente, bajando los brazos con palmas abiertas.
7. Abre el arco nuevamente, esta vez hacia el lado derecho. Repita la secuencia 3 veces.



### **Técnica de Respiración #3: “Abrir las persianas”**

Ejercicio paso a paso:

1. Comience parado con las piernas separadas a la altura de los hombros y brazos al costado. Mientras inhala, lleve ambas manos con la palma hacia arriba y palma izquierda sobre la derecha, al centro del pecho.
2. Continúe aguantando la respiración mientras empuja hacia arriba con la mano izquierda (palma hacia arriba) y hacia abajo con la mano derecha (palma hacia abajo). Siente el estiramiento a lo largo del lado izquierdo del torso. Mantenga 5 segundos.
3. Luego vuelva con ambas manos hacia el centro del pecho como si fuera a cerrar las persianas abiertas exhalando lentamente.
4. Lenta y suavemente presione hacia abajo con las palmas hacia abajo mientras exhala (esto lo conecta con la energía de la tierra).
5. Repita el ejercicio, extendiéndose con la mano derecha y hacia abajo con la izquierda. Esta repetición será de 3 veces por lado.

### **Técnica de Respiración #4: “Puños de Energía”**

Ejercicio paso a paso:

1. Mantenga la posición de Kee Ma Jaseh inhale a través de la nariz y levante ambos puños y lleve las manos hacia los lados de la cadera con las palmas hacia arriba, en la posición de listo como preparación para el golpe. Contenga la respiración.
2. Un brazo se extiende lentamente con la mano empuñada, como en Choong Dan Kong Kyuk, deja que el aire caiga en el Dan Jun (abdomen). El brazo debe quedar extendido mientras cuenta 5 segundos.
3. Aun manteniendo la respiración, levante ambas manos y lleve hacia arriba con las palmas abiertas.
4. Relaje sus brazos bajando de manera circular y regrese a la posición inicial exhalando lentamente.
5. Realice nuevamente el ejercicio extendiendo el brazo derecho. Se debe hacer en ambos lados, repita este ejercicio 3 veces.



## **Técnica de Respiración #5: “Atrapando la luna”**

Ejercicio paso a paso:

1. Comience con los pies juntos y tomándose las manos flexione su cintura hasta que las manos lleguen naturalmente a la altura de sus rodillas.
2. Exhale toda su energía negativa, y luego comience a subir lentamente estirándose bien hacia delante como si fuese a tocar una pared ubicada enfrente de usted.
3. Siga levantándose, mientras inspira suavemente visualizando como la energía positiva entra en usted, hasta que sus manos estén encima de su cabeza.
4. Estire la espalda hacia atrás y mantenga esa posición sin soltar el aire por unos 3 segundos con las palmas de las manos abiertas como si quisiera atrapar la luna.
5. Comience a bajar suavemente, siempre estiradas como queriendo tocar la pared de frente y allí comience a exhalar su energía negativa hasta bajar hasta las rodillas.
6. Vuelva a subir hasta que complete todo el circuito unas tres veces.

## **Técnica de Respiración #6: “Energizando de rodillas”**

Ejercicio paso a paso:

1. Manténgase de pie con las piernas separadas al ancho de sus hombros, realice una inspiración profunda que ingresa a su cuerpo mientras dobla ambas rodillas a 45°.
2. Coloque las palmas de sus manos en la parte superior del área de ambas rodillas manteniendo la inspiración.
3. Masajee suavemente ambas rodillas mientras exhala por 5 segundos. Concéntrate en la rodilla con la idea de que la rodilla está respirando.
4. Cuando haya exhalado vuelva a la posición inicial de los brazos al costado del cuerpo.
5. Repita el ejercicio 3 veces.



## **Técnica de Respiración #7: “Energizar riñones”**

1. Con los pies separados por un ancho de hombros, las manos al costado del cuerpo, sienta como las palmas de sus manos concentran la energía del cosmos.
2. Comience a inspirar suavemente hacia el abdomen, mientras lleva ambas manos a colocarse sobre los riñones.
3. Visualice como la carga de energía de las palmas, se canaliza hacia los riñones. Al mismo tiempo empiece a flexionar su columna vertebral hacia atrás, todo lo que pueda, manteniendo la respiración.
4. Luego de aguantar unos dos segundos en el máximo de flexibilización, comience a regresar, siempre manteniendo la respiración, cuando haya recuperado la vertical, lleve sus manos hacia la zona abdominal, tome contacto con la energía de la tierra, y exhale suavemente toda su energía negativa.
5. Repita 3 veces el ejercicio.

## **Técnica de Respiración #8: “Energizar la columna vertebral”**

Ejercicio paso a paso:

1. Párese derecho con los pies muy separados (un poco más ancho que los hombros), debe quedar cómodo y las manos a los lados.
2. Mientras realiza la inspiración profunda abdominal, levante ambos brazos hasta arriba y llévelos lenta y suavemente a la altura de las costillas en posición de negativos.
3. Curve la espalda hacia adelante lo que más pueda, sin soltar la inspiración y mantener por 5 segundos. La vista debe dirigirse hacia el frente.
4. Luego relájese exhalando lentamente y enderece su columna a su posición original mientras lleva ambas manos hasta la zona abdominal. Con esto ha tomado contacto con la energía de la tierra.
5. Repita este movimiento 3 veces más.



## CONCLUSIONES

El Moo Pal Dan Khum es un conjunto de ocho ejercicios de ki gong conocidos y utilizados en China y Corea durante miles de años para promover la salud de personas de todas las edades. Estos ejercicios a menudo se conocen como los "ocho movimientos de seda" y se han utilizado históricamente para una longevidad saludable y como una ayuda para el desarrollo espiritual. Proporcionan un método natural para mantenerse activo y en forma mientras aumentan la fuerza vital del cuerpo. Al finalizar, uno se siente renovado, relajado y lleno de energía.

Estos ejercicios también promueven la salud de los órganos internos y la circulación sanguínea mejorada. También aumentan la fuerza, la flexibilidad, la resistencia de los músculos del cuerpo, los tendones y la capacidad de recuperación y la estructura óptima de los huesos y las articulaciones.

Mientras realiza los ocho ejercicios de Moo Pal Dan Khum, concéntrese completamente en los movimientos, las posturas y la respiración. Mantenga los ojos mirando hacia el frente mientras se mueve de forma lenta y precisa de una postura a la siguiente. Repita cada ejercicio como se indica, pero también siéntase libre de repetir uno en mayor medida cuando así lo desee. Sin embargo, la recomendación es que la serie de ocho ejercicios se termine en diez minutos.

El presente documento trató de describir cada una de las 8 técnicas con ejemplos concretos y con las modificaciones que aplican para los niños y la tercera edad.



## BIBLIOGRAFÍA

- Academia Miramar de AAMM Soo bahk Do, San Diego , EEUU  
Link: <http://www.miramarmartialarts.com/resources/pdf/koopahl.pdf>
- Red Bank Acupuncture & Wellness Center  
Link: <http://www.healing4u.com/pdf/PalDanGum.pdf>
- Textos impresos antiguos entregados por maestro de Kwan Jang Nim Faundes
- Diversos videos en YouTube sobre Moo Pal Dan Khum y técnicas de respiración