



PRIMERA HORA / Teresa Canino Rivera

**Buda mostrando mil manos:**  
Se compone de movimientos suaves de estiramiento. Este ejercicio abre los canales de energía en el cuerpo.

trae una paz interna, una tranquilidad, una mejor salud. Por ejemplo, alivia la tensión, la ansiedad, aumenta la energía, la vitalidad, mejora enormemente la salud física, promueve el desarrollo espiritual", enumera la ejecutiva, además de recalcar que toda esta información está fundamentada en estudios científicos.

**Una práctica internacional**

Enseñada por siglos de maestro a discípulo, el Falun Gong resurgió durante 1992 cuando el maestro Li Hongzhi, nominado al Premio Nobel de la Paz durante años recientes, la dio a conocer a la luz pública. Hoy día millones de personas lo practican en más de 60 países y, por su aportación a la sociedad, ha recibido más de 800 reconocimientos en el mundo de parte de reconocidas organizaciones, presidentes, senadores, gobernadores y otros líderes en el ámbito internacional.

Para conocer más información sobre Falun Dafa o sobre cómo aprender los ejercicios, puedes accesar la página en Internet [www.falundafa.org](http://www.falundafa.org) <<http://www.falundafa.org>>.



**Estaca Parada Falun:**  
Se compone de cuatro posturas estáticas que se pueden sostener por varios minutos cada una. Este ejercicio aumenta el nivel de energía y despierta la sabiduría.



**Penetrando los dos extremos cósmicos:**  
Este ejercicio purifica el cuerpo utilizando la energía del cosmos. Se compone de suaves movimientos que hacen deslizar las manos.



**Circulación celestial Falun:**

Implica recorrer suavemente todo el cuerpo con las manos por delante y por detrás. Este ejercicio rectifica todas las condiciones anormales en el cuerpo y hace circular la energía ampliamente.

## UNA PRÁCTICA PERSEGUIDA

**E**s una disciplina que promueve la verdad, la compasión y la tolerancia. Sin embargo, practicarla en China, su lugar de origen, puede implicar la muerte.

La práctica del Falun Dafa fue aceptada durante su resurgimiento en 1992, cuando el maestro Li Hongzhi la comenzó a difundir por todo el país fascinado con el poder de la disciplina para mejorar cada aspecto del ser humano; hasta 1999, momento en que el entonces presidente, Jiang Zemin, decide prohibirla y lanza una campaña de persecución. Para justificar las fuertes represalias, que incluyen la pena de muerte y encarcelamiento, Zemin la catalogó como una práctica supersticiosa y 'mala'.

"Es supergrave lo que está pasando", expone con tristeza la finlandesa Pia María Sandas, quien, además de practicar la disciplina, se muestra muy interesada en dar a conocer esta otra realidad que afecta a los miles de practicantes del Falun Dafa en el país asiático.

Al día de hoy existen más de mil personas encarceladas en China por la práctica del Falun

Uno de los casos más nombrados es el de Jane Dai, cuyo esposo fue condenado por practicar el Falun Dafa y torturado hasta la muerte. Actualmente Jane Dai y su hija Fadu se han nacionalizado en Australia, tras su necesidad de abandonar China.

Dafa y 1,048 personas han sido torturadas por las autoridades hasta la muerte. "Miles de personas sanas han sido recluidas en hospitales siquiatríticos para inyectarles drogas que destruyen su sistema nervioso; muchos han sido quemados con planchas. Todo está documentado por la Amnistía Internacional", menciona Sandas. Otras torturas que suelen practicar las autoridades chinas son la mutilación, la privación de sueño, violaciones, abortos forzados, inanición y electrocución. La ejecutiva también menciona cuán cerca le ha afectado esta realidad a través de una de sus mejores amigas, Jane Dai, cuyo esposo fue torturado hasta la muerte por practicar esta disciplina.

En vista de que a la luz internacional el Falun Dafa se considera una práctica inofensiva, algunos analistas presumen como una de las razones para tal persecución el hecho de que en 1999 la disciplina contaba con más de 70 millones de adeptos. Al parecer, el ex presidente chino y actual jefe de Ejército, Jiang Zemin, sintió miedo al darse cuenta del enorme número de personas que lo practicaban, que excedía al de



Suministrada

los miembros del partido comunista.

Mandatarios de diversos países y organizaciones defensoras de los derechos humanos condenan la acción del Gobierno en China, clasificada como genocidio. "Más de 18 países han puesto demandas y querellas contra Jiang Zemin y su gente", señala Sandas. Entre los mandatarios que han expresado su indignación se incluyen el presidente de los Estados Unidos, George W. Bush, y el presidente del Parlamento Europeo, Pat Cox.

"Pedimos ayuda del pueblo de Puerto Rico para que se une a los demás países en este esfuerzo para que China pare esta persecución", expone Sandas con preocupación. "Hay páginas en la web donde la gente puede firmar peticiones. La gente debe saber la realidad de lo que está pasando".

Para más información sobre la persecución, puedes acceder la página, [www.faluninfo.net](http://www.faluninfo.net) <<http://www.faluninfo.net>>. o [www.fofg.org](http://www.fofg.org) <<http://www.fofg.org>>. RE