

拳 太 極

Asociación Tao Tien

www.lanzadera.com/taotien

PRÁCTICAS DE TAI CHI CHUAN:

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

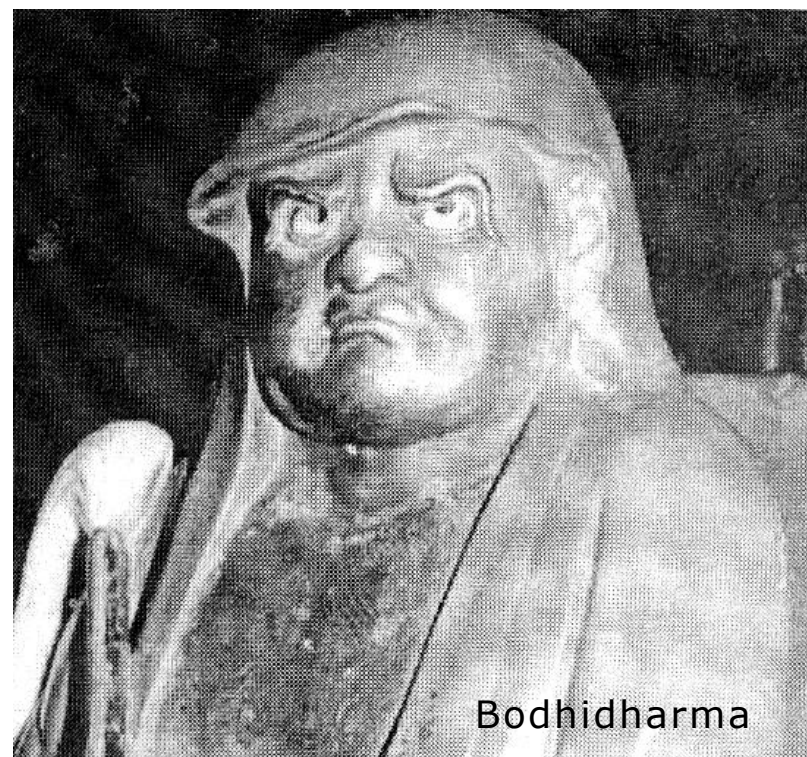
Universidad Popular. Casa de la Cultura. ALCALÁ DE GUADAIRA
Teléfono 955 61 14 88

c/Alcalde Isacio Contreras, 2-B, Local 9 (La Florida). SEVILLA
Teléfono 954 90 90 02

Monitor: José Antonio Vera de la Poza
Teléfonos 651 02 86 31 y 954 00 23 99

TAO TIEN

ASOCIACIÓN DE TAI CHI CHUAN ESTILO YANG
Vinculada al Instituto de AA. MM. Fcas. Bodhidharma



Bodhidharma

Nuestro Taochi más Veterano

José María Aguirre Bellver, Ingeniero de Minas, nacido en Madrid en 1922, Practica Tai Chi Chuan desde 1999, siendo uno de los más antiguos del Centro Las Columnas. Con su presencia y entusiasmo en la práctica, es para nosotros un ejemplo que nos ayuda a esforzarnos más cada día.



COLABORAN CON TAO TIEN:

HERBOLARIO ANESIR

**PLANTAS MEDICINALES, CÓSMÉTICA NATURAL,
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.**

**c/ Olivares, 3. 41010 Sevilla
Teléfono 954 34 25 29**

Descuentos según servicios

VENEXIARTE

**Cristal de Murano. ARTESANÍA TÍPICA VENECIANA
c/ Virgen de la Victoria, 16 (antigua calle Turia) 41011
Sevilla**

Teléfonos 954 08 37 38 y 659 54 69 57

Descuentos según artículos

Sumario

Editorial	2
¿Qué buscamos en el tai chi chuan?	4
El saludo en tai chi chuan	6
El I Ching o Libro de las mutaciones	9
Cuentos clásicos orientales	13
La alimentación yin yang (II)	15
Ser y no ser	19
La existencia del Tao	21
La primavera y la salud	22
Meditación taoista	25
Tao Tien informa	26
Nuestro taochi más veterano	28
Colaboradores	28

EDITORIAL

En esta ocasión, quiero hablar de dos virtudes que caracterizan a todo aquél que se sienta discípulo: **sencillez** y **humildad**. Estas brillan por su ausencia en el mundo en el que vivimos, un mundo en el que se rinde culto a la apariencia, la artificialidad, la imagen; se rinde excesivo culto al cuerpo, a la forma, olvidándose a menudo la esencia de las cosas.

Reflexionando una vez más sobre las enseñanzas de los viejos Maestros, esas que forjaron auténticos discípulos, vamos a hablar, en primer lugar, de **la sencillez**. Quien se esfuerza en el cultivo de esta virtud, desarrolla la capacidad de acercarse, tanto a las personas como a las cosas, de una manera directa, sin obstáculos, viéndolas y experimentándolas tal como son. La persona sencilla sabe discernir lo esencial de lo no esencial, lo verdadero de lo falso, integrando perfectamente su pensamiento y su sentimiento. Es una cualidad que dice poco y transmite mucho, interpretándose por lo que rechaza lo mismo que por lo que abarca.

**Quien se esfuerza en el cultivo de la sencillez,
desarrolla la capacidad de acercarse,
tanto a las personas como a las cosas
de una manera directa,
sin obstáculos**

Cuando actuamos, cuanto más profunda es la fuente que nos inspira, más sencilla y verdadera es nuestra acción, poderosa en su pureza y firme en sus efectos. Si logramos que todas las cosas de nuestra vida, natural y espontáneamente, se orienten hacia un único propósito, entonces hay sencillez. La vida es sencilla en el centro, donde la unidad prevalece.

Hablando ahora de **la humildad**, ésta no sería la mera conciencia

sin agotarlas, por ello es por lo que se hace tanto hincapié, en que participando en los distintos campos que se abren podemos potenciar la práctica.

Actividades que se realizan actualmente:

1. Prácticas de Tai Chi Chuan y Chi Kung tanto en recintos cerrados como en entornos abiertos.
2. Boletín provincial de carácter divulgativo.
3. Estudios en aulas de textos filosóficos y prácticos de maestros de las artes marciales.
4. Primer curso de monitores de nivel básico.
5. Creación de biblioteca.
6. Página web.

Actividades en proyecto:

1. La confección de un manual donde se recojan las dudas más frecuentes en la práctica. Se pide a los alumnos que transmitan por escrito las preguntas sobre Tai Chi Chuan o Chi Kung.
2. La creación de un círculo de colaboradores alrededor de la Asociación. Con objeto de potenciar la divulgación del Tai Chi Chuan, se ha llegado a acuerdos con comercios o profesionales afines a nuestra Asociación -cuyos nombres incluiremos en esta publicación- que expondrán nuestro logotipo en sus comercios y realizarán descuentos por las compras y servicios que presten a los practicantes de Tao Tien.
3. Fruto de lo anterior son un "pin" y un pisacorbata con los cuatro dragones de Bodhidharma que se han diseñado y pronto estarán disponibles.
4. Próxima apertura de un centro para la práctica del Tai Chi Chuan.

Hasta un próximo boletín. ❖

José María Luque Martín (Área de Relaciones Públicas de Tao Tien)

Tao Tien informa

Estrenamos hoy esta sección de nuestro boletín en la que pretendemos informar a todos los taochis de las actividades de nuestra Asociación. Antes de pormenorizar en detalles y conscientes de no poder ser muy extensos, daremos unos retazos de los hitos más significativos en nuestra trayectoria:

Desde que Tao Tien se entendió como idea, la primera labor que nos encomendamos fue la de formalizarla y registrarla, a efectos legales, en las administraciones públicas correspondientes; para lo cual se redactaron unos estatutos que reconocían su vinculación con el Instituto de AA MM Filosóficas Bodhidharma.

Una vez creadas las pautas, no era cuestión de empezar, más bien era el de retomar el trabajo que la Asociación Bodhidharma ya hacía en Sevilla; pero, desde el punto de vista de la responsabilidad de los taochis. Este compromiso que los alumnos más antiguos tomábamos con el coordinador a la cabeza, permitía pues, en un primer ejercicio, la creación del boletín TAO TIEN, como órgano de comunicación con los practicantes de Tai Chi Chuan de nuestra provincia, así como una mayor articulación para la ejecución de nuevas ideas.

El organigrama de Tao Tien está constituido actualmente por cuatro vocales y un coordinador, siendo estas sus funciones:

-Coordinador: es el instructor Tai Chi Chuan y aglutina las propuestas del grupo.

-Área de Biblioteca: se encarga de recabar información sobre publicaciones en libros, internet y medios audiovisuales. También la creación de la biblioteca que da sus primeros pasos.

-Área de Prensa y Propaganda: se ocupa de editar el boletín, dar forma a la cartelería, documentación que se entrega a los alumnos, etc.

-Área de Relaciones Públicas: se encarga de contactar con las distintas administraciones, organismos y profesionales así como de dar apoyo al coordinador en este campo.

-Área de Fisioterapia (da apoyo técnico en los aspectos fisiológicos relacionados con la práctica).

Tao Tien; ofrece como propuesta cultural el estudio del Tai Chi Chuan. Tiene este arte tal riqueza, que se puede mirar desde distintas perspectivas

de nuestra pequeñez, lo cual podría interpretarse como un sentimiento de desencanto por no ser tan importantes como quisiéramos ser, ni tampoco es falta de estima por uno mismo. La humildad sería, más bien, la erradicación de toda vanidad y engreimiento, de tal manera que podamos volvernos tiernos y amables, que podamos ampliar nuestra mente y corazón. Así, de esta manera, podemos llegar a sentir un profundo respeto por los demás, sean quienes sean, basado en el reconocimiento de la Divinidad que está en todos y en todo.

**La humildad,
no sería la mera conciencia
de nuestra pequeñez,
sino más bien la erradicación
de toda vanidad y engreimiento**

Cuanto más sabe un hombre, más cuenta se da de lo poco que sabe, y el más sabio es el más humilde. La humildad y la sencillez nos permiten una comunicación auténtica y sincera con nuestros hermanos en humanidad, pudiendo edificar una verdadera amistad a la manera que dijera Aristóteles: *“La verdadera amistad es un alma en dos cuerpos”*. ❖

**José Antonio Vera de la Poza
Presidente de la Asociación Tao Tien**

¿QUÉ BUSCAMOS EN EL TAI CHI CHUAN?

Quienes se acercan a este maravilloso arte, lo hacen obedeciendo a las más diversas motivaciones, esperando encontrar: salud, equilibrio psico-físico, defensa personal, forma de meditación, etc., teniendo todos en común un indudable afán por mejorarse a sí mismos, por alcanzar un punto de tranquilidad y equilibrio en esta agitada vida en la que, más que vivir, parece que se sobrevive (vivir para trabajar).

El Tai Chi Chuan, como disciplina holística que integra espíritu, mente y cuerpo mediante el cultivo, desarrollo y aplicación de la energía interna (chi), nos ofrece la posibilidad de ir elevando progresivamente nuestra conciencia, desde lo puramente psico-físico, hasta una dimensión más profundamente humana y espiritual que todos poseemos en nuestro universo interior. No olvidemos que al Tai Chi Chuan también se le ha definido como el espíritu de la metafísica, meditación y medicina chinas encarnado en un arte marcial. Es el arte de ocultar la dureza dentro de la suavidad, “como una aguja envuelta en algodón”.

Para poder hablar de los muchos beneficios que puede darnos este estilo interno de las AA. MM., primero tenemos que aprenderlo, pudiendo llegar incluso a vivirlo, aunque esto último queda reservado a los misterios propios del alma humana y sus necesidades evolutivas. Lo primero es aprender la Forma, practicando, memorizando e imitando las posturas bajo la guía de un Instructor –o un Maestro- si se tuviese esa suerte. Lo segundo sería, junto con lo primero, aprender a aquietar el chi, tomando conciencia de nuestras articulaciones y su relación con la columna vertebral (técnica del centro), distinguiendo entre lo interno y lo externo, entre bajar y subir. Lo interno es “usar la mente y no la fuerza”, y lo externo es “la ligereza y sensibilidad de todo el cuerpo”; bajar es hundir el chi en el tan-tien (nuestro centro energético, unos cuatro dedos bajo el ombligo), y subir es “la energía ligera y sensible en lo alto de la cabeza” (la coronilla). Finalmente, lo tercero tendría que ver con ese grado de evolución en nuestra práctica en el que desarrollamos una conciencia integral de la energía, desde la coronilla a la punta de los pies, y viceversa, aprendiendo a “escucharla” para posteriormente “interpretarla”.

MEDITACIÓN TAOISTA

Los hombres y las mujeres que deseen ser conscientes de toda la verdad deben adoptar las prácticas del Camino Integral.

Estas disciplinas consagradas calman la mente y conducen a la armonía con todas las cosas.

La primera práctica es la de la virtud indiscriminada: cuida a aquellos que lo merecen; también, y de igual modo, cuida a los que no lo merecen.

Cuando extiendas tu virtud en todas direcciones sin discernimiento, tus pies se hallan firmemente plantados en el camino que regresa al Tao. ❖

Lao Tse
Hua Hu Ching

drogas. Cuanto más naturales o integrales sean los alimentos más fácil es a nuestro cuerpos digerirlos y asimilarlos. Cuanto más procesados estén los alimentos menores serán los beneficios que aporten a nuestro organismo.

La primavera y el elemento madera se relacionan mentalmente con la "idea", este elemento propicia nuestra claridad mental y nuestra capacidad para tomar decisiones. La relajación mental nos permitirá la apertura y paz mental, al tiempo que desarrolla nuestra capacidad de centrarnos y tomar decisiones claras. La actividad física nos ayudará a abrir el cuerpo y la mente. En este momento es importante desarrollar un programa regular de ejercicios.

Para la armonía de la primavera es vital tomar contacto con nuestro ser creativo. ¿Quiénes somos en nuestro interior? ¿Qué necesitamos expresar para sentirnos libres? Continuamente estamos creando nuestra vida; seamos conscientes de ello e interpretemos la melodía que somos.

El hígado -principal laboratorio del organismo humano- gobierna sobre la primavera. Es la raíz de la acción última de la vida; su condición se revela en las uñas así como en los músculos, ligamentos y tendones y en el tejido ocular, ya que se considera que los ojos son el órgano sensorio del hígado, considerándose relacionada la salud de los ojos con el equilibrio del elemento madera.

El elemento madera se relaciona con el sabor agrio, y el *Nei Ching* dice: "El hígado reclama el sabor agrio". Algunos alimentos con este sabor nutren al hígado, pero su exceso puede acarrear problemas.

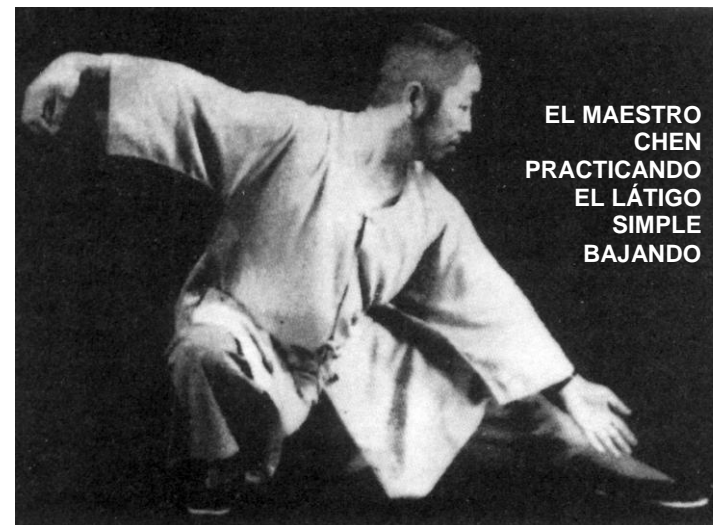
También en el *Nei Ching* se dice: "... el hígado tiene las funciones de un jefe militar que es excelente en su planificación estratégica; la vesícula biliar ocupa la posición de un importante oficial que es excelente por sus decisiones y juicios".

Con el elemento madera está relacionada la cólera. Si la sentimos en nuestro interior podemos tener la necesidad de expresarla. La cólera reprimida puede perjudicar al hígado y a la vesícula biliar. En general, un equilibrio de la energía nos permitirá experimentar y expresar todas las emociones.

Como vemos, muchas cosas suceden en la primavera de la vida. Es importante aclarar el pasado para crear espacios al futuro que se está convirtiendo en el ahora. La nueva energía bloqueará el sistema si no tiene espacio para ella. Cuando llegue la primavera, recordemos que:

"Eliminación equivale a iluminación". ❖

Extractado del libro "LA SALUD Y LAS ESTACIONES" del Dr. ELSON M. HAAS. Editorial EDAF, 1991, por Fidel Iglesias Quintero



Trazando un plan de aprendizaje del Tai Chi Chuan, lo primero serían las Formas (manos vacías), desde los encadenamientos más cortos o simples hasta aquellos otros más largos o complejos. Después vendría el Empuje de Manos en sus distintas modalidades: sobre pies fijos, pies móviles, con una mano y con las dos, el Ta-lü (arte de desequilibrar al oponente) y el Shan-Shou (combate libre). Por último, hablaríamos del manejo de las armas, tales como la Espada de Tai Chi de Doble Filo, la Espada de Tai Chi o Sable de hoja ancha y el Tai Chi con Lanza (Trece formas de Lanza), siendo esto lo más destacable en lo que al manejo de las armas se refiere.

Podemos encontrar cosas maravillosas en la práctica de esta "Danza del Silencio", pues como dijo Ch'en Kung: "Ya fuera Chang San-feng o algún otro, el que inventó este sutil y profundo arte marcial debió haber sido un antiguo taoísta poseedor de la más alta sabiduría y probablemente no pudo haber sido un hombre común". ❖

José Antonio Vera de la Poza

EL SALUDO EN TAI CHI CHUAN

En todas las culturas, antiguas y modernas se ha utilizado y se utiliza el saludo, ya sea como muestra de respeto, cariño, gratitud, consideración o reconocimiento hacia personas e instituciones o como forma de identificarse entre si los miembros de ciertos colectivos. Desde el famoso saludo de las legiones romanas hasta el actual apretón de manos, el saludo ha sido una constante en las relaciones humanas.

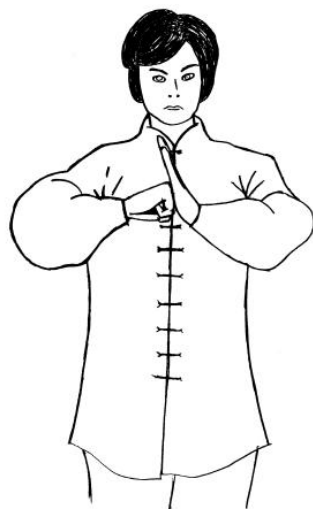
En las artes marciales chinas (Whushu), hay diferentes saludos según el arma con que se realice.

En el Tai Chi Chuan, se utiliza generalmente el saludo con puño (Báo Quan Li), en el que el puño derecho toca con la palma de la mano izquierda.

Se cuenta que cuando los Manchúes tomaron el poder en China tras derrocar a la antigua dinastía Ming, los miembros de la resistencia (funcionarios y nobleza Ming, revolucionarios, patriotas, etc.), adoptaron este saludo para reconocerse entre ellos.

La mano derecha representa el Sol y la izquierda la Luna (las dos fuentes naturales de luz), conformando los caracteres Sol y Luna que significan Ming (brillo). Este saludo se transmitió en todas las escuelas derivadas de Shaolin (simpatizantes de la causa Ming), y ha llegado hasta la actualidad como una costumbre marcial.

El saludo, como ritual de acercamiento y de despedida, debe ajustarse a ciertas reglas y denota actitud de aproximación o alejamiento. Al empezar o finalizar la práctica o el Tui Shou con un compañero se realiza el saludo.



energía para poner en práctica nuestras ideas. Es pues, un buen momento para analizar nuestra vida y trazar nuevos planes.

La primavera es la estación verde, el momento de la planta. Tras la lluvia y el frío del invierno, las semillas comienzan a germinar en el interior de la tierra, salen brotes a los árboles y despierta la belleza verde y floreciente de la naturaleza. En nuestras vidas crece lo nuevo, estimulándose las relaciones y el trabajo. Durante esta estación nosotros florecemos tanto como la naturaleza.

Conservar la salud durante la **primavera** significa mantener el elemento madera, el hígado y la vesícula biliar, en la mejor forma posible, prestando una atención renovada a nuestra nutrición, ejercicio, conciencia y expresión de uno mismo. La primavera es la estación del principio y la creación. Es un momento especial para abrirse a lo nuevo, y la estación para despedir al pasado que está a punto de irse.

IDEOGRAMAS



Elemento **MADERA**

PRIMAVERA

El elemento madera se refiere a las estructuras en crecimiento: las raíces, el tronco y las ramas en los árboles; la columna vertebral, los músculos y las articulaciones en los seres humanos. El desequilibrio de este elemento puede ser causa de problemas de columna, escasa flexibilidad, etc.

El color relacionado es el verde, quien sienta una atracción o desagrado excesivos por este color puede estar manifestando algún desequilibrio del elemento madera.

Nutritivamente, es un buen tiempo para el ayuno, o para una desintoxicación con líquidos, creando una armonía más clara entre nuestras vidas exterior e interior. La dieta se hará más ligera y contendrá más alimentos crudos, de los cuales extraemos energía con más facilidad - verduras, brotes, ensaladas, frutas, nueces, leguminosas y semillas- y algunos cereales, pero menos alimentos pesados, como carnes y productos de granja, evitando los fritos, los alimentos químicos, el alcohol y otras



LA PRIMAVERA Y LA SALUD

Las estaciones cambian, como nosotros. Y cuando nos movemos fuera de las leyes de la naturaleza, o nos resistimos al cambio nos encontramos con dificultades. Si aprendemos a vivir con esas leyes, la salud será nuestra amiga.

El sistema de la medicina china tradicional sigue existiendo tras miles de años, por su belleza y simplicidad. Este sistema enlaza al ser humano con la naturaleza, de forma que la armónica comunicación entre ambos les proporciona salud mutua. El viejo concepto de que los cambios de estación afectan al crecimiento y al bienestar humanos fue desarrollado en la antigua China.

La fuerza de la vida o *chi* se halla presente en las dos energías primordiales, yin y yang dualidades que reflejan los estados opuestos en continuo intercambio. La interacción de ambas fuerzas determina la naturaleza del Universo, y su relación se manifiesta como los cinco elementos esenciales que forman todas las cosas.

La Teoría de los Cinco Elementos es una relación primordial en el sistema chino. Relaciona toda energía o sustancia con alguno de los cinco elementos: fuego, tierra, metal (o aire), agua y madera. Cada uno está relacionado con una de las direcciones de la brújula y con una de las estaciones, siendo el elemento tierra el centro direccional, relacionado con el final del verano.

Cada elemento tiene un color, dos órganos corporales, un tejido al que gobierna y muchas otras asociaciones.

La primavera es la estación de nacimiento de la naturaleza, el tiempo de la creación y el desarrollo; en ella se restaura la vida, la que se encuentra dentro de nosotros, bajo la superficie, en el invierno y quiere salir con el florecimiento de la primavera, la vida que será nutrida más tarde por el sol del verano y dará frutos en otoño.

La primavera comienza el 21 de marzo con el equinoccio primaveral, cuando el día iguala a la noche. Durante los seis meses siguientes la luz del día, el sol y el principio yang, serán los que dominen nuestra vida. Ahora podemos sentir una chispa nueva y vernos repletos de inspiración y

También se saluda a nuestro instructor o maestro cuando nos hace una corrección o cuando nos enseña una técnica.

El saludo antes y después de practicar con un compañero demuestra respeto y agradecimiento hacia él, ya que presta su cuerpo para nuestro progreso técnico.

El saludo simboliza nuestras cualidades y actitud. Es una muestra de respeto hacia quien lo realizamos y demuestra la voluntad de sujetar nuestra actividad a unas reglas ya sea en la práctica o en el combate. Con el saludo demostramos nuestra intención de que la inteligencia dirija a la fuerza.

Posición del saludo.

De pie, con las piernas juntas y estiradas, el saludo se realiza colocando la palma de la mano izquierda sobre el puño derecho. La distancia entre las manos y el pecho debe ser de unos 30 cm. Las manos se deben mantener por encima del plexo solar para no demostrar desinterés o apatía. También realizar una leve inclinación del tronco desde la cadera acompañando a la unión de las manos. Este saludo está estandarizado por la Federación China de Wushu.

Una variante de este saludo se realiza abrazando el puño derecho con la mano izquierda, utilizándose de manera informal (fuera de clase).

En cuanto al saludo con armas citaremos a manera de ejemplo el utilizado con lanza, consistente en mantener esta en posición vertical cerca del cuerpo, mientras la mano libre se coloca con la palma abierta y los dedos apuntando hacia el cielo en el centro del pecho y perpendicular a este (la mano la veremos de perfil).

Significado del saludo

Aunque ya hemos adelantado algunos aspectos simbólicos del saludo, indicaremos aquí que los cuatro dedos alzados y unidos apuntando hacia arriba, representan la moralidad, el intelecto, la constitución física y la habilidad; cualidades que, junto con un sentimiento noble, debe poseer el practicante de Tai Chi Chuan. El puño cerrado representa audacia y potencia. Pero de la audacia puede nacer la confusión y de la potencia puede surgir la indisciplina, por eso la palma izquierda sobre el puño derecho significa el control necesario para que la audacia no de paso a la confusión y la fuerza de carácter para no violar las reglas.

En general, el puño representa las energías yang (la fuerza, la guerra, la luz...), mientras que la palma representa las energías Yin (la inteligencia, la

paz, la oscuridad ...), y el predominio de estas sobre aquellas.

En una interpretación mas interna, el puño sobre la palma representa el equilibrio entre las fuerzas Yin (palma) y Yang (puño), es decir, el gran Tai Chi que Lao Tse cita como origen del Universo.

En las prácticas promovidas por el Instituto Bodhidharma y adoptadas por Tao Tien, el saludo antes descrito se complementa con las fórmulas siguientes:

Al iniciar la práctica:

Alumnos: Lao Shi, Hao

Instructor: Tóng Xué Meng, Hao

Al terminar la práctica:

Alumnos: Lao Shi, Zai Jian

Instructor: Tóng Xué Meng, Zai Jian

Pronunciadas como muestra de agradecimiento a los maestros que han trabajado durante siglos en la conservación y progreso de la filosofía marcial y a los instructores y también a los condiscípulos por la oportunidad de mejorar que con cada práctica. ❖

Fidel Iglesias Quintero (Área de Prensa y Propaganda de Tao Tien)

Fuentes consultadas:

Maestra Liu Xiaohong (www.taiji.zzn.com).

www.centrokaimen.com.

José Antonio Vera de la Poza, Instructor de Tai Chi Chuan estilo Yang (Instituto Bodhidharma).



LA EXISTENCIA DEL TAO

*El Tao está por encima de la existencia
y la no existencia.*

*La existencia es para el hombre
que utiliza palabras.*

Pero el Tao no utiliza palabras.

Es silencioso como una flor.

Las palabras provienen del Tao,

el Tao produce palabras,

pero no las utiliza.

En la escena del juicio, de Alicia en el País de las Maravillas, el Conejo Blanco lee un oscuro verso que al parecer carece de importancia para el caso. El Rey exclama triunfalmente: "Es la evidencia más importante que hemos oído hasta el momento" Alicia le contradice rápida: "No creo que contenga un átomo de sentido". El Rey dice: "Si no tiene sentido, ello ahorra un montón de problemas, no hay necesidad de hallarle uno".

Esto se podría decir del taoísmo. Puesto que no se proclama que el Tao exista, ello les evita un montón de problemas a la hora de probar que el Tao existe. Se trata de sentido común chino en su máxima expresión.

Si comparamos la historia de nuestro pensamiento religioso monoteísta, ¡Señor! la cantidad de debates, batallas, derramamiento de sangre y torturas relacionados con la pregunta de si Dios existe, o Ala, o Jehová.

Esta cuestión que llega hasta nuestros días, llenando de odio, al contrario, nuestros corazones, esa cuestión de vida o muerte en que hemos convertido el afán de convencer a los otros de que la Verdad esta con nosotros. Y a causa de ella peleamos sin cesar.

Mientras tanto el taoísta se sienta tranquilamente junto a un río, tal vez con un libro de poemas, un vaso de vino y algunos artilugios para pintar, disfrutando del Tao a su gusto, sin siquiera preocuparse de si éste existe el taoísta no necesita afirmar el Tao, ¡está demasiado ocupado disfrutando de Él!

Texto de Chuangtse, Traducido por Lin Yutang. ❖

M^a de los Ángeles Sanz Cuesta (Área de biblioteca de Tao Tien)

él que las innumerables galaxias, y las incontables estrellas encuentran lugar para expandirse; así alcanzan su máximo esplendor y luego estallan esparciendo su materia por el universo, creando en ese estallido los materiales necesarios para que la vida vuelva a comenzar en otro sitio.

Tengo la sensación que, del mismo modo, las personas haríamos bien si dejáramos hueco evitando asirnos a las cosas, dando nuestras “adquisiciones” tantas veces inservibles –ya sean materiales, intelectuales o afectivas- de modo que renueven su utilidad en quienes las necesiten. Siento que así podríamos crear el vacío necesario para seguir creciendo: incorporando y dejando ir, añadiendo y soltando lastre. ❖

Graciela Noemi Kruszewski



EL I CHING

VISIÓN GENERAL

El antiguo libro chino de sabiduría, I CHING o LIBRO DE LAS MUTACIONES es, principalmente, un conjunto de 64 configuraciones de seis líneas llamadas hexagramas que han sido consultadas como un oráculo durante más de 5000 años, es un libro y sin embargo nunca ha sido solo un libro. Es además un maestro, un modo de mirar las cosas; más que sugerir métodos estructurados de relacionarse con el cambio, nos muestra cómo mantenernos sin estructuras y adaptables de la mejor manera posible.

Existe una filosofía implícita dentro de los hexagramas y de las líneas del I CHING que se repite una y otra vez. Esta filosofía, fascinante por sí misma, no se parece en nada al análisis estructurado de la filosofía occidental, en la que todo las funciones del Cosmos se explican de una manera ordenada; es una filosofía que ayuda a las personas a relacionarse de manera consciente con los sucesos que desencadenan el cambio; ayuda, además, a armonizar nuestra actitud y nuestro punto de vista con las leyes del Cosmos. También explica que estar en armonía con dichas leyes es lo mismo que estar en armonía con nuestra propia naturaleza original.

Las líneas enteras y partidas que conforman los hexagramas del I CHING proceden de la manera de observar el mundo en la antigüedad china: sí se quiere entender la esencia interna de algo, han de observarse sus aspectos externos. Lao Tse expresó este principio en el primer verso del Tao Te King: “Así pues, oculto desde siempre, hemos de contemplar su esencia interna. Pero manifestándose continuamente, hemos de contemplar sus aspectos externos”.

Los chinos de la antigüedad, al igual que el sabio griego Pitágoras, consideraban los números como espejo del orden del universo. Dentro de esta teoría existían dos fuerzas principales llamadas lo Creativo y lo Receptivo, simbolizadas por los números uno y dos, que al interaccionar la una con la otra, dieron lugar a la creación de todas las cosas. Los antiguos creían que todo lo que existía en el mundo material lo hacía primero en forma de imagen. La aparición de la imagen en la realidad era posible gracias a la acción de la fuerza Receptiva que “recibía” la imagen y la nutría convirtiéndola en un ser. Lao Tse expresó esta idea al describir la creación de las cosas en términos de la interacción de los dos números primarios uno y dos: El Tao dio a luz al Uno, el Uno dio luz al Dos, el Dos

dio luz al Tres, el Tres dio luz a las innumerables cosas. (Tao Te King. VERSO 42).

Las fuerzas Creativa y Receptiva actuaban como polos opuestos, positivo-negativo, masculino-femenino, luz-oscuridad, frio-calor. Las líneas enteras y partidas de los hexagramas simbolizaban estas fuerzas en su forma numérica como uno (entera) y dos (partida). Se creía que en las 64 combinaciones de líneas se reflejaban todo lo perteneciente al Cosmos. Con el tiempo, las dos fuerzas de lo Creativo y lo Receptivo pasaron a llamarse YANG y YIN.

Además de asociarse con una imagen y una idea, lo Creativo (YANG) se asoció con el sol y la energía de luz emisora y, de esta manera, se llamó también la energía del cielo. Lo Receptivo (YIN) se asoció a la tierra como portadora de lo material, a la existencia y, por lo tanto, también con la nutrición, su energía era pasiva pero también absorbente y receptiva. YANG era lo positivo y YIN lo negativo, no en términos de lo bueno y lo malo sino como en física, donde lo positivo y lo negativo son los polos opuestos de un imán.

A diferencia de la tendencia occidental de considerar los opuestos como contrarios e incluso como destructivos el uno para con el otro (como en el caso del fuego y el agua), los chinos de la antigüedad consideraban todo como complementario y como parte esencial de la totalidad. Se comprobó que el fuego y el agua, entendidos dentro de una relación complementaria, tal y como sucede si ponemos una vasija con agua al fuego, producían energía. Igual que el movimiento y la quietud. El hecho de contemplar la complementariedad de los opuestos dio como resultado esta forma incipiente de ciencia física.

Habiendo considerado los números como sagrados debido a su capacidad de reflejar la unidad divina de la naturaleza, era normal que los chinos se plantearan el desarrollo del azar de un número tanto YIN como YANG para representar un tipo de respuesta de si o no dada por el Cosmos a partir de esta capacidad primitiva de obtener una respuesta de sí o no a través de los números, se construyó un sistema más complejo, el oráculo de los hexagramas. Las líneas individuales de si y no del YANG y del YIN evolucionaron, con el tiempo, en un sistema oracular de trigramas de tres líneas que tenían ocho combinaciones posibles de líneas yang y yin (PA KUA).



PA KUA

SER Y NO SER

Cuando comencé a leer el Tao Te Ching no supuse que me obligaría a reflexionar una y otra vez sobre lo leído, y también a releerlo una y otra vez encontrando en cada lectura nuevos significados y matices. A medida que profundizaba, me pareció comprender que casi todos los capítulos expresan y son aplicables a distintos niveles de realidad: el nivel de las cosas, el de las personas, el del mundo, el del cosmos...

Uno de los capítulos, el número 11, me hizo especial impresión. Dice:

*El eje de la rueda se sostiene por treinta radios,
el andar del carro depende del vacío.*

*El barro se recoge y se moldea,
la utilidad del cuenco depende del vacío.*

*Los cuartos requieren puertas y ventanas,
pero su utilidad depende del vacío interior.*

*Por tal razón, lo que es sirve como posesión,
mientras que la obra sirve por lo que no es.*

Con cosas muy simples y concretas -una rueda, un cuenco, una habitación- pone de manifiesto y hace explícita una noción que - aunque siempre he intuido - nunca se ha hecho expresa y, en consecuencia, de algún modo ha permanecido ignorada. Esta idea se resume en que es tan necesario el **no ser** como el **ser**; es más, el **no ser** es lo que posibilita que el objeto (y también la persona y el universo) cumpla su función.

Por ejemplo el barro, que se recoge y se moldea para hacer un cuenco. En ese hueco, en ese sitio donde no hay barro sino concavidad y vacío, la arcilla deja de ser arcilla para convertirse en cuenco, en un objeto capaz de contener y conservar. Este espacio vacío que en realidad no es la cosa misma es lo que hace que pueda cumplir la función para la que fue creada. Lo mismo puede decirse de las puertas y ventanas de una habitación. No sólo necesitamos paredes y techos, también son precisos los huecos de ventanas y puertas para que entren las personas y la luz. Los huecos son imprescindibles para que la cosa sea útil.

El material y la forma de las cosas permiten que tengan un propósito, y el vacío posibilita el cumplimiento de ese propósito. Entre el material y el vacío se hace la función. También en el cosmos, el vacío es infinito, y es en

En cuanto a las infusiones, son recomendables las de raíz de Malvavisco, Hinojo, Cola de Caballo, raíz de Jengibre, bayas de Enebro, hojas de Ortiga o Clavo.

A parte de la alimentación los movimientos armoniosos y globales del Tai Chi, nos proporcionarán una sensación de energía renovada. Así como las prácticas de Chi Kung se encuentran ejercicios muy concretos para cada época del año.

Una vez más aclarar que toda esta información es una aproximación a este tipo de dieta, que para mayor conocimiento o empleo es necesario ponerse en manos de un profesional, especialmente para aquellas personas con patologías.

Considero que para nosotros, como practicantes el Tai Chi Chuan, es importante conocer esta dieta o forma de entender la alimentación. Ya mencionamos en el número anterior que además de saber qué se come y cuándo es importante saber cómo se come. El mismo maestro Cheng Man-Ching hace referencia a cómo comer: *"...Debemos comer sin excesos, a horas regulares. Mientras comemos no debemos apresurarnos, preocuparnos, hablar o reír sino hundir el chi y estar sentados precariamente. El cuenco siempre se acerca a la boca"*.

Siendo conscientes en todo momento de cómo nos sentimos (con calor o frío, cansados o excitados, con sequedad o exceso de sudor, etc.) podemos modificar nuestra dieta para recuperar el equilibrio y ayudarnos a mantenernos, junto con la práctica diaria del Tai Chi, en armonía con nosotros mismos y nuestro entorno. ❖

M^a Victoria Hurtado de Mendoza y Acosta

Fuentes consultadas:

Liu Guo Hua. "Dietoterapia. La ciencia china de la cura por los alimentos". Trad. Iñaki Preciado. Plaza y Janés, 1999. ISBN: 84-01-37630-0.

Patricia Guerín, Bióloga y Terapeuta Holística especializada en Medicina Tradicional China. aimeric@icab.es

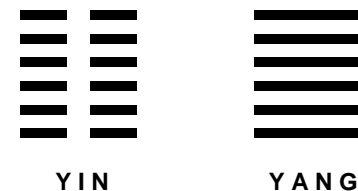
Teresa Durán, Acupuntora, Quiromasajista y Profesora de Tai-Chi Chuan y Ch'i Kung. duranteresa@yahoo.es

Chen Man-Ching. "Tai-Chi. El arte de la armonía. Los trece capítulos sobre Tai-Chi Chuan del maestro Cheng". Trad. S. Mancuso y A. Fernández de Castro. CEA-GAR, 1991. ISBN:84-604-0393-9.

Este oráculo de los hexagramas se desarrolló al observarse, posteriormente, que si se obtenían seis líneas mediante métodos adivinatorios (lanzando monedas o manejando ramas de milenrama para obtener líneas yang y yin), dos trigramas podían interaccionar entre si para dar respuestas más elaboradas.

Los chinos entendieron la interacción del YIN y del YANG como el "motor" que accionaba el Universo. Es también por esa razón que se encuentran dos mitades de una totalidad en el conocido círculo YIN / YANG.

Los hexagramas se clasifican en modelos a partir de los hexagramas primarios de LO CREATIVO (El cielo) y LO RECEPTIVO (La tierra), siendo todas las líneas del primero YANG y YIN las del último, hasta formar todas las combinaciones posibles con el resto de los hexagramas.



Cada hexagrama tiene un tema que describe una dinámica particular que se observa en la manera en que las energías positiva y negativa fluyen a través de la estructura del mismo. Los nombres de los hexagramas reflejan esta dinámica mediante palabras activas como "manteniéndose unido" en lugar de "mantener unido" y "siguiendo" en lugar de "seguir".

La manera en que la línea se movía dentro de cada hexagrama reflejaba, según la visión de los antiguos, la manera en que la acción, o cambio, se mueve en el mundo existencial. Al observar esta actividad, la persona que consultaba el oráculo podía observar la manera en la que las cosas se transformaban en el tiempo desde su germinación hasta que se desarrollaban totalmente. Una persona podía observar una situación propia en su totalidad, reflejada en el hexagrama que se desarrollaban mediante métodos adivinatorios. Al percibir los elementos germinales de su situación reflejados en el hexagrama, podía actuar, a través de su consejo, para llevar a cabo sus respuestas en armonía con la manera en la que funciona el Universo, para influir de manera beneficiosa en el resultado de su situación. Finalmente, las situaciones representadas en los hexagramas y el consejo dado para armonizar la actitud del consultante con las leyes del Universo se escribieron dando lugar al libro de sabiduría que conocemos como I Ching o Libro de las Mutaciones.

La palabra CHING significa sencillamente "texto clásico". El sentido de I según WILHELM, era "lagartija", refiriéndose, en concreto, al camaleón, que simbolizaba la mutabilidad y la fácil movilidad. Por tanto I tiene tres significados: lo fácil, lo cambiante y lo constante. Aunque no es el documento chino de más antigüedad, el I Ching se creó en tiempos tan remotos que, en palabras de Julian Shchutskii, uno de los sinólogos occidentales más relevante, "no existe ningún otro libro clásico que pueda competir con él en cuanto a prioridad cronológica", originado en una antigua cultura matriarcal, según Hanna Moog, fue revisado hace 3100 años por el rey Wen y su hijo, el duque de Chou, y editado y comentado por Confucio.

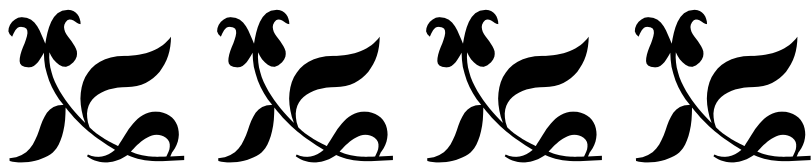
El I CHING se compone de tres libros. El primero, dividido en 64 capítulos, es el manual de adivinación. Estos capítulos se basan en 64 figuras diferentes de seis líneas llamadas hexagramas. Junto a las explicaciones que les acompañan conforman la parte activa del libro que se consulta mediante el azar. Cada hexagrama explica de manera sencilla lo que el "hombre superior en consonancia con la Ley cósmica", haría en tal circunstancia.

El libro segundo es un conjunto de comentarios que, según Wilhelm, son de la escuela confuciana. Wilhelm afirmó que este libro "pretendía revelar la esencia de la que surgía aquel mundo de ideas (expresada en el libro primero).

El Libro tercero es una especie de glosario. El investigador Julian Shchutskii dice acerca de este libro: "Se trata, más bien, de un conjunto de citas de varios autores cuyos nombres no se han conservado" y se trata de "comentarios no del texto básico". Al igual que el Libro segundo, el Libro tercero se añadió al texto original.

Tal como iremos viendo, en otros artículos, y, como se expresa en el I CHING, "*hacer progresos en nuestro mundo interior requiere poner en orden nuestros rasgos YANG y YIN*". ❖

M^a de los Ángeles Sanz Cuesta (Área de biblioteca de Tao Tien)



alimentos de este grupo son los cereales: mijo y cebada; pescados y mariscos: cangrejo, langosta, sepia, ostras, sardina; carnes: jamón, pato, cerdo y otros: algas marinas, sal queipo, ajo. El color: NEGRO. Órganos: RIÑÓN, VEJIGA. Orificio externo: GENITALES, ANO. Estación: INVIERNO. Manifestación meteorológica: FRIO. Emoción: MIEDO.

Quizás adquieran un mayor significado estas características si las vemos como parte de un ciclo y como se interrelacionan, según la profesora de Tai Chi Chuan Teresa Durán y que de forma resumida se detalla a continuación. Los Taoístas definen el INVIERNO como el periodo más YIN, por sus cualidades femeninas, maternales, interiores, fluidas y receptivas. En invierno hace FRIO, tendemos a estar en casa, resguardados, quietos, queremos dormir más y descansar para tener calor y conservar energía. Es una época LUNAR, se da en todas las culturas, al tener menos horas de luz solar, hay mayor oscuridad, y temor a lo desconocido, MIEDO. Por ello, el color NEGRO (o Azul Marino) pertenece a esta estación ya que hace referencia a la mayor oscuridad y a la necesidad de concentrar las energías hacia el INTERIOR. Los RIÑONES y la VEJIGA filtran y evacuan los líquidos corporales y rigen los órganos sexuales y la reproducción (el líquido seminal, la energía sexual...).



En el exterior hace mal tiempo, nieva, llueve, hiela, hay niebla o humedad. En todos sus estados se manifiesta el AGUA. El agua nos lleva al mar y a sus componentes, como la SAL (sales minerales), los peces, las algas, los moluscos... El gusto SALADO es el que predomina en INVIERNO. La sal es

necesario tomarla con moderación, sobre todo las personas hipertensas. Otros condimentos ricos en sales minerales, son el tamari o salsa de Soja y el Miso. O picantes como el pimentón, jengibre o el clavo.

La Dieta de INVIERNO, según la profesora Durán, debe estar basada en alimentos que produzcan calor. Así, comeremos vegetales (cocidos o al horno), sopas de verduras y raíces como zanahorias, nabos, cebollas, patatas, ajos o boniatos. El Mijo es un excelente cereal para este tiempo, así como las leguminosas (frijoles negros, judías, lentejas, garbanzos, habas...). Los frutos secos (nueces y castañas). Semillas germinadas de soja o alfalfa. Sésamo negro. Y como proteína básica, más Pescado que carne roja y Quesos (todo tipo con moderación). Los vegetarianos, tienen en el tofú y las algas unas fuentes ricas en vitaminas y minerales.

movimiento. Lo importante es conseguir que el yin y el yang se mantengan en equilibrio. Si tenemos en cuenta que, tanto los alimentos como el hombre tienen parte de yin y parte de yang, se trata de utilizar bien aquellos, para equilibrar el organismo del hombre. De lo contrario, surgirán las enfermedades.

Lo ideal es buscar alimentos fáciles de conseguir y de consumo local, ya que se trata de reestructurar nuestro esquema nutricional con lo que tenemos a mano y podamos conseguir con facilidad, incluso fuera de nuestra casa. Para ello, hay que conocer la naturaleza de cada producto. Como ejemplo: las verduras, las legumbres y las frutas son yin, ya que son de naturaleza fría. Por lo tanto, alivian el calor y la sed y ayudan a desintoxicar el organismo.

La alimentación de cada uno dependerá de cómo sea cada persona. Aquellos en los que predomine el yin deberán ingerir más alimentos yang. Y al contrario. Así lo comenta Liu Guo Hua: *“Quienes padecen frío y debilidad deben evitar comer alimentos de naturaleza fría, para no desgastar el yang que poseen”*. *“Si al yin se le añade más yin, sobrevendrá la enfermedad”*. *“En cambio, aquellos en quienes predomina el yang, y padecen enfermedades causadas por factores calientes –forúnculos, úlceras, enfermedades oculares- deben evitar ingerir alimentos de naturaleza acre y caliente, que propician el aumento del calor interno. De esta manera se evitará el aumento del yang y el consumo del yin”*. Es decir, todo depende del equilibrio entre lo que se es, lo que se padece, y lo que se come.



En un intento de conocer un poco más sobre la naturaleza de los alimentos, en este número hablaremos de uno de los cinco sabores: el SALADO.

Como ya mencionamos, el cosmos se rige por los cinco elementos, según dice la MTC; relacionado con las cinco estaciones chinas en las que se divide el año (lo exterior al hombre) y con otros tanto órganos, emociones y sabores de los alimentos (microcosmos interno). Se habla de un ciclo de producción de energía que fluye en el sentido de las agujas del reloj. Por ejemplo, el sabor amargo nutre al corazón pero también da energía al órgano siguiente que es el bazo, el cual está regido por el sabor dulce. Así mismo, existe un ciclo de autocontrol que no permite que haya un exceso energético de manera que cada sabor ejerce un freno para el órgano situado en posición más adelantada. Un exceso de picante sustrae energía del hígado y un exceso de salados del corazón.

El sabor SALADO esta relacionado con el elemento AGUA. Los

CUENTOS CLÁSICOS ORIENTALES

En un lugar del bosque

Esta historia nos habla de un famoso rabino jasídico: Baal Shem Tov.

Baal Shem Tov era muy conocido dentro de su comunidad porque todos decían que era un hombre tan piadoso, tan bondadoso, tan casto y puro que Dios escuchaba sus palabras cuando él hablaba.

Se había creado una tradición en aquel pueblo: todos los que tenían un deseo insatisfecho o necesitaban algo que no habían podido conseguir, iban a ver al rabino.

Baal Shem Tov se reunía con ellos una vez por año, en un día especial que él elegía. Y los llevaba a todos juntos a un lugar que él conocía, en medio del bosque.

Y, una vez allí, cuenta la leyenda, Baal Shem Tov encendía con ramas y hojas un fuego de una manera muy particular y muy hermosa, y entonaba una oración en voz muy baja, como si fuera para sí mismo.

Y dicen...

Que a Dios le gustaban tanto aquellas palabras que Baal Shem Tov decía... que no podía resistirse a la petición y concedía los deseos de todas las personas que allí estaban.

Cuando el rabino murió, la gente se dio cuenta de que nadie conocía las palabras que Baal Shem decía cuando iban a pedir algo.

Pero conocían el lugar del bosque y sabían cómo encender el fuego.

Así, una vez al año, siguieron reuniéndose todos los que tenían necesidades y deseos insatisfechos, prendían el fuego de la manera que habían aprendido del viejo rabino y como no conocían sus palabras cantaban cualquier canción o recitaban un salmo, o sólo se miraban y hablaban de cualquier cosa en aquel mismo lugar alrededor del fuego.

Y dicen...

Que a Dios le gustaba tanto el fuego encendido, le gustaba tanto aquel

lugar en el bosque y aquella gente reunida... que aunque nadie decía las palabras concedía los deseos a todos los allí reunidos.

El tiempo ha pasado y, de generación en generación, la sabiduría se ha ido perdiendo...

Y aquí estamos nosotros.

Nosotros no sabemos cuál es el lugar en el bosque.

No sabemos cuáles son las palabras.

Ni siquiera sabemos cómo encender el fuego como lo hacía Baal Shem Tov...

Sin embargo, hay algo que si sabemos.

Sabemos esta historia...

Sabemos este cuento...

Y sabemos que debemos buscar el lugar del bosque y volver a encender el fuego porque tal vez eso sea para lo que estamos aquí.

De las leyendas y relatos jasídicos. ❖

**Cuento recopilado por:
M^a de los Ángeles Sanz Cuesta (Área de biblioteca de Tao Tien)**



La alimentación Yin Yang (II)

De unos años a esta parte, la cultura oriental tiene una creciente importancia en Occidente. Su influencia se refleja en la moda, en la decoración, así como en la alimentación y en el cuidado de la salud.

No es extraño observar como han proliferado en nuestro país centros de salud que ofrecen como alternativa la Medicina Tradicional China (MTC). La MTC se sustenta en la dietética china, junto con la acupuntura, la fitoterapia y el masaje como sus pilares terapéuticos fundamentales. Con la acupuntura y el masaje se moviliza y regula la energía (Chi); con la fitoterapia y la dieta se preserva y nutre la esencia (Shen). Si la nutrición es adecuada, la energía será abundante, los órganos estarán bien nutridos y tanto el sistema nervioso como las emociones estarán en armonía. La alimentación es pues, esencial para lograr el equilibrio, y por lo tanto, la salud integral. Aprender esta regla es mejor que castigarse con dietas salvajes o suponer que cualquier cosa que comamos y nos sacie el hambre es suficiente mientras nuestro cuerpo aparentemente no se resienta.

La preocupación por la alimentación es milenaria en Oriente, el doctor en medicina tradicional china Liu Guo Hua así lo explica: *"desde sus primeras experiencias asegurándose el sustento, los seres humanos fueron descubriendo que determinados alimentos curaban ciertas enfermedades". "Luego, los conocimientos adquiridos por unos y otros se fueron intercambiando y difundiendo"*. Así nació esta sabiduría que hoy practican millones de personas, sobre todo en China, donde es desde hace años, una parte fundamental de la medicina. Por otro lado, la necesidad de aprender a combinar bien los nutrientes, queda bien expresada por esta cita del siglo XIV: *"La comida y la bebida son necesarias para nutrir la vida. Pero si se ignora que las naturalezas de las diversas sustancias pueden ser opuestas entre sí, y se las consume juntas indiscriminadamente, los órganos vitales pierden su armonía y no tardan en presentarse desastrosas consecuencias. Por consiguiente, quienes deseen nutrir sus vidas deben evitar cuidadosamente infligirse este perjuicio."* (Chia Ming, 1368).

En el número anterior del Boletín, se trataron estos conceptos al referirnos a La Alimentación Yin Yang. De forma muy resumida, basados en la teoría taoísta, el cosmos está formado de materia, y toda materia tiene su propia naturaleza: el yin y el yang. Son fundamentos que representan exactamente lo opuesto. El primero es la naturaleza de lo frío, de lo interior, de lo inferior, del reposo, como el agua. El segundo, todo lo contrario, el fuego, la naturaleza de lo caliente, lo exterior, lo superior, el