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

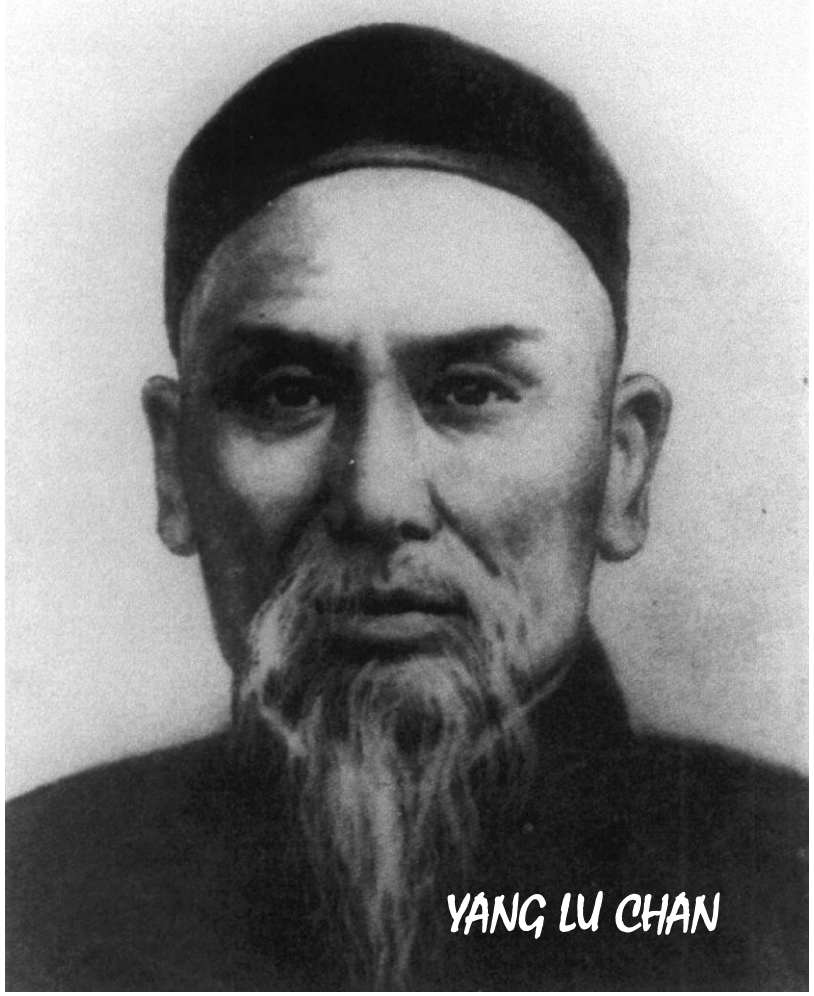
c/Alcalde Isacio Contreras, 2-B, Local 9 (La Florida). SEVILLA
Teléfono 954 53 45 68

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



BOLETÍN Nº 5 JUNIO 2003 (SOLSTICIO DE VERANO)
(ámbito provincial) Sevilla

COLABORAN CON TAO TIEN:

HERBOLARIO ANESIR
PLANTAS MEDICINALES, COSMÉTICA 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 Turia), 41011 Sevilla.
Teléfonos 954 08 37 38 y 659 54 69 57
Descuentos según artículos.

Sumario

Editorial	2
El karate-do y su fundador Gichin Funakoshi	4
Comunicarse con lo desconocido	11
Cuentos clásicos orientales	14
Cosas de amigos	15
La alimentación yin yang (III)	17
Desde la conciencia	20
El verano y la salud	22
Meditaciones para encontrarse con uno mismo	25
Tao Tien informa	26
Colaboradores	28

EDITORIAL

Vivimos unos tiempos en los que las palabras están siendo vaciadas de contenido, tanto es así, que muy a menudo hemos de revisar la etimología de las mismas para no errar demasiado el sentido de lo que pretendemos expresar en nuestra comunicación con los demás. Una de esas palabras, continuamente manipulada, tergiversada y a veces repetida hasta la saciedad, es... LIBERTAD.

Puesto que la filosofía, antes que ninguna otra cosa, es saber preguntarse, nos preguntamos: ¿Qué es la libertad?, Pues frecuentemente suele confundirse con lo que entendemos por libertinaje, y nada más lejos de la realidad, de lo que verdaderamente significa libertad. A la luz de las viejas enseñanzas de la filosofía atemporal, la libertad sería, aunque parezca mentira, la obediencia a la Ley universal que todo lo rige, esa Ley que está en nuestro interior y que cuanto más la obedecemos, tanto más libres nos sentimos, pues es la Ley de nuestra propia existencia. En las antiguas Escuelas de Discípulos se decía: "La libertad y la obediencia son alma y cuerpo de una misma entidad".

La libertad sería, aunque parezca mentira, la obediencia a la Ley Universal que todo lo rige

Para poder hablar de libertad tenemos que entendernos a nosotros mismos: nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestros deseos, nuestras inquietudes y nuestra forma de comportarnos. Si somos esclavos de nuestros hábitos, nuestras posesiones o nuestros impulsos, no podremos ser libres, pues libertad es autodeterminación: el hombre libre necesita el orden de

nombre y el mes al que corresponda.

- Cada dos años se hace una subida de 3 € para compensar el incremento del IPC.
- Existe una cuota de mantenimiento de 6 €/mes para aquellos practicantes de Tai Chi Chuan que por algún motivo no pueda asistir a las clases, la cual le otorga el derecho a mantener la plaza.
- En el verano del 2002 se acordó suspender las clases durante el mes de Agosto. Como en años anteriores se recuerda que existe una cuota de mantenimiento para dicho mes de 6 €. Empero, aquellos que sus posibilidades puedan y sientan una mayor implicación en Tao Tien pueden abonar la cuota completa. Este punto es muy importante porque aunque no haya clases los gastos son muy similares a los de los demás meses.

En otro apartado también referente a la parte económica de Tao Tien, interesante comunicar que se a solicitado al Ayuntamiento de Sevilla u subvención de 1.300 €. En el caso de recibirla se destinaría en el Área de Pre y Propaganda para mejora del boletín y en el Área de Biblioteca p adquisiciones de libros, así como una parte para imprevistos.

Actividades en curso:
Clases en Sala Itálica (Calle Isacio Contreras 2B-local10)
Las clases de las columnas se trasladan al parque de Mª Luisa (estanque de los Lotos).
Confección del manual (se requiere más colaboración).

Actividades previstas:
Demostración práctica Universidad Pablo Olavide
En el mes de septiembre se convoca una asamblea ordinaria de los soci practicantes con el fin de ir dando forma cada vez con más intensidad a T Tien. En ella se aprobará los presupuestos del periodo septiembre/20 Agosto. 2004 y se repasará las actividades de este periodo.

Queremos recordar que la asociación esta abierta a que sus practicantes aporten nuevas ideas así como sugerencias para hacerla mejorar.

Sin más que añadir nos despedimos hasta el próximo boletín. ☯

Área de Relaciones Públicas de Tao Tien

TAO TIEN INFORMA

Lo primero en esta página es dar la bienvenida a nuestra compañera Cecilia Jaraquemada que se une a la directiva de Tao Tien, incorporándose al Área de Relaciones Publicas. Tampoco queremos dejar pasar la oportunidad para felicitar al responsable del área de Prensa y Propaganda Fidel Iglesias, por haber completado el curso de monitor de primer nivel, haciéndose cargo de las clases de los lunes en la sala Itálica del centro de c/Alcalde Isacio Contreras. En este centro, desde el mes de mayo, tras un acuerdo con la Asociación Cultural Nueva Acrópolis, iniciamos las clases de Tai Chi Chuan para un nuevo grupo. Con este paso el Instituto de AA MM FF Bodhidharma y Tao Tien vinculada filosóficamente a este, hacen realidad el sueño de tener un lugar "propio", donde crear un punto de encuentro para los taochis; para practicar, realizar charlas y ubicar la biblioteca.

Continuando con la labor ya empezada en el boletín nº4 de ir dando a conocer la asociación a los compañeros que se han ido incorporando últimamente y también a modo de recordatorio para los más antiguos, en esta ocasión haremos referencia a los aspectos económicos de la asociación.

Tao Tien como bien se dice en los estatutos, es una asociación cultural sin ánimo de lucro dirigida a la difusión del Tai Chi Chuan. No obstante, las actividades que se están desarrollando tienen unos gastos que hay que sufragar mensualmente. Como todos sabemos, a estos gastos le hacemos frente los mismos socios-practicantes.

Los gastos más significativos son:

- Prensa y propaganda.
- Mensualidad de la sala Itálica.
- Sueldo Monitor.
- Boletín Tao Tien.

En referencia a las cuotas mensuales existen unas normas esenciales que es necesario recordar para el buen funcionamiento de nuestra Asociación:

Estas son:

- La aportación mensual se realizara antes del día 10 de cada mes. Existe la posibilidad de ingresar la cuota directamente en la cuenta número 2100-2525-50-0210044635, que Tao Tien tiene en La Caixa, indicando el

una armonía interna que, en otras palabras, es dominio de sí mismo.

La verdadera libertad es un estado interno que nos lleva a la liberación de las pasiones y del temor, de las ansias de protección y de toda clase de influencias que están en contraposición con la clara visión de la verdad, de tal manera, que el libre albedrío y la necesidad se compaginan y se reconcilian. Cuanto más nos liberamos de nosotros mismos, más libres somos, encontrándose la más alta expresión de nuestra libertad en el servicio perfecto.

Teniendo fe en la libertad y amándola, podemos albergar la esperanza de crear un mundo libre que perdure en el tiempo, un mundo en el que prevalezca la naturaleza del Espíritu. Entonces, la libertad sería una realidad para todos y cada uno de los seres humanos, convirtiéndose cada uno en un centro de paz y armonía, recreándose los valores inherentes al Espíritu. ☯

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

EL KARATE-DO Y SU FUNDADOR GICHIN FUNAKOSHI

Haciéndonos eco de las muchas preguntas e inquietudes que surgen sobre este arte marcial japonés, en comparación con el Tai Chi Chuan y dadas las similitudes entre uno y otro –no en vano las artes japonesas bebieron en las fuentes de las Wu Shu o artes marciales chinas- es por lo que nos hemos decidido a escribir, desde elpunto de vista histórico-filosófico, sobre este noble arte y su fundador Gichin Funakoshi. Nació en 1860 en Shuri (Okinawa), en el seno de una familia privilegiada (Shizoku) y, cuando solo contaba 11 años, se inició en las técnicas de "Okinawate" ("Mano de Okinawa"), con maestros como Yasutsube Azato, Ankoh Itosu, Kiyuna, Matsumara, etc. Era profesor de la escuela primaria y poseía una vasta cultura, así como una erudición excepcional a la que unía su experiencia como perito calígrafo.

El desaparecido emperador japonés, Hiro–Hito, con ocasión de una visita a Okinawa en 1921, en calidad de príncipe heredero, presenció una demostración de Karate y quedó tan favorablemente impresionado por la misma que incluyó este evento en su informe al gobierno. Al año siguiente, el Ministerio japonés de Educación cursó una invitación al gobernador de Okinawa, a fin de que enviara una delegación de expertos en dicho arte al Japón para que concurrieran a un festival de Educación Física patrocinado por el Misisterio. Para acudir a dicha invitación fue seleccionado entre todos los maestros Gichin Funákoshi, aunque otros maestros de Okinawa pudieran poseer un mayor conocimiento del arte, su condición de intelectual y la vasta cultura que poseía hicieron recaer en su persona la elección.

Su primera demostración pública va a tener lugar en la capital de Japón, Tokio, en el año 1922. Los japoneses van a quedar impresionados con este sistema de combate y fueron muchos los que desearon aprenderlo. El propio maestro fundador del Judo, Jigoró Kano, quedó fuertemente impresionado por las exhibiciones, invitando a Funakoshi a

PARA ENCONTRARSE CON UNO MISMO

El que el tiempo se prolongue o se apresure
es debido a un solo pensamiento-
El que el espacio sea vasto o estrecho
depende del interior del corazón-

Así, para el hombre cuyo corazón está en paz, un día son como mil años; para el hombre cuya mente es amplia, una habitación pequeña es como todo el mundo. ☯

Texto: "Cultivando las raíces de la sabiduría", de Hong Yinming.

La dieta y el ejercicio son muy importantes para mantener la fuerza del elemento fuego. La nutrición apropiada resulta vital para el mantenimiento de un corazón saludable y para proporcionar combustible y calor al cuerpo. Por tanto, hemos de cambiar la dieta, eliminando los alimentos refinados, té, café, alcohol y tabaco, y reduciendo las grasas animales, especialmente las carnes rojas, productos de granja y otros alimentos grasos. Es posible superar la mayor parte de los problemas cardiacos, especialmente si no se espera demasiado. También es cierto que hace falta tiempo, compromiso y mucho trabajo para acabar con enfermedades que han tardado años en desarrollarse.

El intestino delgado absorbe los elementos nutritivos de los alimentos que comemos, alimentando a todas las células por medio de la circulación sanguínea. Y el ejercicio proporciona una buena circulación de la sangre.

EI ejercicio también es importante. Teniendo en cuenta los beneficios que se obtienen de él, una hora al día no es mucho pedir, y el verano es buena época para empezar. Si ya lo está haciendo, es el momento de incrementar sus esfuerzos, metas y bienestar bajo la luz del sol de este verano.

Tiene que empezar a conducir un nuevo coche: su cuerpo. Sáquelo del garaje, límpielo y vaya a dar una vuelta. Se dará cuenta de que tiene una tercera y una cuarta marcha. Si le parece que necesita un poco de puesta a punto, llévelo a una comprobación, pero a menudo se pone bien sólo con conducirlo. Recuerde alimentarlo este verano con mucho combustible ligero y sano: frutas y verduras frescas, muchos zumos y agua, grandes ensaladas y algunos cereales integrales le darán todo el poder que necesita.

El verano es el momento de recargar con poder solar las baterías internas. Mantenga dentro y fuera el equilibrio entre fuego y agua, y mantenga suelto el cuerpo haciendo abundante ejercicio. Es el momento del crecimiento y del llegar a ser. También es una estación para pasarlo bien, yendo de vacaciones. Para muchos, es la estación que les prepara para el regreso al colegio o al trabajo. ☯

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

que visitara el Kodokan, el Templo del Judo, rogándole que tuviera a bien enseñarle los principios de su arte. Funakoshi, que era un admirador de Kano, se enorgulleció de la deferencia con que se le honraba por parte de un plantel de grandes especialistas en artes marciales y tuvo ocasión de confirmar ante los mismos sus precedentes éxitos, suscitando la sincera admiración de tales expertos.

Del encuentro histórico entre estos dos personajes nació una sincera y firme amistad que habría de traducirse, en el terreno práctico, en la introducción en el Judo de las técnicas de "atemi" (golpes), en sus "Katas", los famosos "Kime no Kata". Desde entonces, el respeto que el maestro Funakoshi demostró por el maestro Kano no tuvo límites y se mantuvo vivo incluso después de la muerte de este último.

Funakoshi, deliberadamente, hacía sus apariciones so1amente ante intelectuales. Efectuaba impresionantes exhibiciones y daba conferencias sobre las ventajas físicas y psíquicas del Karate en audiencias compuestas, principalmente, por abogados, doctores en medicina, profesionales funcionarios del gobierno y artistas. Hacia hincapié en la importancia del arte para el fortalecimiento del cuerpo y ponía el ejemplo de su propia persona, que siendo de escasa estatura y de complexión aparentemente débil, era capaz, no obstante, de realizar notables proezas físicas. En poco tiempo logró la captación de un considerable número de adeptos.

GICHIN FUNAKOSHI

Después de la exhibición de Tokio y en vista del gran éxito obtenido, el Ministro de Educación pidió al maestro Funakoshi que se quedara en el Japón para enseñar su arte y de este modo empezó el estudio del Karate en las universidades japonesas. En 1924, en Gijuku, Universidad de Keio (Tokio), el Karate quedó incorporado como materia en el programa de estudios, ejemplo que fue seguido por otras universidades, de la capital

japonesa y del resto del país (Imperial de Tokio, Washeda Chuo, Meiji, Nihom, Hosei, etc.). Los universitarios de la capital japonesa fueron sus primeros alumnos y formaron la prestigiosa vanguardia del Karate japonés, en la que figuran nombres como Otsuba, Obata, Matsumaro, Otake, Takagi y tantos otros.

Ante el rápido crecimiento del número de discípulos, Gichin Funakoshi decidió crear en 1936 su propio "Dojo" ("Lugar del despertar"), al que bautizó con el nombre de "Shotokan", compuesto de las palabras "Shoto", apelativo juvenil del maestro, y "Kan", que significa casa.

Debido a que el conflicto chino-japonés iniciado en 1936, convertía en impopular todo lo que pudiera recordar a la China procedió a cambiar el nombre de los ejercicios reglamentarios o "katas", originarios casi todos ellos de aquel país.

A él se debe también la actual denominación de Karate-Do. En 1933 sustituyó el concepto "kata" cuyo ideograma se refería al origen chino del arte, por otro que, curiosamente, se pronunciaba también "kata" pero cuyo significado es "vacío", de modo que el nuevo "Karate-jutsu", como denominaba Funakoshi al sistema, se transformó en su nueva significación en las "técnicas de la mano vacía". Dos años más tarde, sustituyó el afijo "jutsu" por "Do", impulsado por razones indiscutiblemente filosóficas, significando el nuevo nombre, "Karate-Do", el "Camino de la mano vacía". En 1936, una asamblea de grandes maestros celebrada en Naha, capital de Okinawa, confirmó la adopción de este nombre definitivo del arte, de tal manera que en 1938 la práctica totalidad de los karatekas de la isla había adoptado el nuevo nombre.

El concepto de vacuidad contenido en el vocablo "Kata" se refiere, como sabemos, no solo al hecho de que se combate sin arma alguna, sino a la ausencia total dé intenciones malignas, al espíritu vacío, fuente de toda eficacia, que caracteriza las artes del Budo y que constituye su verdadera esencia, íntimamente ligada a la filosofía budista.

Funakoshi había escrito al respecto lo siguiente. "Del mismo modo que la superficie pulimentada de un espejo refleja todo lo que esté frente al mismo y que en un valle tranquilo se perciben incluso los sonidos más débiles, el estudiante de Karate-Do debe vaciar su espíritu de egoísmo y de maldad, en un esfuerzo para reaccionar de modo apropiado ante cualquier eventualidad".

Esta transformación trascendental quedó plasmada en la obra de

El elemento fuego se halla relacionado con las emociones de alegría y tristeza. La risa o el gozo excesivo, especialmente como respuestas inapropiadas, se consideran emociones anormales, las cuales, al igual que la tristeza, pueden crear un desequilibrio de este elemento.

Igualmente, el elemento fuego se encuentra asociado con el sabor amargo. Las hierbas y alimentos amargos se consideran fortalecedores del corazón y del intestino delgado, aunque su exceso puede dañarlos. La moderación caracteriza al sistema chino, y practicarla es una de las claves de la buena salud.

Un equilibrio de los cinco sabores –dulce, agrio, especiado, amargo y salado- mantiene la armonía del cuerpo. El Nei Ching nos dice: "Si las personas prestan atención a los cinco sabores y los mezclan bien, sus huesos permanecerán rectos, sus músculos se conservarán tiernos y jóvenes, la respiración y la sangre circularán libremente, los poros serán de textura fina y en consecuencia la respiración y los huesos se llenarán de la esencia de la vida.

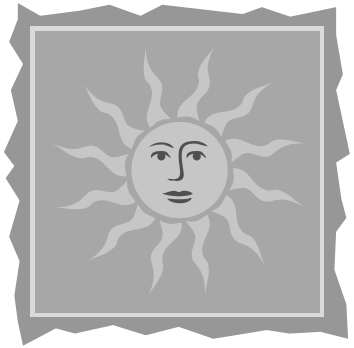
El fuego es el elemento más yang, la energía más activa, hacia fuera y "masculina". El fuego es el sol; energía, calidez y vitalidad; y la luz solar es yang, encontrándose la energía yang en su cima al mediodía; el momento dominante del corazón es de once de la mañana a la una del mediodía. El amanecer y el atardecer tienen un equilibrio entre yin y yang, y el momento más yin es la medianoche.

IDEOGRAMAS

VERANO **Elemento FUEGO**

El elemento fuego se relaciona con la energía de la creatividad, intuición y movimiento; es la acción que lleva la idea del elemento madera. La madera crea el fuego que crea la tierra. Las personas de fuego medran con la actividad, con las ideas nuevas, con las aventuras y el cambio.

El Verano y La Salud



Tras las lluvias del invierno y la primavera que preparan la tierra, la brillante luz del sol del verano permite florecer a la naturaleza. Vemos cómo crece el jardín y madura a partir de las semillas que plantamos meses antes.

Esta imagen del jardín se puede aplicar a cualquier proyecto que empecemos; si seguimos poniendo energía en él, como sol, agua, cuidado y amor, crecerá y todo prosperará. Esto se refiere tanto a las plantas, como a las personas, relaciones y trabajo. Si dejamos de nutrirlos pueden marchitarse y perecer.

En el sistema chino, según la teoría de los cinco elementos, el verano está asociado con el elemento fuego. Los órganos regidos por este elemento son el corazón y el intestino delgado, así como las funciones corporales de circulación y calentamiento.

El corazón tiene relación con la capacidad de gobernar, entender y ver claramente, y de servir compasivamente. El intestino delgado recibe, digiere y asimila la nutrición, selecciona y extrae los elementos buenos de la comida que ingerimos, siendo descrito este órgano como "el separador de lo puro e impuro".

Las dos funciones del fuego, circulación y calentamiento son importan para la armonía global del cuerpo.

El fuego es luz y calor, y su función en el cuerpo consiste en mantener el calor, pero también dar calidez a los demás. El elemento fuego produce entusiasmo, vitalidad y energía. En el sistema chino se relaciona también con la dirección sur y el color rojo. Una fuerte atracción o repulsión hacia el color rojo puede representar un desequilibrio en este elemento.

Funakoshi "Karate-Do Kyohan" en la que no sólo explica las técnicas sino también el contexto espiritual del Karate-Do.

Según decíamos, Funakoshi era hombre de formación y nivel intelectual notables. Hombre de letras había estudiado el chino y era uno de los más cultos de Okinawa. Estas cualidades le predispusieron para imbuir un sentido espiritual hasta entonces desconocido a una simple técnica de combate a la que, por este solo hecho, invistió de un carácter similar al de las órdenes caballerescas o monásticas, logrando que los practicantes de la misma se sintiesen fuertemente influenciados en su comportamiento y actitud ante la vida, tanto en la actuación individual como en el campo de las relaciones sociales. Más que una técnica, puede decirse que enseñó una filosofía, lo que dio en llamarse "espíritu Funakoshi" que no era otro que el que en tiempos pretéritos infundiera Bodhidharma en los monjes de Shaolin, con la unión del cuerpo y del espíritu en la práctica de su arte de combate.

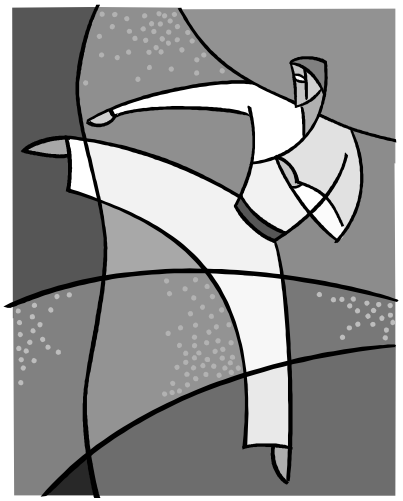
En efecto a pesar de su corta estatura, poseía una gran potencia. Empezó a practicar a los 11 años y no dejó de hacerlo hasta su muerte acaecida el 26 de abril de 1959, cuando contaba 89 años de edad. Su discípulo Motonobu Hironishi dijo de él: *"El maestro era algo bajo en comparación con la estatura media. Poseía un carácter afable y sereno y un estado de humor muy constante. Era una persona muy callada a la que gustaba hacer caligrafía y escribir poesías. Su imagen y su porte eran los de un intelectual. Técnicamente era muy ortodoxo: poseía un "tsuki" muy fuerte y sus bloqueos eran muy pesados, lo que comprobábamos dolorosamente cuando le atacábamos".*

Funakoshi siguió entrenándose en los "katas" (ejercicio de forma reglamentaria), hasta edad muy avanzada, conservando siempre un máximo nivel en la ejecución de las técnicas y una gran sobriedad en la realización de las mismas. Su vida estaba centrada en el Karate-Do y exigía a sus discípulos la práctica de la concentración espiritual, así como que mantuvieran idéntica circunspección en sus vidas privadas que la que mostraban en el "Dojo": Esta idea, que ya Jigoro Kano había imbuido en el Judo, la idea del "Do", o sea, la vía o camino espiritual del arte, es indiscutiblemente uno de los mayores logros de Funakoshi.

También enseñaba a sus discípulos a estar constantemente dispuestos a rechazar un ataque por sorpresa. Así, les enseñaba cómo debían sentarse para poder responder instantáneamente a un ataque desde dicha posición; como debían comer arroz, sujetando el plato de modo que éste no pudiera serles proyectado al rostro en un ataque desde abajo; cómo fumar una

pipa de bambú de forma que pudieran evitar ser heridos en el caso de un ataque repentino, etc.

Desde un punto de vista técnico, podemos decir que el estilo practicado por Funakoshi y con el que inició sus enseñanzas en el Japón era el "Shurite", propio de su ciudad natal, denominado también "Shorin Ryu". Funakoshi lo aprendió de su maestro Ankoh Itosu. Sin embargo, este estilo evolucionó durante su estancia en Japón, modernizándose y orientándose más hacia la moderna defensa personal que a la antigua finalidad guerrera que poseía en Okinawa. El maestro aplicó, por vez primera, métodos nuevos de entrenamiento, como el "kihon", que consiste en la repetición en serie de un mismo movimiento. No es más que la simplificación racional del trabajo que se realiza en los "katas". También éstos fueron simplificados y, con objeto de difundir el Karate-Do y presentarlo en las demostraciones públicas, se estudió un tipo de "Ju-Kumite" (combate libre de entrenamiento) que habría de derivar pronto en otra clase de combate, reglamentado y destinado a confrontaciones deportivas.



Esto último se desviaba de la idea de Funakoshi sobre el Budo, por lo que en 1940 prohibió dichos encuentros de carácter deportivo, ratificando en 1941 dicha prohibición e incluso amenazando con expulsar de su "Dojo" a aquellos de sus alumnos que, contraviniendo sus órdenes, acudieran a campeonatos. El maestro deseaba apartarles de cualquier ambiente agresivo y, si bien permitía que, entre compañeros y como forma de entrenamiento y estudio, se realizasen combates, ello nunca fue con el fin de obtener la victoria en las competiciones. Hay que señalar, sin embargo, que el "kumite" libre de entonces era mucho más duro que el que se practica hoy día en la competición.

Como compendio de la citada filosofía, hemos heredado sus "**Veinte Reglas de Oro**", cuyo enunciado es, por sí mismo, lo suficientemente claro para que pueda omitirse su simple comentario.

La verdadera comprensión en una persona tiene dos atributos: Conciencia y acción.

Juntos forman un tai chi natural.

¿Quién puede disfrutar de la iluminación y permanecer indiferente a los sufrimientos del mundo?

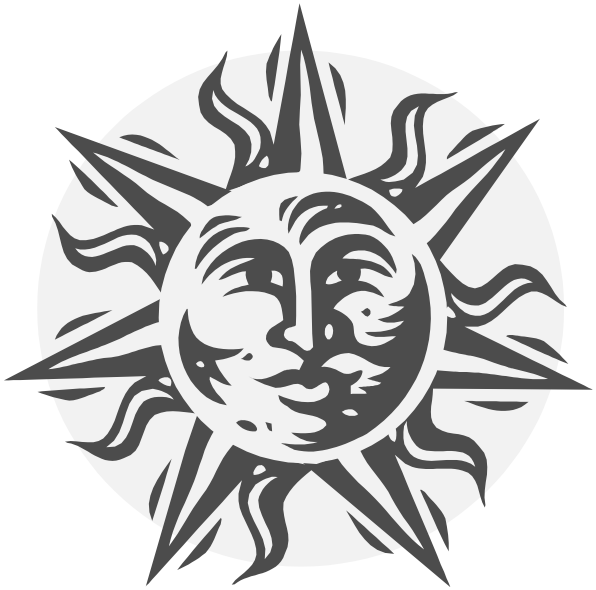
Esto no está en armonía con el Camino.

Sólo quienes aumentan sus servicios junto con su comprensión pueden ser llamados hombres y mujeres del Tao. ☯

Mª del Pilar Tagua Párraga

Fuentes consultadas:

- Lao Tse. "Hua Hu Ching". EDAF. ISBN: 84-7640-951-6.
- M. Echenique. "Estrategia del Pensamiento". N.A. ISBN: 84-85982-74-6.



Desde la Conciencia

A menudo solemos intentar discernir entre lo bueno y lo malo, lo blanco y lo negro, cayendo estrepitosamente una vez más hacia el pensamiento dualista. La verdad absoluta no se inclina hacia un lado u otro, la verdad sutil, tal y como la entiende la filosofía taoísta, va más allá de los límites, condicionamientos y fragilidades del ser humano.

La Historia nos ha demostrado la inconsciencia del hombre plasmada en continuas guerras que se suceden en el día a día por motivos espurios. Hay pensamientos que favorecen esta clase de acontecimientos. Un claro ejemplo de ello lo podemos apreciar en la mentalidad utilitarista fomentada por la sociedad de consumo que nos incita a no ver más allá de nuestros propios intereses de alguna manera fundados. Como expusiera M. Echenique en La Estrategia del Pensamiento: "La conciencia es algo que nos garantiza la visión de una realidad cierta, no virtual".

Son precisamente las enseñanzas taoístas de Lao Tse las que transmiten la idea de trascendencia desde nuestra propia toma de conciencia y comprensión: "En verdad, el mayor don que tienes para ofrecer es el de tu propia transformación". El taoísmo mantiene que el ser humano debe ignorar los dictados de la sociedad (separándose de los movimientos superficiales de muchedumbres y atendiendo a su propia conciencia de ser) y sólo ha de someterse a las normas que subyacen del Universo, el Tao, que no puede ni describirse con palabras ni concebirse con el pensamiento.

Cultivar la mente, el cuerpo o el espíritu en su desarrollo y equilibrar las potencias opuestas en la práctica del Tai chi chuan nos mantiene alejados de cualquier alienación (garantiza la visión de esa realidad cierta, no virtual) y sólo entendiendo esa verdad se comprende el mundo como un todo armónico que nace de manera natural.

El Hua Hu Ching nos recuerda en una de sus meditaciones:

Las "Veinte reglas de Oro" del maestro Gichin Funakoshi

1. El Karate empieza y termina con "Rei" (saludo).
2. No utilizar el Karate sin motivo.
3. Practicar el Karate con sentimiento de justicia.
4. Antes de conocer a los demás, hay que conocerse a sí mismo.
5. De la técnica nace la intuición.
6. No dejes vagabundear tu espiritu.
7. El fracaso nace de la negligencia.
8. El Karate sólo se practica en el "Dojo".
9. La práctica del Karate es de por vida.
10. Tratar los problemas con espíritu de karate.
11. El Karate es como el agua hirviendo.
12. No alimentéis la idea de vencer pero tampoco la de ser vencidos.
13. Adaptar vuestra actitud en función de vuestro contrincante.
14. El secreto del combate reside en el arte de dirigirlo.
15. Que las manos y los pies golpeen como un sable.
16. Al franquear el umbral de vuestra casa, diez mil enemigos os esperan.
17. "Kamae" es la regla para el principiante. Después, es posible adoptar una guardia espontánea.
18. Los "Katas" deben realizarse correctamente. En el combate real, sus movimientos se adaptan a las circunstancias.
19. Tres factores a considerar: la fuerza, la envergadura y el grado técnico.
20. Profundizad en vuestro pensamiento.

Gichin Funakoshi presentó siempre su arte como técnica guerrera no destinada al combate real sino como medio de alcanzar la verdad filosófica. Las fotografías que suelen presidir los "Dojos" de Karate-Do ofrecen la imagen de un venerable anciano de cerca de 80 años, con el pelo blanco y una dulce presencia. Sus vivos ojos, no obstante, denotan una gran fuerza interior y hay que señalar que personalmente era un temible adversario, pues, al ser sus golpes y bloqueos tan potentes, todos temían enfrentarse a él.

A pesar de los cambios efectuados, Funakoshi se mantuvo muy próximo al estilo original, ejecutando los movimientos en posición alta, con ataques poderosos pero no muy largos, en forma útil para el combate a corta distancia. Esencialmente realizó un trabajo de clasificación y racionalización de las antiguas técnicas, efectuando una labor de síntesis semejante a la que había realizado Kano en el Judo, agregando movimientos tomados de este último y del Kendo, artes que descubrió en el Japón. Incluso revisó o completó algunos fundamentos a partir del estudio de técnicas de combate de Occidente, cada día más populares en el Japón, país poseído por la fiebre del modernismo. Así fue como el Karate fue adquiriendo su actual aspecto.

En 1948 Funakoshi fundó la Asociación Japonesa de Karate, entidad que tenía como objetivo la unión de todos los karatekas de las distintas escuelas ya que, debido al éxito obtenido por él, otros maestros de Okinawa acudieron al Japón para enseñar sus propios métodos y de ellos se derivó que surgieran numerosos estilos. El maestro murió tres años antes de que se fundara la Federación de Karate del Japón, la cual logró unir a todos los grupos de Karate del país, dando un nuevo paso para la ansiada fusión de escuelas y estilos que, no obstante, está aún por plasmarse en su totalidad. ☯

José Antonio Vera de la Poza

hipertónicos, activos o agitados, deberían intentar reemplazar la carne por el pescado o cereales. No se debe abusar del consumo de cordero ni trigo; debe restringirse el uso de las especias y el consumo de los estimulantes como el café, tabaco, alcohol o chocolate. Por el contrario, los hipotensos, hipotónicos, letárgicos, deben aumentar el consumo de cordero y trigo. Otros alimentos aconsejados son el mijo, albaricoques, chalote, coliflor, diente de león, Angélica, jengibre, pimentón, milenrama. En general, alimentos amargos y calientes. Nuestra mente y personalidad se ven inclinados a entrar en contacto con la gente (fusión), nos sentimos atraídos por nuestro entorno (estímulo) y tendemos a enamorarnos con facilidad, estamos más abiertos al deseo, al placer. Buscamos el contacto y tememos el aislamiento, nos mostramos más inestables. Una buena ayuda para mantener nuestro equilibrio son las infusiones de Espino Albar, Hibiscos, Lavanda, Mejorana, Meliloto, Pasiflora, Valeriana, Menta. Otras infusiones como Regaliz (abstenerse los hipertensos), el Hinojo, el Anís y la Consuelda, están indicadas para el intestino delgado. Como hemos venido repitiendo en los artículos anteriores, con estas líneas se exponen aspectos de una ciencia milenaria, por lo tanto aquellos interesados han de ponerse en contacto con un profesional de la Medicina Tradicional China, antes de intentar experimentar los beneficios de este tipo de dieta.

Disfrutemos de esta época en la cual podemos absorber la energía que nos proporciona nuestro entorno para utilizarla en el siguiente periodo.

¡¡BUEN Y SALUDABLE VERANO!! ☯

M Victoria Hurtado de Mendoza y Acosta

Bibliografía:

YING YANG .Respetable Jñápika Gurú Dr. Pablo Elias Gómez Posse.
E Mail: aum_jnapika_satya_guru@hotmail.com

TERAPIAS COMPLEMENTARIAS EN: VII JORNADAS ANDALUZAS DE ENFERMERÍA EN ATENCIÓN PRIMARIA Andújar 23, 24 y 25 de noviembre del 2000. "Cuidados Enfermeros: realidad y futuro"

Guerin P. Medicina Tradicional China. aimeric@icab.es

Durán, Teresa "El Verano". En Buenas Manos.
Duranteresa@enbuenasmanos.com

sabor AMARGO, de energía refrescante para el cuerpo: zumos de frutas (cítricos), pepinos, lechugas, endibias, escarolas. Debemos beber mucha agua.

Tal como la primavera se transforma naturalmente en VERANO, la energía creativa de la Madera madura en la floreciente "yang completa" energía del FUEGO. Esta es energéticamente la fase más clara del ciclo, se alcanza la energía yang completa. En muchas culturas se celebra la llegada del verano quizás porque todas las formas de vida florecen en esta estación debido a la estable calidez de la energía Fuego. En nuestra cultura celebramos la llegada del verano (solsticio de verano) con la festividad de San Juan (las hogueras de San Juan, fuego). En el Ciclo de Creatividad, el FUEGO engendra a la TIERRA. Las cenizas de la hoguera fertilizan la tierra, lo cual nos puede hacer reflexionar sobre nuestro abandono de la adolescencia y nuestro paso hacia la madurez personal.

El Fuego es relacionado con el CORAZÓN (Xin), el cual es el asiento de las emociones humanas y el órgano cuya constante temperatura y pulso mantiene a la sangre en movimiento. El corazón (ying), nos da capacidad para el discernimiento, bombea la sangre, transporta oxígeno.

Por otro lado, el INTESTINO DELGADO (Xiao Chang, yang), nos presenta la acción de "separar lo puro de lo impuro". Recibe, digiere y absorbe los elementos nutritivos de los alimentos. Así, la sangre fluye con más vivacidad. En *El Clásico de la Medicina Interna del Emperador Amarillo,* se explica: *"La sangre y la nutrición son ying y circulan internamente, ellas son protegidas por yang. La Energía y la resistencia son yang y se emanan externamente, ellas son nutridas por ying"*. En la cultura Occidental Hipócrates postuló*: "Hay una circulación común, una respiración común. Todas las cosas están relacionadas"*

Quizás por todo lo expuesto el color es el ROJO, el color cálido del fuego y la sangre. Él se asocia con el amor y la compasión, la generosidad y la alegría, la apertura y la abundancia. Si se bloquea, el resultado es la hipertensión y la histeria, problemas de corazón y desórdenes nerviosos. Los hipertensos, con riesgo de enfermedades del corazón y los

COMUNICARSE CON LO DESCONOCIDO

El método tradicional de creación e interpretación de hexagramas sirve para consultar el I CHING mediante una pregunta. Sin embargo, hagamos la pregunta que hagamos, la repuesta se dirige a una pregunta interna más profunda, la verbalicemos o no. Todos parecemos tener una pregunta interna profunda. Esta puede referirse a cualquier cosa: problemas económicos, problemas de salud, relaciones... No hay ninguna pregunta en los resquicios de nuestra mente que le resulte demasiado insignificante o demasiado importante al I CHING. Para él todas las preguntas son importantes. La pregunta en la mente de quien se acerca por primera vez al I CHING puede ser sobre el propio I CHING, y este le responderá presentándose a sí mismo como una fuente de ayuda si le preguntamos con sinceridad y dejamos a un lado, por un momento, nuestras dudas.

Habiendo planteado la pregunta, utilizamos uno de los métodos para consultar el I CHING. De todos ellos, el más común y fácil de manejar es el lanzamiento de monedas.

Cuando lanzamos las tres monedas y contamos los valores asignados, obtenemos o bien un número YANG (impar), o un número YIN (par). Las instrucciones originales chinas consideraban la parte inscrita de la moneda china como YANG. Como esto no es aplicable a las monedas occidentales, los escritos occidentales sobre el I CHING han asignado de forma arbitraria un valor YIN o YANG a cada cara de la moneda. Tal como lo ven, YANG representa la idea y YIN os objetos materializados; así parece natural que la cara sea YANG y la cruz, con sus representaciones de objetos sea YIN. En cualquier caso, el I CHING se relaciona con nosotros sea cual sea la parte designada YIN o YANG.

El número asignado a la parte YANG de la moneda es el tres; el número asignado a la parte YIN es el dos. Cuando se lanzan las monedas, los valores de cada una de ellas se suman. Por ejemplo, si salen tres caras, el número resultante es el nueve, un número impar, como los números impares son YANG, se dibuja una línea YANG. Si salen dos cruces y una

cara, el número resultante es siete, siendo también una línea YANG. Si salen tres cruces, el resultado es seis, un número par, por lo que se dibuja una línea YIN. Como se ha podido ver, sólo hay cuatro números posibles que se pueden obtener de esta manera, dos YANG y dos YIN.

RESULTADO MONEDAS		SUMA	SIGNIFICADO	SÍMBOLO
Todas cara	**333**	**9**	**Línea YANG**	▬▬
Todas cruz	**222**	**6**	**Línea YIN**	▬ ▬
Dos cara y una cruz	**332**	**8**	**Línea YIN**	▬ ▬
Dos cruz y una cara	**223**	**7**	**Línea YANG**	▬▬

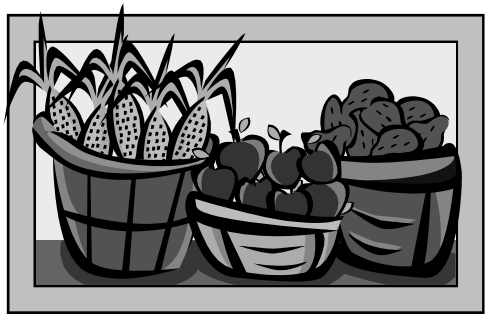
Las líneas YANG y YIN que se forman con cada lanzamiento se van poniendo una bajo la otra hasta que se rellenan los seis "huecos vacíos" de la estructura del hexagrama. Si salen tres caras para la primera línea, tenemos un nueve al comienzo. Si nos salen tres cruces en la segunda línea, tenemos un seis en el segundo puesto, y así sucesivamente hasta que se han llenado todos los huecos.

Si nos salen todo caras o todo cruces, las líneas creadas tienen un significado especial. El YIN y el YANG de estas líneas han alcanzado su nivel máximo por lo que comienzan su conversión hacia sus opuestos. Es por eso que se les llama "líneas mutantes". Nos hacen saber dónde están los puntos de cambio en la situación que está aconteciendo. Los puntos de cambio se refieren a aquellas áreas en las que es posible cambiar la trayectoria de nuestro destino en su nivel incipiente. Podemos verlo, si observamos el consejo que nos da el I CHING en la primera línea de El Conflicto (hexagrama 6), en donde nos aconseja que dejemos de resistir (discutiendo), a la situación del momento. Si abandonamos nuestra manera habitual de reaccionar, damos un giro total a la trayectoria negativa que terminaría de manera destructiva en el futuro. Si leemos los hexagramas, vemos el texto general para comprender cuál es el tema, y las líneas mutantes son nuestro consejo especial. Las líneas mutantes han de interpretarse en el contexto del hexagrama como un todo.

Lo normal es, tras haber leído el texto y las líneas del hexagrama, cambiando las líneas mutantes por sus líneas opuestas. Las líneas mutantes YANG pasan a ser líneas YIN, y las mutantes Yin pasan a ser

LA ALIMENTACIÓN YING YANG (III).

Como hemos venido hablando en números anteriores del Boletín, la alimentación ying yang está basada en los principios de la Medicina Tradicional China (MTC), en este número nos ocuparemos del verano. Hemos visto como a través de la observación de los ciclos de la Naturaleza los sabios Taoístas establecieron los cinco elementos. Ha de entenderse por elemento, no una sustancia material, sino una fuerza del Universo, se trata de fases de transformación, de la descripción de los distintos estados energéticos. En el libro *Clásico de la Medicina interna del Emperador Amarillo* (segundo siglo DC) se recoge la idea de esta manera: *"Las Cinco Energías Elementales de Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua abarcan todos los fenómenos de la naturaleza. Este paradigma se aplica también a los humanos"*



Estos elementos son fuerzas que interaccionan entre sí, se transforman y se mantienen en equilibrio. Cuando este equilibrio se rompe aparece la enfermedad, mientras que la armonía produce la salud y la felicidad. En un intento de acercarnos a estos elementos continuamos conociendo los alimentos, en este caso el sabor es: el AMARGO que está relacionado con el VERANO.

El verano es la estación por excelencia del SOL (Yang) y con él se asocia el CALOR. El sol, el calor, esta asociado al SUR como punto cardinal y es al sur, o al sur de los países, donde más se vive esta estación. Hay un sentimiento de expansión, de alegría, salir, viajar, estar más tiempo fuera de casa. Por el contrario, las temperaturas del aire excesivamente cálidas durante un período de tiempo prolongado pueden provocar dolores de cabeza, sofoco, sed crónica, transpiración abundante e irritabilidad. Los alimentos más aconsejados en esta estación son los de

repetir los movimientos, puede resultar más efectivo que el intelectual, ya que el cuerpo recuerda lo que ha practicado repetidamente.

Lo más probable es que en una sola clase no captemos todos los detalles del movimiento en cuestión, pero podemos utilizar la siguiente, trás nuestra práctica cotidiana, para comprobar nuestros progresos y pasar al siguiente movimiento (esto es investigación, una de las cualidades de todo buen discípulo).

Si nos ponemos plazos realistas, como por ejemplo, concentrarnos en un movimiento a la semana, podremos comprobar nuestros progresos. Este es un sistema muy personal que a él le ha dado resultado. Otras personas podrían seguir otras pautas, de acuerdo con su disponibilidad y preferencias, como podría ser concentrase en dos movimientos cada vez y darse algo más de tiempo para perfeccionarlos...

Bien, en el fondo es una estrategia, pensé yo, y tener una estrategia es mejor que nada.

Tras nuestra conversación, me bullía en la cabeza la idea de que el método de mi amigo me "sonaba" de algo, y después de algún tiempo recordé su similitud con una de las ideas aportadas en el libro ***"La estrategia del pensamiento"*** de Michel Echenique el cual ya hemos comentado en anteriores boletines. En el capítulo segundo de dicho texto, se habla de los siete principios de la Estrategia: Centro, Distancia, Tiempo, Regulación, Ritmo, Absorción y Control de la situación.

Pues bien, al hablar del cuarto principio, **Regulación**, se refiere a los "problemas elefante" que son aquellos que nos parecen imposibles de solucionar por su tamaño, pero basta con dividirlos en partes, para irlos solucionando poco a poco. En nuestro caso, aprender todos los detalles de la forma de Tai Chi Chuan de una sola vez es imposible (al menos para mí), pero si la divido en partes (cada movimiento puede ser una), los podré ir aprendiendo y perfeccionando poco a poco.

La verdad es que al releer el mencionado capítulo, me he dado cuenta de que los restantes principios se pueden aplicar en mayor o menor medida a esta situación, y a otras muchas otras de la vida, pero eso espero que lo descubra cada uno de nosotros.

Por cierto, cuando vea a mi amigo Juan otra vez, espero acordarme de preguntarle si ha leído este libro. ☯

Fidel Iglesias Quintero

YANG. El segundo hexagrama, creado a partir de las líneas mutantes refleja los efectos de los cambios, una vez éstos han sido realizados.

Una vez se ha dibujado el hexagrama, consultamos las claves que se incluyen en la mayoría de los libros de I CHING, para poder así obtener el número de hexagramas.

UN NUEVO MÉTODO PARA CONSULTAR EL I CHING

Según Bergamino y Meldi el método es el siguiente: para hacer una pregunta de sí o no, doy el siguiente valor a las monedas lanzadas:

Tres caras = sí, sí, sí, ó + + +. Esto significa que si totalmente al punto principal.

Dos caras y una cruz = sí, sí, no, ó - - +. Esto significa básicamente que sí, pero no siempre al punto principal.

Dos cruces y una cara = no, no, sí, ó - - +. Significa que no o que no es el momento.

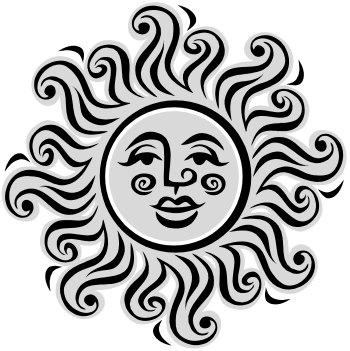
Tres cruces = no, no, no, ó - - -. Significa que no totalmente, o que no es el momento, o que estamos en la dirección equivocada.

Para este método, se debe usar la edición del I CHING de Wilhelm porque contiene un gran número de imágenes y explica mejor el contexto general de las líneas de los hexagramas. ☯

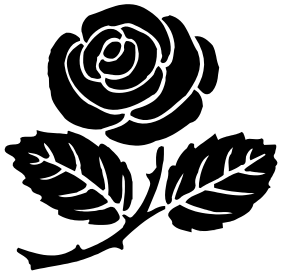
Ángeles Sanz Cuesta

Bibliografía:

I Ching. Libro de las mutaciones. DONATELLA BERGAMINO Y DIEGO MELDI.
I Ching el libro de los cambios. RICHARD WILHELM.
La filosofía del I Ching. A. SUESTA GIRAN.
Claves para comprender e interpretar el I Chin. GUSTAVO ANDRÉS ROCCO.
I Ching el libro de los cambios. JAMES LEGGE.



CUENTOS CLÁSICOS ORIENTALES



"El perfume"

Un basurero que caminaba por la calle de los perfumistas cayó como si estuviera muerto. Intentaron reanimarlo con delicados aromas, pero sólo consiguieron empeorarlo.

Por fin, apareció un ex basurero que comprendió lo que ocurría. Colocó una inmundicia debajo de la nariz del hombre, y éste revivió inmediatamente, exclamando: !He aquí una verdadera fragancia!

Debes prepararte para la transición en la cual no encontraras nada de aquello que conoces. Después de la muerte tu identidad deberá responder a estímulos que tienes la oportunidad de gustar previamente aquí.

Si permaneces aferrado a las pocas cosas con las cuales estás familiarizado, eso sólo te acarreará desdichas, como el aroma se las acarreó al basurero en la calle de los perfumistas. ☯

GHAZALI, en Cuentos de derviches, de IDRIES SHAH
Recopilado por el Área de biblioteca de Tao Tien

COSAS DE AMIGOS

Mi amigo Juan sigue practicando Tai Chi Chuan, esto lo sé porque me encontré con él hace unos días y estuvimos hablando de ello. Entre otras cosas, me dijo que lo que el practica es Tai Chi Chuan y no Tai Chi, pues poco a poco va conociendo las aplicaciones marciales de los distintos movimientos (no olvidemos que el Tai Chi Chuan en sus orígenes fue una técnica de lucha, y más tarde se aplicaron sus aspectos terapéuticos). El estilo que practica es el yang, y ya conoce la forma de 24 movimientos o forma continental, pero no así las Djing wei y Feng wei, que en su escuela no se enseñan.

Pero pasemos a lo que es el motivo de que escriba estas líneas: en nuestra conversación coincidimos en la dificultad que ambos tuvimos en nuestros comienzos para practicar en casa, es decir, sin la presencia del instructor (la verdad es que esta dificultad aun existe, pero en menor medida). Así es, se nos pide que practiquemos con asiduidad, pero cuando nos encontramos a solas, no recordamos como es un determinado movimiento y nos surge la duda de si será conveniente practicar sin la seguridad de que lo hacemos bien, o será mejor dejarlo para cuando aclaremos esas dudas en la próxima clase, pues ocurre, que aunque durante la clase lo tenemos claro, cuando nos quedamos a solas, no recordamos los múltiples detalles de cada uno de los movimientos.

Pues bien, como era de esperar, mi amigo Juan tiene una solución, que aunque sencilla, tiene sus dificultades a la hora de aplicarla, pero, según el, con perseverancia se consiguen buenos resultados. El método que emplea es el siguiente:

Ponerse como objetivo que en cada clase se va a concentrar en aprender y retener todos los detalles posibles de un solo movimiento. Con respecto a los demás, se tratará simplemente de poner la máxima atención, pero sin marcarse un objetivo concreto (ya se sabe que cuando uno está en clase, su intención es absorberlo todo del instructor, pero son tantos los detalles que a veces no somos capaces de recordarlos con posterioridad, produciéndonos confusión y bajando el rendimiento de nuestro aprendizaje), más bien se trata de realizar los ejercicios sin obsesionarse, la naturaleza hará el resto, y nos sorprenderemos recordando, sin pensarlo, detalles que creíamos olvidados, pues el aprendizaje físico, a base de