

拳 太 極

TAO TIEN

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



Maestro Cheng Man-ch'ing

Asociación Tao Tien

www.lanzadera.com/taotien

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

OCTUBRE 2002

BOLETÍN N° 2
(ámbito provincial)
Sevilla

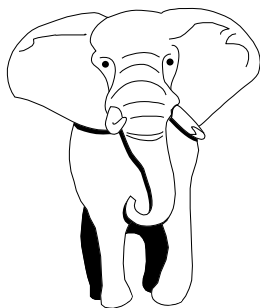
La endoculturación que vivimos, regida por un cartesianismo extremo, nos impide pensar que un hombre pueda ser un místico y que al mismo tiempo, ejerza alguna o todas las "profesiones" mencionadas.

Si nos detenemos por ejemplo en la vía del guerrero, en España tenemos un Ramón Llull reconocido alquimista con sus manuales de caballería; o podemos leer a Sun tzu o Sun Bin nieto del anterior, en "El arte de la guerra", o al divino Platón en su "República" que al igual que el mencionado Baghavad Gitá con los Shatriyas, hablan de los hombres de plata o casta de los guerreros. Sin dejar de mencionar al Maestro Hueshiba fundador del Aikido en este siglo.

Da igual la vía que "te escoge", al final de la misma se estrechan todas y se confunden en una, que es la de la sabiduría.

El Tai Chi Chuan, parece que se aproxima a la vía del guerrero y a la de la medicina, aunque no descarto que dentro de su riqueza haya más. Sin decir que los que lo practicamos estamos en un elevado plano espiritual, si puedo afirmar por experiencia, que con la practica medianamente asidua, muchos de aquellos pegajosos hilos astrales, desaparecen, o lo que es lo mismo, encuentras la razón de por qué están ahí.

José María Luque



Sumario

<i>EDITORIAL</i>	2
<i>EL ARTE DE LA ARMONÍA</i>	3
<i>CUENTOS CLÁSICOS ORIENTALES</i>	7
<i>LA PRÁCTICA DEL TAI CHI CHUAN. EXPERIENCIAS</i>	9
<i>PENSAMIENTOS</i>	11
<i>LIBROS</i>	13
<i>ESCOGER UN CAMINO</i>	15

Editorial

Hoy sale a la luz el boletín Tao Tien nº2, que incluye la nueva sección: "Cuentos clásicos orientales", que esperamos sea del agrado de nuestros lectores. Con este segundo número, seguimos haciendo realidad un sueño que empezara a plasmarse allá por el mes de Junio del presente año, teniendo, por cierto, muy buena acogida, no sólo entre los *taochis* (practicantes de Tai Chi Chuan) sino también entre el círculo de personas más allegadas a la Asociación. Confiamos en que este boletín, vaya convirtiéndose en un medio de comunicación, verdaderamente útil, que sirva para cultivar y compartir ideas e inquietudes, y así, estimular y enriquecer la práctica de este noble arte que es el Tai Chi Chuan.

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

ESCOGER UN CAMINO

No me cabe duda de que nos encontramos sumergidos en "maya" (la gran ilusión), y nos enredamos en unos hilos invisibles y pegajosos que nos atan a un sin fin de vilezas, en fin, como dice un viejo adagio -somos lo que hacemos-.

El otro día le comentaba a un amigo que el fin mismo del hombre era el autoaniquilamiento (la destrucción del yo pequeño) y le ponía el ejemplo del "Bhagavad Gítá". Él me contestaba, con un juego de palabras, más o menos esto: si el Uno (Dios en otra clave), había creado al "yo" no cabía el aniquilamiento propio. La batalla entre los Kuravas y los Pandavas, pertenecía a los Misterios Menores, por lo menos de la forma que somos capaces de entender.

Por supuesto que los Misterios Mayores se me escapan ¡si los M. Menores se me hacen tan lejos! Pero, ¿qué son esos "Misterios" que para el común de los humanos tan lejos están, y para la inmensa masa son fantasías de las películas de romanos?

En un principio me sugieren que son los distintos caminos por donde (sacando de contexto un movimiento de Tai Chi Chuan -Empujar el tigre-), "el aspirante al conocimiento empuja al tigre a la montaña".

Estos caminos, son también llamados según la cultura: Vía, Do, Shariah, Senderos, etc., y podemos hablar de distintas vías: la del renunciamiento, la del guerrero, la de la magia, la del médico, la de los trovadores, la alquimia, etc.

En estas Vías o Caminos nos encontramos que existen, una parte exotérica y otra esotérica, la vía húmeda y la vía seca, el ying y el yang etc., que con distintos nombres los podemos encontrar en cualquier religión o cultura.

Si leemos las biografías de los grandes maestros, o sus obras, nos encontramos sorpresas como que estos místicos son al mismo tiempo médicos, magos, ¡guerreros!, etc., y tras ellos queda el velo de su santidad.

De forma breve, el autor explica los fundamentos del Tai-Chi. ... Además, se complementa con datos históricos sobre los diferentes estilos. Es de destacar que tiene ilustraciones sobre las posiciones de la forma Yang de 24 movimientos, siguiendo el estilo de Plum Bossom. NOTA.- Este libro ha sido reeditado en 1999.

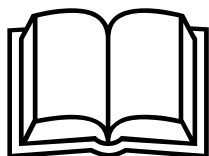
Angel Fernández de Castro. Tai-Chi Chuan "El Cerebro abdominal". Ediciones TAO, 2000.

Plantea una visión diferente sobre como conseguir mayor eficiencia a través de la suavidad. Explica la forma 37 del Maestro Cheng Man Ching.

Michel Echenique. Estrategia del Pensamiento. 2ª ed. Editorial N.A., 2001.

Se intenta de forma breve explicar el conocimiento estratégico como una ciencia que conduce a la obtención de las metas propuestas, mediante el desarrollo de actividades que nos garanticen cumplir el objetivo.

Mª Victoria Hurtado



EL ARTE DE LA ARMONÍA

El trepidante mundo actual en el que nos desenvolvemos, se encuentra dominado cada vez más, por una cierta actitud que se materializa en prisas, tensión, ruido, concentración obsesiva, estrés, movimientos bruscos, trabajo sedentario, falta de actividad física, etc..., esta manera de enfocar la vida, resta bienestar y quietud a nuestro cuerpo y a nuestro espíritu llenándonos de insatisfacción frecuentemente. En esas circunstancias, es posible que nos preguntemos si existe alguna manera de compensar estos efectos negativos.

La respuesta es afirmativa: mediante la práctica del TAI CHI CHUAN.

Pero, ¿qué es el Tai Chi Chuan?

Entre otras respuestas, una válida podría ser esta:

El Tai Chi Chuan es el arte de armonizar la mente y el cuerpo mediante la realización de una serie de movimientos lentos, ágiles y circulares combinados con técnicas de visualización y concentración que hace de esta disciplina una verdadera "meditación en movimiento".

El *Tai Chi Chuan* es una forma interna de boxeo chino que ha sido practicado por millones de personas a lo largo de varios siglos.

Antiguamente, el *Tai Chi Chuan* se aprendía generalmente, para defenderse sin necesidad de usar armas, pero en la actualidad sirve más como un arte para mantenerse en forma, mejorar la salud y ayudar a curar algunas enfermedades.

Al ser un arte marcial que no exige grandes esfuerzos y ser un ejercicio lento que resulta asequible y beneficioso para todas las personas, sin distinción de sexo o edad, ha sido ampliamente practicado en China, y sus considerables efectos beneficiosos han hecho que el *Tai Chi Chuan* se haya ganado una buena reputación tanto en su país de origen como en la mayor parte del mundo, incluida España.

El significado de "Tai chi" es literalmente "supremo insuperable". Para los antiguos filósofos chinos, representaba la causa primaria de la existencia del universo y posee una cualidad suave y tranquila.

El significado literal de "chuan" es el de "puño", aunque en este contexto se podría traducir como "boxeo" o "arte marcial".

La traducción más adecuada de "Tai chi chuan" parece ser la de "arte marcial insuperable", y podría decirse, que los artistas marciales que dominaban este sistema de lucha, eran considerados con frecuencia como invencibles.

El concepto de "Tai chi" tiene su origen en el I Ching, el libro de filosofía más antiguo de China, conocido en Occidente como "El libro de los cambios". En él se dice que el Tai Chi engendra el Yin y el Yang y se afirma que el Universo y todos los seres que lo componen, están formados por estas dos fuerzas representadas por el Yin y el Yang.

El Yin representa el elemento o fuerza que es negativo y femenino y que produce oscuridad, frialdad, blandura y vacío.

El Yang es el elemento o fuerza que es positivo y masculino y genera luz, calor, dureza y plenitud.

Aunque ambos elementos representan los opuestos, están siempre juntos e interactúan entre sí, hallándose unidos igual como en el símbolo del "Tai chi", llamado también "símbolo yin yang" o diagrama del "doble pez".

El yin y el yang se oponen y se complementan el uno al otro, creando todas las cosas mediante la interacción entre ambos.

Esto quiere decir, que cada objeto contiene elementos positivos y negativos, habiendo yin en el yang y yang en el yin, igual que el símbolo hay un pequeño círculo de color opuesto en cada una de sus mitades.

La filosofía del Tai Chi Chuan se basa principalmente en la teoría yin yang y en el taoísmo, el cual, como escuela de pensamiento propugna que el ser humano debería identificarse con el espíritu y la naturaleza y que la suavidad y la debilidad vencen la dureza y la fuerza bruta, de tal manera que cuando el yin y el yang

LIBROS

En el Tai Chi, la práctica diaria nos hace encontrar el verdadero sentido de este arte. Es imprescindible un buen maestro que guíe nuestros pasos, nos corrija y ayude a buscar el verdadero sentido en la ejecución de la forma. Por lo tanto, la lectura sobre el Tai-Chi, si no va acompañada por la practica personal no solo esta carente de contenido, sino que puede llegar a ser perjudicial, pues da la falsa idea de que se está haciendo algo. La practica no consiste en leer sobre la practica sino en practicar. Sin embargo, es posible que sintamos cierta curiosidad por conocer más, asentar los conocimientos que recibimos, buscar la esencia filosófica, recuperar las lecciones de los Maestros. Es en esta línea, se dan a continuación algunos títulos de libros de los muchos que hay en el mercado. Esta lista se puede ir aumentando si entre todos vamos aportando nuestras opiniones y recomendaciones de libros que consideremos interesantes.

Cheng Man-Ching. Tai-Chi (El Arte de la Armonía), Los trece capítulos sobre Tai-Chi Chuan del Maestro Cheng Editorial CEA-GAR, 1991

Es una pequeña joya indispensable para intentar acercarse al Tai Chi. Este trabajo esta realizado basándose en los conocimientos del autor sobre historia, filosofía, medicina, meditación y por supuesto el arte del Tai-Chi Chuan.

Sebastián González Guía práctica del Tai Chi Chuan. La Magia del Movimiento Ediciones Índigo, 1992

En este libro se habla sobre los fundamentos del Tai Chi. Es de destacar un apartado sobre alquimia y filosofía referidas a la órbita microcósmica. Las ilustraciones que aparecen muestran la forma Yang de 37 movimientos según el Maestro Cheng Man Ching.

Sebastián González. Los 8 Capítulos del Tai Chi Chuan (con fotos de la forma Yang de 24 movimientos). Editorial Alas, 1993.

Apareció tras una pregunta que quizás todos nos hacemos o nos hemos hecho alguna vez: "Pero bueno, ¿Qué sentido tiene el mundo?"

El mundo, la existencia, la vida, términos tan dispares y tan relacionados a la vez.

El mundo, algo tan artificial que hemos creado para dar vida a nuestra existencia.

Cómo habremos conseguido hacer algo tan sumamente artificial y efímero.

Los bebés son simples y sencillos, humildes y sinceros, sin prejuicios, qué felices serían si al crecer no perdieran todos estos dones.

A medida que crecemos y empezamos a asimilar los valores del mundo que nos encontramos, todo cambia.

Tenemos unos valores muy contradictorios, incluso con respecto a la propia naturaleza, a la propia vida.

El dinero, el trabajo excesivo para conseguir más dinero, las apariencias, los títulos que te dan prestigio y reconocimiento de la sociedad,... pero qué locura, si se recibe mucho apoyo de esta sociedad, es que hay algo que no se está haciendo bien.

Nos pasamos la vida luchando, por ser el mejor en la escuela, por encontrar un buen trabajo o terminar una carrera, por tener este o aquel objeto de moda, en fin por hacernos un hueco en este mundo.

Sin embargo, ¿quién busca ese hueco, quién lucha? Se nos olvida preguntarnos ¿quién soy? ¿Qué soy?. Intentamos comprender a los que nos rodean, interpretamos sus palabras y sus sentimientos, nos esforzamos tanto, que a veces los conocemos mejor que a nosotros mismos.

Quizás deberíamos pararnos a pensar todo esto más a menudo y dedicarnos unas vacaciones en el maravilloso mundo de nuestro interior, para que cuando salgamos seamos capaces de vivir como el loto que "nacido y crecido en el agua se yergue sobre ella fuera de su contacto".

Victoria García



se encuentran en sus puntos culminantes el yang sale siempre derrotado.

Se suele poner como ejemplo de esta teoría el agua cuando se dice que "no hay nada menos duro que el agua y que ceda con más facilidad y sin embargo, nada puede igualar su fuerza". En consecuencia, el Tai Chi Chuan pone gran énfasis en la ausencia de dureza.

La tradición afirma que fue Chang Sang-feng, uno de los primeros sacerdotes taoistas, nacido, según se cree, en el año 1247 durante la dinastía Song del Sur, quien fundó el Tai Chi Chuan de acuerdo con la filosofía taoista y la teoría del yin-yang. Chang Sang-feng desarrolló este estilo de lucha tras haber aprendido en los centros marciales de Shaolín y del monte Wudang, aunque se le considera más unido a este último.

Los estilos de Tai Chi Chuan.

Al igual que otras artes, el Tai Chi Chuan ha sufrido un largo proceso de desarrollo, durante el cual se ha dividido en varias escuelas distintas surgiendo como consecuencia de ello los estilos *chen*, *yang*, *wu*, *wú* y *su*, cada uno de ellos con distintos rasgos que los diferencian, siendo el más popular el estilo yang.

Este estilo se caracteriza por su lentitud, regularidad, delicadeza y suavidad y por sus movimientos fluidos, gráciles y armoniosos.

El estilo yang fue fundado en el siglo XVII por el maestro Yang Fu-kui, también conocido como Yang Lu-chan, quien había sido discípulo del maestro Chen Chang-xing, el fundador del estilo chen. Yang Lu-chan desarrolló su propio estilo a partir del de la familia chen que aprendió de su maestro, estando considerado como el renovador del Tai Chi Chuan.

Durante la década de los cincuenta el Comité de Deportes de la República Popular China desarrolló un conjunto de ejercicio sobre la base del estilo yang tradicional con el objetivo de facilitar su aprendizaje a las personas interesadas. Esta variedad del Tai Chi Chuan conocida como "forma de Pekín" pone especial énfasis en la

mejora y mantenimiento de la salud, conservando todas las características del estilo tradicional, pero siendo más adecuado para ser aprendido por todas las personas en general, sean cuales sean su edad o estado físico.

Características del Tai Chi Chuan.

El TAI CHI CHUAN al ser un arte marcial de estilo interno, pone énfasis en el cultivo de la energía interna, evitándose el uso de la fuerza externa.

Todos los movimientos deben realizarse de manera lenta, fluida y regular, evitando acciones violentas y cambios bruscos en la dirección de los movimientos.

Aunque el TAI CHI CHUAN es un ejercicio delicado y suave, contiene ocultas, energía y fortaleza, por lo que al final de su práctica, podremos estar sudando por todos nuestros poros, pero no se habrá alterado nuestro aliento.

Los ejercicios se realizarán de forma continua, sin interrupciones desde el principio hasta el final y a una velocidad constante.

Los movimientos de los brazos deben hacerse siguiendo trayectorias circulares, ya sean verticales o horizontales, describiendo círculos, semicírculos o elipses con las extremidades, ya que son los que mejor se adaptan al movimiento natural de las articulaciones. Además, recordando el aspecto marcial de esta disciplina, las trayectorias circulares de los movimientos permiten repeler con mayor facilidad el ataque de un posible contrincante.

Cuando se practica Tai Chi Chuan, todo el cuerpo se moviliza, coordinándose armoniosamente la respiración con los movimientos de los cuatro miembros y del tronco mediante una intensa concentración.

Los maestros chinos dicen que "*quien practique Tai Chi Chuan todos los días, adquirirá la flexibilidad de un niño, la fuerza de un leñador, la salud de una pantera y la paz de mente de un sabio*".

Fidel Iglesias

PENSAMIENTOS

Cuanto en común tenemos todos. Sin embargo, nos empeñamos en diferenciarnos por tal o cual habilidad, capacidad, situación... En realidad todos queremos lo mismo, buscamos lo mismo, necesitamos saber que hay algo o alguien superior, más allá del cielo, de la tierra, de la materia, del cuerpo. Poco importa pero que sea algo a lo que podamos mirar cuando aparece ese gran ahogo que nos provoca este mundo del que nos sentimos presos.

Todo esto lo podemos observar en las religiones, todas tienen un modelo de referencia, unos pasos para llegar a ese modelo, una recompensa y un castigo o falta de recompensa. Las religiones las hacen los hombres y en ellas como en tantas otras cosas se reflejan sus necesidades y carencias.

En nuestra sociedad, desde que nacemos se nos encauza hacia una determinada religión. Pero de pronto algo no te llena, algo falta, aquello en lo que has creído siempre y que incluso has proclamado no es lo que esperabas. Aparece entonces una crisis, y ves que también aparece esta crisis en personas cercanas. Repentinamente entras en contacto con otras creencias que responden más a tus expectativas, y te sientes mucho mejor, acabas de encontrar la solución a tus problemas, sólo tienes que seguir los nuevos pasos para conseguir llegar al nuevo modelo. Es entonces cuando percibes que este mundo te sigue ahogando del mismo modo, que no eres capaz de escapar de sus barrotes. Lo que has encontrado es sólo un nuevo modo de buscar, pero ¿qué buscas,...

¿Cómo podremos escapar de esta cárcel dorada?

Y al hacernos este tipo de preguntas pensamos que somos almas errantes, que caminan sin luz por un túnel oscuro, ¿no será una nueva moda sentirse así?

Hace unos días, mientras divagaba entre mi colección de pensamientos, encontré uno nuevo, uno que quizás siempre ha estado ahí, pero que se quedaba el último cada vez que hacía recuento y conseguía pasar desapercibido.

Pero, ahora ha ocupado un lugar privilegiado y no deja de pasarse por mi cabeza.

La vida iba, sin embargo, volviendo, poco a poco deseaba volver a recobrar mis fuerzas con más intensidad. Empezaba a apreciar las cosas pequeñas y bellas que me ofrecía: una puesta de sol, el conversar con un amigo, un buen libro; mi cuerpo seguía rígido pero mi mente despertaba y apreciaba el seguir respirando.

Y en este momento, dos meses y dos días después de mi operación, Javier, mi marido, murió repentinamente, en diez minutos, de un infarto fulminante; y entonces mi cuerpo y sus problemas dejaron de tener importancia para plantearme muchas preguntas para las que, aun hoy, no encuentro respuestas.

Pasaron algunos meses y logre tener fuerza y valor para salir sin tener que apoyarme en las paredes y daba vueltas alrededor del bloque donde vivía y hacia algunos mandados en lugares cercanos. Así fue como vi un cartel donde se hablaba del TAI CHI CHUAN; el médico me había recomendado hacer ejercicios para recuperar la masa muscular y perder la rigidez que hacía difícil mis movimientos y al comentarle, sí el TAI CHI CHUAN sería apropiado, me dijo que lo intentara, que mal no podía hacerme, unos ejercicios que practicaban ciento cincuenta millones de chinos.

Cuando comencé su practica no tenía ni coordinación en los movimientos, ni flexibilidad y no sabia respirar siguiendo el ritmo que los ejercicios requerían.

Progresivamente logre un equilibrio y una mayor armonía con mi misma y con mis fuerzas, controlando la respiración y haciendo que la ejecución de la forma me sirviera para regular mi energía.

El TAI CHI CHUAN influyó sobre mi sistema nervioso con los ejercicios respiratorios y el paso de la calma a la movilidad.

La relación entre la flexibilidad, la estabilidad, la respiración, la continuidad y la fluidez del movimiento me ayudan y tonifican mis músculos. La importancia de la cintura, los movimientos parten de ella; la forma circular de los mismos, la experiencia de la movilización de la energía interior y exterior constituye la base del bienestar que la practica del TAI CHI CHUAN me proporciona. Poco a poco la crispación y la discontinuidad de gestos van dejando paso a una armonía en las posturas.

María de los Ángeles Sanz

CUENTOS CLÁSICOS ORIENTALES

La mente y el reflejo.

El Libro de los Preceptos de Oro, viejo texto de la filosofía tibetana, dice: "La Mente es el Gran Destructor de lo Real. Destruya el Discípulo al Destructor". Esta enseñanza se reflejaría perfectamente en el cuento que, inaugurando esta nueva sección del boletín, a continuación relatamos.

Du Shuan, que era secretario de un magistrado, fue invitado por este a su casa con motivo de unas fiestas que se celebraban, ofreciéndole una copa de licor. Un arco que había en la pared se reflejaba en la copa y el secretario creyó que había una serpiente dentro de la misma, pero como no podía desairar al magistrado, sacando fuerzas de flaqueza, aunque aterrizado, se bebió el contenido de la copa. Luego se fue a casa. Le esperaba una noche terrible. Empezó a sentir la serpiente mordiéndole las entrañas y, por muchos medicamentos que tomó, no pudo eliminar el dolor de estómago que le abatía.

Pasaron unos días. Du Shuan seguía enfermo. El magistrado, extrañado por su ausencia, fue a visitarle.

- ¿Qué enfermedad padeces?- preguntó.

El secretario repuso:

- Seré sincero, señoría. No sé si es la serpiente que me tragué y no logro evacuarla o simplemente el terror que sentí al tragármela. Pero el caso es que no desaparecen las náuseas y los dolores.

El magistrado volvió a su casa y se puso a reflexionar sobre el tema. La luz se hizo en su mente y mandó traer rápidamente a su secretario. Entonces en el mismo lugar en que días atrás lo hiciera, le ofreció una copa de licor. De nuevo el reflejo del arco parecía una serpiente en la copa del invitado, que, aterrorizado, se echó para atrás como si hubiera visto la cara del mismo diablo.

-Sólo es el reflejo del arco que hay detrás de usted- dijo el magistrado. Su mente, mi fiel amigo, le ha jugado una mala pasada.

Desapareció el espanto y un día después el color había vuelto al rostro de Du Shuan.

Recopilado por:
José Antonio Vera de la Poza



LA PRÁCTICA DEL TAI CHI CHUAN. EXPERIENCIAS

Escribir sobre mis enfermedades, no me va a resultar fácil, tan solo el pensamiento de que el relato de mis experiencias pueda ayudar a alguien, me anima a buscar las palabras para contarlo y hablaros de las secuelas que mis operaciones y lo ocurrido entre ambas han tenido sobre mi vida.

Recuerdo: tengo miedo de las agujas, estoy cansada de sabanas de hule, de tubos, de rostros que no conozco, manos que manipulan mi cuerpo y me dejan exhausta. Pienso en la muerte y creo que empieza como un sueño. Me golpean la cara. Quieren que me despierte ¡Dejadme en paz! ¿No veis que estoy soñando? Pero aunque no deseo oír ¡oigo! "La operación ha terminado, todo salió bien". Y yo sonrío o creo sonreír, porque desde ese momento, en que puedo oírlos, hasta muchas horas después, nunca estaré segura de lo que es verdad o solo producto de mi delirio, estoy hundida en algo que me hace sentir fuera del tiempo pero nunca cercana a la muerte. Tuve visiones extrañas, voces que no lograba saber de donde venían, deseos de dormir, de que nadie me molestara, ni hablara, que me olvidaran.

Estaba en la UCI del hospital y acababa de ser operada; me habían cambiado las válvulas mitral y aorta por unas artificiales, para que realizaran lo que las mías se negaban a hacer. Había perdido mucha sangre, flotaba entre la vida y la muerte, estaba deseando dormir y despertarme, como la Bella Durmiente, cuando todo hubiera terminado.

No tuve suerte, desperté antes y me sentí como dentro de una pesadilla, mi cuerpo no respondía, ni parecía pertenecerme, tenía sus propias leyes llenas de dolor y extrañeza, ni siquiera mis manos eran las mismas ya que no me servían para nada, carecían de fuerza, cualquier movimiento, hasta el más insignificante, me dejaba agotada, odiaba mi cuerpo, me sentí traicionada por él.

Me sentía sin ganas de nada y aterrada, deseando y temiendo reponerme pues me esperaba una segunda operación: esta de tiroides.