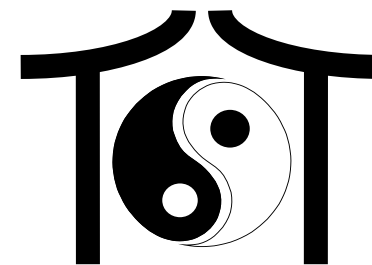


拳 太 極

TAO TIEN

ASOCIACIÓN DE TAI CHI CHUAN ESTILO YANG
Dependiente del Instituto de AA. MM. Fcas. Bodhidharma



Asociación Tao Tien

PRÁCTICAS DE TAI CHI CHUAN:

Centro Cívico "Las Columnas" c/ Pureza, 79. SEVILLA
Teléf: 954 99 15 89

Centro Cívico "ENTREPARQUES" c/ Corral de los Olmos, s/n
(zona Macarena). SEVILLA. Teléf. 954 97 50 01

Universidad Popular. Casa de la Cultura. ALCALÁ DE GUADAIRA
Teléf. 955 61 14 88

Monitor: José Antonio Vera de la Poza

Teléfs: 651 02 86 31- 954 00 23 99

BOLETÍN N° 1
(ámbito provincial)
Sevilla



MEDITACIÓN TAOISTA

¿Piensas que puedes clarificar tu mente sentándote constantemente en meditación silenciosa?

Esto hace que tu mente sea estrecha, no que esté clara.

La conciencia integral, es fluida y adaptable, está presente en todos los lugares y en todos los tiempos.

Eso es verdadera meditación.

¿Quién puede alcanzar la claridad y la simplicidad por huir del mundo?

El Tao es claro y simple, y no huye del mundo.

¿Por qué no te limitas sencillamente a honrar a tus padres,

amar a tus hijos,

ayudar a tus hermanos y hermanas,

ser leal con tus amigos,

cuidar de tu pareja con devoción,

completar tu trabajo de forma cooperativa y alegre,

asumir la responsabilidad de los problemas,

practicar la virtud sin exigirla primero a los demás,

y comprender las verdades supremas, pero manteniendo una forma ordinaria de proceder?

Esto sería verdadera claridad, verdadera simplicidad, verdadera maestría.

Lao Tse
HUA HU CHING

Sumario

<i>EDITORIAL</i>	2
<i>¿QUÉ ES EL TAI CHI CHUAN?</i>	3
<i>EL SABIO Y EL PERRO SON INDISTINGIBLES</i>	7
<i>LA CANCIÓN DE DJING WEI</i>	9
<i>MIRAR CON OJOS DE TAI CHI</i>	10
<i>MI ENCUENTRO CON EL TAI CHI CHUAN</i>	12
<i>EL NO ARTE DE LA CONTRADICCIÓN</i>	14
<i>MEDITACIÓN TAOISTA</i>	16

Editorial

El boletín "Tao Tien" surge, dentro de la Asociación del mismo nombre, con la intención de convertirse en un verdadero canal de comunicación entre los practicantes del viejo arte del Tai Chi Chuan (estilo Yang), el cual, día a día, cuenta con un mayor número de adeptos.

Es nuestra esperanza, que a través de los artículos que podamos recoger en esta publicación, se reflejen las experiencias, vivencias, inquietudes, etc... que tengan que ver con esta ciencia holística, con esta verdadera joya de la tradición secular china. El Tai Chi Chuan es también "la danza del silencio".

Y puesto que el silencio es condición indispensable para adentrarnos en nuestro mundo interior, digamos pues, que el Tai Chi Chuan, practicado a la luz de sus principios filosóficos, puede convertirse en una verdadera Vía para explorar y conocer ese universo interior... ese gran desconocido.

Así pues, os invito a que nos lancemos a la maravillosa y apasionante aventura de conocernos a nosotros mismos, haciendo realidad un Mundo Nuevo y Mejor; un Mundo con el que soñaron y por el que trabajaron todos los Maestros de la humanidad: demostremos que somos dignos herederos de sus enseñanzas.

José Antonio Vera de la Poza
Presidente de la Asociación
TAO TIEN

Si diéramos un paso más en esta pequeña investigación, veríamos que estamos ante un ser intelectualmente preparado, pero de moral infantil, o en clave de Tai Chi sin conciencia de centro; quiero recordar ahora aquel concepto platónico de la virilidad (que tan poco tiene que ver con ser "muy macho", sino con la madurez), que venía a decir: Un ser es viril cuando es consecuente consigo mismo y con su entorno por medio del recto discernimiento, e infantil, lo contrario.

Este hombre, yo, muchos de nosotros, intelectualmente maduros, pensamos con cierta rectitud como mejorar esta sociedad, nuestro ámbito de trabajo, nuestro entorno familiar, etc. pero cuando nos tocan el bolsillo, decimos lo más beneficioso para este y hacemos, o más bien, dejamos de hacer, lo que no nos llena el monedero.

Luego, tenemos que asumir, que estamos carentes de una personalidad centrada o que tenemos triple, cuádruple, o quien sabe cuantas personalidades.

Nuestras mentes son ollas en plena ebullición, no descansan, piensan en varias cosas a la vez, y ¡disonantes entre sí!

El Tai Chi Chuan es una meditación en movimiento, es, por decirlo en otro argot, un drenaje para la psiquis, que en la medida que uno puede, y con la práctica se va consiguiendo, acalla la mente para encontrar "el gran vacío".

Y cada vez que se adentra en su hollado camino, el practicante va encontrando con su esfuerzo, el centro que aleja la infantil moral.



EL NO ARTE DE LA CONTRADICCIÓN

Por José M^a Luque

Todo está dicho sobre el Tai Chi Chuan, todo, pero cada vez que me encierro en mí practicándolo, escribo una nueva página sobre ello.

¡Que hermosa paradoja!

El hombre es un ser contradictorio, piensa de una manera, se expresa de otra y actúa de forma diferente a lo que dice y piensa. ¿Qué ha ocurrido para tanta contradicción? ¿Acaso no había pensado bien, no se había expresado bien y sólo actúa bien?

Conozco un caso reciente (por citar uno llamativo), un jefe de una conocida red comercial, había quitado impunemente a un agente de la misma empresa una importante cartera de clientes, lo cual supuso una pérdida considerable del sueldo de nuestro agente.

Nuevamente, este agente hace otra cartera (algo inferior), y resulta que llega a conocimiento de un colega suyo que identifica a esos nuevos clientes como suyos, porque los había tocado antes. Se crea un conflicto que debe solventar el jefe. Este, tras una leve investigación del asunto y la declaración del segundo agente, da la razón al mismo. El perjudicado pide explicaciones a su jefe por tal decisión, alegando este que aunque no supiera que habían sido tocados por otro agente, la regla del trabajo es que tiene preferencia el primer informador -entonces, bajo esta regla, la cartera que me quitaste debes devolvérmela- a lo que alega el jefe al verse pillado -que hay razones, pero en este momento no puedo hacerlas públicas.

Sobre un caso como este se me ocurren muchas interpretaciones, pero en lo referente a aspectos ocultos del ser humano, es que estamos ante un hombre descentrado típico. Todos podemos actuar con vehemencia e indulgencia en muchos momentos, bien con los seres más allegados o con nosotros mismos, mientras con otros hacemos tabla rasa y les aplicamos la ley hasta un dogmatismo exasperante.

¿QUÉ ES EL TAI CHI CHUAN?

Por José Antonio Vera

El Tai Chi Chuan es un Arte Marcial chino para cultivar la salud y la vitalidad, siendo en sus orígenes un método de defensa personal. A continuación, hablaremos de su historia, filosofía y aplicaciones.

SU HISTORIA

El Tai Chi Chuan surgió en la China, allá por el S. XII (final de la dinastía Sung, 960-1126), siendo su fundador el maestro Chang San Feng.

En los finales de la dinastía Ming (S. XVII), la familia Chen (1664), heredera de los secretos del Tai Chi Chuan, empieza a divulgarlo. Así el maestro Ch'én Ch'ang Shing entregó las transmisiones de este arte a Yang Lu Chan (1799-1872), progenitor de la familia Yang y fundador de la escuela del mismo nombre. Este maestro, junto con sus hijos y nietos, dio al Tai Chi Chuan la norma teórica y práctica que aún hoy día define a este arte.

El responsable de la expansión de este arte por toda China fue Yang Chen Fu, tercer hijo de Yang Kuen-Hu (uno de los tres hijos de Yang Lu Chan), que recorrió todo el país de norte a sur exponiendo la forma de practicar este arte como técnica terapéutica. Eliminó las prácticas más complejas y lo hizo accesible no sólo a personas de cualquier edad, sino también a las no versadas en la práctica de las artes marciales.

Existen cinco corrientes o escuelas de Tai Chi consideradas como principales. La más antigua es la Chen, madre de las otras cuatro. La segunda es la Yang (de cuyo origen hemos hecho un esbozo) y las otras tres son la Wu, Wù y la Sun.

El estilo Yang, se caracteriza por ser más abierto, realizar los ejercicios de forma lenta y movilizar la energía interna (Chi) circularmente, siendo el adecuado tanto para la lucha como para la aplicación terapéutica. En relación con esto, cabría decir que utilizamos la denominación Tai Chi cuando nos referimos a una técnica con aplicaciones terapéuticas o de meditación, y Tai Chi Chuan cuando nos remitimos a los aspectos marciales relacionados con la autodefensa y el combate.

Desde el punto de vista terapéutico, traduciríamos Tai Chi Chuan como "La acción (Chuan) de la energía (Chi) sobre el cuerpo (Tai)". Desde el punto de vista marcial, "El boxeo de la cima suprema", de significado más filosófico y metafísico.

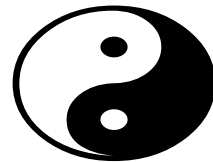
SU FILOSOFÍA

El Confucionismo y el Taoísmo son dos de las corrientes filosóficas más importantes e influyentes de China. Mientras los pertenecientes a la primera piensan que todos vivimos de acuerdo con nuestra naturaleza, los taoístas hablan de un mundo más místico y trascendental, del espíritu, y nos prometen una mayor profundización de los principios que rigen el mundo.

El Taoísmo, y concretamente el concepto de Tao, son la base del Tai Chi.

El Tao, cuya traducción es *senda o camino*, es la esencia de la vida en si misma, la fuente de donde emana.

Los primeros taoístas, al igual que los filósofos clásicos, eran a la vez místicos y científicos y su primordial deseo era llegar a comprender la naturaleza y las leyes que la rigen y la controlan. Partiendo de la base de que en el mundo el hombre no es el centro de todo sino una figure accidental, la observación y la vida contemplativa les llevaron a entender que todo cuanto veían y les rodeaba se regía por ciclos (las cuatro estaciones, la creación y la destrucción, el ir y venir de las olas del mar, el día y la noche...). A partir de estas bases establecieron el concepto de Yin y Yang (lo negativo y lo positivo, lo negro y lo blanco, lo femenino y lo masculino, etc...), es decir, dos fuerzas opuestas y a la vez complementarias que en su interacción van de la una a la otra y que resumen cualquier relación dual.



Forman un círculo y cada una de ellas representa la mitad de un todo (dos gotas de agua unidas). Su visión no es una línea recta sino curva, para mostrar el flujo y la fusión final de la una en la otra, del mismo modo que cada una de ellas contiene, en forma de círculo pequeño, parte de la contraria. Esto simboliza el equilibrio de la vida.

Aunque soy una principiante, que no practica todo lo que debiera, casi desde el principio empecé a notar que era capaz (no siempre, claro está), en situaciones estresantes, de parar y dejar pasar ese momento. Quizás para muchas personas esto no les suponga nada, pero para mí es todo un logro. Intentar ir conociendo los principios de este arte, la unión de contrarios, es toda una filosofía de vida que te invita a estar en armonía contigo mismo y con el entorno.

En mi caso, la búsqueda del equilibrio mente-cuerpo parece venir de la mano del Tai Chi. Es encontrar la quietud a través del movimiento, es integrar la energía, la mente y el cuerpo para vivir lo que realmente importa: el presente.



MI ENCUENTRO CON EL TAI CHI CHUAN

Por M^a Victoria Hurtado

Mi encuentro con el Tai Chi Chuan no fue casual, hace años que un familiar me lo venía recomendando pero nunca le hacía caso. Ya se sabe, siempre hay mil y una cosas que hacer antes de ocuparse de uno mismo. Tuvo que llegar a mi vida el caos para buscar desesperadamente una solución, necesitaba urgentemente encontrar el equilibrio. Y así fue como acudí a un gimnasio cerca de casa donde se practicaba Tai Chi. He de reconocer que me costó atravesar la puerta del gimnasio varios días, había practicado durante muchos años deporte de competición (baloncesto), y el Tai Chi lo veía como algo extraño, una moda, pero, por otro lado, podría ser lo que andaba buscando.

Desde que entré en la sala me sentí afortunada, el maestro era una persona excelente, tanto en el trato personal como profesional. El papel del maestro es algo fundamental, él es el puente entre el Tai Chi y nosotros, es el responsable de mostrarnos las diferentes facetas que posee este arte milenario, la terapéutica como gimnasia, la meditativa o espiritual o la marcial. A mayor formación del maestro más amplios serán sus conocimientos, y por lo tanto, nuestras probabilidades de avanzar y profundizar en este arte serán mayores. Si además, transmite esa paz y amabilidad que todos deseamos encontrar, aprender resulta muy enriquecedor. Evidentemente, un buen maestro es fundamental, pero también es necesario practicar y tener paciencia, como decía el maestro Chen Mang Ching: *"Para ser un experto en Tai Chi hacen falta tres condiciones: constancia, paciencia y un buen maestro"*.

Esta interrelación y armonía entre lo que es opuesto recibe el nombre de Tai Chi, y es precisamente la esencia del Tao. Los taoístas pretenden que la gran aspiración del ser humano es, o debería ser, mantener el equilibrio entre las fuerzas del cuerpo y la mente en cada uno de los instantes de su existencia para liberarse de un universo que está en cambio constante. Ello provoca que el deseo principal sea llegar a un estado mental que elimine cualquier inquietud y preocupación, así como la ansiedad, y que el cuerpo, en estado de relajación completa, logre superar todas las adversidades que se plantean en su vida humana y terrenal.

Para conseguirlo es necesario que los movimientos del cuerpo y la mente vayan a un mismo ritmo. La parte alta del cuerpo es ligera, mientras que los pies se mantienen firmes en el suelo para recordar que la condición humana está ligada a la tierra. Ambos aspectos combinados son el origen de todo. Los lentos movimientos del Tai Chi permiten el retorno a la naturaleza, pues a la vez que reflejan la calma de lo estable en el mundo, expresan la fluidez y el movimiento de lo continuo.

Los movimientos del Tai Chi son circulares, empiezan y terminan en el mismo punto, y el final de uno representa el principio del siguiente, con el fin de reforzar la idea de que nada termina ni se interrumpe, sino que todo fluye de forma continua y sin fin. Los ejercicios no han de realizarse de forma mecánica, sino que han de practicarse buscando una nueva relación con el espacio y con la energía cósmica.

SU APLICACIÓN TERAPEÚTICA

El Chi, traducido como energía interna, es un concepto básico de la medicina tradicional china. El chi circula por todo el cuerpo a través de unos canales (meridianos de Acupuntura), para ayudar al correcto y adecuado funcionamiento de los órganos y fluidos.

La práctica continuada de esta arte ayuda a una mayor comprensión de la unidad cuerpo-espíritu, lográndose un equilibrio psicosomático elevado que hace posible un correcto funcionamiento de las distintas partes del organismo. Los suaves movimientos del Tai Chi, realizados armoniosamente, sin rupturas, se originarían en nuestro centro de gravedad (Tan tien), situado tres dedos por debajo del ombligo.

El monje médico Hua-To (350-200 a. C. - Dinastía Han), inventor del primer anestésico conocido (Mafeisan) y creador del Wu-Chin-Shi, el juego de los cinco animales, consideraba que los hombres debían moverse con frecuencia para lograr una circulación normal de la sangre y evitar así las enfermedades. En 1952, en China, el Tai Chi se introdujo en la educación escolar y se le enseñó a los profesores de gimnasia, convirtiéndose también en una técnica terapéutica.

Después de ser introducido en los hospitales, se observó un fortalecimiento del sistema de defensa natural del cuerpo, especialmente en los cancerosos. Es beneficioso para los sistemas cardiovascular, pulmonar, endocrino, en las enfermedades de las articulaciones, en los trastornos de la vista, en las úlceras, en el sistema nervioso y en el equilibrio psíquico, en el insomnio, en el sistema visual-motor y en la psicomotricidad. Se han logrado notables mejorías en casos difíciles de hipertensión, hemipléjicos, disnea, hipotensión arterioesclerosis, nefritis, etc.... y así una larga lista.

Finalmente, recordaremos aquellas palabras del Tao Te King: "... en el Cuerpo yace la energía, la Forma habla de la Esencia, el Movimiento se convierte en Quietud, el Sonido atrae el Silencio, lo Efímero revela lo Eterno, y tras el Cambio se oculta el Tao".



Pero bueno, antes ni siquiera veía al contrincante, ahora sé donde aparece el TIGRE en cada momento, antes ni siquiera sabía que estaba siendo derrotada, ahora por lo menos sé cuando gano y cuando pierdo. Pienso que solamente el darnos cuenta de que estamos inmersos en esta lucha ya es algo positivo, aunque muchos pensarán que es mejor vivir en la ignorancia, probablemente más cómodo si que lo sea.

No sé si esta guerra terminará alguna vez, lo que sí sé es que la estrategia tendrá que ir enfocada a convertir a la bestia en un "lindo gatito".



MIRAR CON OJOS DE TAICHI

Por Aurora Suarez

Siempre se ha dicho que las cosas son de una manera u otra, según el ojo de quien las mira.

Antes miraba de una manera diferente a como lo hago ahora. A lo largo del día nos ocurren muchas cosas, unas buenas y otras no tan buenas, pero el simple hecho de hacer esta clasificación ya depende de nuestra personal forma de mirar. Ahora ya puedo, en cualquier situación, identificar al TIGRE, que siempre está al acecho para hacernos ver las cosas a su manera. Que sepamos amansarlo o no va a influir en saber o no salir victoriosos de las situaciones problemáticas y conflictivas que continuamente se nos presentan.

El estar siempre alerta, en una buena posición de defensa, nos puede hacer ver mejor su ataque y así poder esquivarlo y contraatacarle después con más probabilidades de victoria.

Cualquier situación problemática en el trabajo, con los compañeros, los amigos, la pareja, con un dependiente en una tienda, puede encarnar al TIGRE que quiere hacernos tambalear, pero ahí deben estar los ojos del practicante que lo reconocen y le hacen capaz de absorber su ataque como si de la segunda mano primaria se tratara, para luego pasar, sin dudarle a la tercera y por fin enviarlo bien lejos con la cuarta.

Que fácil es describir con palabras el combate diario de nuestras vidas y que difícil es llevarlo a cabo, y sobre todo, que difícil es salir victoriosos.

EL SABIO Y EL PERRO SON INDISTINGIBLES

Por M^a Ángeles Sanz

Yo he tenido siempre perros, en casa ha habido una dinastía de canes que iban desde un simpático cachorro juguetón a un animal adulto serio, fiel y cariñoso que nos hacía compañía y amaba sin reservas.

Ahora convivo con una perrita a la que al principio mis practicas de TAI CHI CHUAN ponían nerviosa, pero que con el paso de los días ha ido admitiéndolas y ahora, mientras practico la forma se queda mirándome sin moverse ni hacer ruido.

Hay algo en los perros (y en los demás animales), de lo más notable, se trata de su capacidad de ver las cosas directamente tal como son, sin verse alterados por ninguna oscura opinión formada o prejuicio.

En un ensayo sobre el perro, Jonh Burroughs dice que lo sorprendente del perro no es su inteligencia sino lo cariñoso que es. Creo que Burroughs subestima la inteligencia del perro, pero me alegra que se de cuenta de lo cariñoso que es.

Ante la profundidad de los sentimientos del perro hacia su amo, sentimos, por contraste, la poca profundidad de nuestro propio conocimiento del significado del amor y la fidelidad.

Mi perra parece bañarse en el TAO de la mañana a la noche. Ya duerma, coma o se comunique con sus amigos en el parque, siempre es la misma, parece estar bajo el estado de una "tensión relajada"

Existe un koan muy famoso: "¿TIENE EL PERRO LA NATURALEZA DE BUDA?" Se han dado toda clase de curiosas respuestas, entre ellas: "¡Mu!". Yo respondería "Por supuesto".

Dejad que os cuente otra historia sobre un koan:

Un monje preguntó una vez a un Maestro zen "¿Tiene un perro naturaleza de Buda?"

Este replicó "SI, LA TIENE"

El monje preguntó entonces: "¿TIENES TU NATURALEZA DE BUDA?"

A lo que contestó el maestro: "NO, YO NO"
El monje dijo: "PENSABA QUE TODO EL MUNDO TENÍA LA NATURALEZA DE BUDA".

El maestro replicó "SI PERO YO NO SOY TODO EL MUNDO".

Y en relación con este tema ¿tiene el perro naturaleza de BUDA? Issa escribió este delicioso haiku :

EL CACHORRO QUE NO SABE
QUE HA LLEGADO EL OTOÑO
ES UN BUDA.

El cachorro, aun más que el perro maduro vive cada momento tal como se presenta. No va de un lado a otro esforzándose por cosas que no son esenciales.

Cuando tiene frío toma el sol; cuando quiere salir gimotea para que se le saque. No hay nada entre el sol, su deseo de salir y el gimoteo.

Al ser como es, la idea de pecado es innecesaria. No tiene necesidad de ninguna afirmación. Tiene bastante con ladrar, comer y jugar.

He de confesaros, para terminar, que he reflexionado sobre estos versos, que me han enternecido sin saber muy bien por qué, pero que ahora quiero de otra forma más profunda a mi perrita, pues la veo y pienso que en ella hay algo propio de su naturaleza, que a mí me cuesta lograr: frescura y una inocencia a la que nunca llegaré.



La canción de Djing wei

Por Fidel Iglesias

*Recta le mente,
pura la intención,
el corazón alegre,
la atención siempre despierta.*

*La mansa ola nace de la nada,
se eleva al infinito y vuelve a su origen.*

*Te mueves con los astros
en un baile continuo.*

*Queda libre el camino
y puedes aventurarte a buscar la luz.*

*Deseos, pasiones, apetitos...
se funden en la nada.*

*Pasan ante tus ojos las ligeras nubes
que te son ajenas.*

*Desde la dorada atalaya
dominas la orgullosa oscuridad que te rodea.*

*Pero..., no te descuides,
a diestra y siniestra hay que vigilar.*

*Con un simple gesto llevas a su jaula
los pájaros de la inquietud.*

*La marea en su vaivén todo lo supera,
mientras la seda canta entre tus manos.*

*La esfera está completa,
pero es justo compartir su contenido.*

*Vuelves al origen
tranquilo y satisfecho.*