

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

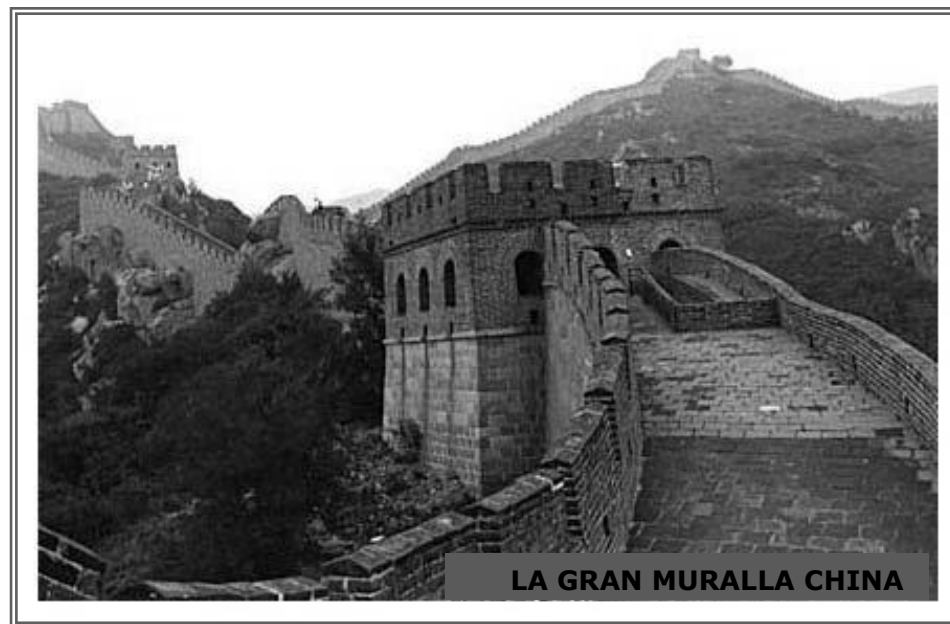
c/Alcalde Isacio Contreras, 2-B, Local 9 (La Florida). SEVILLA
Teléfono 954 53 45 68

Monitor: José Antonio Vera de la Poza
Teléfonos 651 02 86 31 y 954 09 12 22

TAO TĪ TIEN

ASOCIACIÓN DE TAI CHI CHUAN ESTILO YANG

Vinculada al Instituto de AA. MM. Fcas. Bodhidharma



LA GRAN MURALLA CHINA

BOLETÍN N° 6 SEPTIEMBRE 2003 (EQUINOCCIO DE OTOÑO)
(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
¿Qué se entiende por conflicto en la filosofía de las artes marciales?	4
Un sentido que nos da el arte marcial filosófico.	5
Principios áureos de la guerrería espiritual	8
El taoismo	10
Llevar la mente a casa	12
Cuentos clásicos orientales	16
Los siete principios	17
La alimentación yin yang (IV)	19
Importancia de la postura en la práctica del Tai Chi Chuan	23
Meditaciones para encontrarse con uno mismo	27
Colaboradores	28

EDITORIAL

En algunas ocasiones, en las clases de Tai Chi Chuan, surgen preguntas como: ¿qué entendemos por sentido del honor? Teniendo en cuenta que vivimos en una sociedad en la que continuamente se cuestionan los valores morales y espirituales, esos que dan sentido a la vida y la hacen digna de ser vivida, hemos de reconocer que el honor es uno de esos valores que más seriamente está sufriendo el proceso de erosión y decadencia al que asistimos en nuestros agitados días.

En dos de sus acepciones más importantes, el Diccionario de la Real Academia Española define al honor en los siguientes términos: “cualidad moral que nos lleva al cumplimiento de nuestros deberes respecto del prójimo y de

El honor es la cualidad moral que nos lleva al cumplimiento de nuestros deberes respecto del prójimo y de nosotros mismos

nosotros mismos”; “gloria o buena reputación que sigue a la virtud, al mérito o a las buenas acciones”. Autores como Oswald Spengler, en su obra capital “La decadencia de Occidente”, han exaltado el sentido del honor como fuerza sustentadora de la moral o costumbre tradicional, siendo éste un compendio de virtudes tales como: fidelidad, humildad,

MEDITACIONES



PARA ENCONTRARSE CON UNO MISMO

Para disfrutar de la naturaleza:
no hay que ir a muchos lugares,
un estanque del tamaño de un tazón de arroz
o una piedra del tamaño de un puño,
son suficientes para contener las nubes y la niebla del
atardecer.

Para aprehender el paisaje no es necesario ir lejos:
si al lado de una ventana humilde,
en una cabaña de bambú,
el viento y la luna te acarician, esto es suficiente.

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

cintura y se aplica a través de las manos y los dedos”. Esto quiere decir que las manos tienen que seguir el movimiento de la cintura y no moverse independientemente.

2. **“Hunde los hombros, deja caer los codos y asienta las muñecas”**. Esto significa que los hombros no deben elevarse y los codos no deben subirse ni estar apretados contra el cuerpo, debiendo estar ambos en posición natural con lo que se hundirán y caerán hacia abajo. Los tendones de la parte de atrás de las muñecas no deben sobresalir. Los dedos no deben estar apretados entre sí, ni extendidos, ni doblados ni rectos.
3. **“Relaja el pecho y endereza la espalda”**. Se debe evitar que el pecho sobresalga, manteniendo la espalda recta como se indicó anteriormente al hablar de “las tres puertas”.
4. **“Hunde el chi en el *tan tien*”**. Esto significa almacenar el chi en el *tan tien*, no significa esforzarse deliberadamente en “llenar” el abdomen, basta con mantener la mente o el pensamiento en ese punto.
5. **“Haz que la energía de la coronilla sea ligera y sensible”**. Para ello, la cabeza no debería inclinarse hacia delante ni colgar hacia atrás. No debería ladearse ni a la derecha ni a la izquierda, sino que debería parecer como si estuviera suspendida desde arriba.
6. **Las rodillas**. Cuando realices la postura de comienzo o *qi shi* ponte de pie naturalmente, sin estar derecho rígidamente ni inclinado. En las posturas “Cepillar la rodilla”, “Separar las crines del caballo”, “Un solo látigo” y otras, la rodilla de la pierna adelantada no debe extenderse más allá de la punta del pie, y el empeine debería ser tan suave como el algodón. ☺

Fidel Iglesias

Bibliografía:

- EL ARTE DE LA ARMONÍA e INSTRUCCIONES AVANZADAS PARA LA PRÁCTICA DEL TAI CHI. Maestro CHENG MAN-CHING.
- TAI CHI: Guía práctica de los efectos terapéuticos de esta disciplina. PAUL CROMPTON.

valentía, caballerosidad, autodominio, decisión. Según dicho autor, perder el honor significa quedar aniquilado para la vida, el tiempo y la historia. Por otro lado, Menéndez Pidal, nuestro ilustre filólogo y erudito, dice que el honor es el inspirador de toda conducta abnegada y distinguida, aliento para el difícil deber en que los más sagrados derechos se fundan; es el principio básico sobre el que se asienta la dignidad, la nobleza entera de la vida humana.

El honor es una piedra angular en el edificio de la ética

El honor ocupa, pues, un lugar decisivo dentro de la escala de valores, constituyendo una piedra angular en el edificio de la ética, actuando como cimiento que hace posible la existencia de los demás valores humanos. El sentido del honor, rectamente entendido y cultivado, proporciona la base para una actitud serena y elevada ante la existencia, despertando y potenciando cualidades que de otro modo permanecerían dormidos y sin desarrollar.

El sentido del honor nos permite encontrarnos a nosotros mismos, descubrir nuestra misión en el mundo y cumplir los deberes que esta misión lleva consigo. ☺

José Antonio Vera de la Poza

Presidente de Tao Tien

¿QUÉ SE ENTIENDE POR CONFLICTO EN LA FILOSOFIA DE LAS ARTES MARCIALES?

A la luz de la filosofía estratégica de las artes marciales, existiría lo que podríamos entender como “la magia del conflicto”. Los puntos fundamentales que sustentan dicha magia, podríamos sintetizarlos en dos apartados: **naturaleza del conflicto y el conflicto no es una contienda.**

NATURALEZA DEL CONFLICTO

- El conflicto es natural; ni positivo ni negativo, simplemente es.
- El conflicto es simplemente un modelo obstructor de energías.
- La naturaleza usa el conflicto como su motivador primario para el cambio, creando hermosas playas, cañones, montañas, y perlas.

EL CONFLICTO NO ES CONTIENDA

- Ganar y perder son metas para los juegos, no para los conflictos.
- Aprender, crecer y cooperar son metas para los conflictos.
- El conflicto puede verse como un don de energía, en el que ninguna parte pierde y una nueva danza se crea.
- El resolver un conflicto rara vez se refiere a quien tiene razón. Se trata de comprender y apreciar las diferencias.
- El conflicto comienza interiormente. Cuando soltamos la carga de los sistemas aceptados e intensificamos nuestras percepciones, entonces somos capaces de amar con mayor plenitud y libertad. ☺

José A. Vera

que durante la práctica del Tai Chi Chuan, se mantenga una postura correcta, debiendo estar alineados los huesos, especialmente los de la columna vertebral, lo cual facilita la circulación del chi. Esta postura correcta se podría describir resumidamente de la siguiente forma: la cabeza “flota” como si estuviera suspendida de un hilo o cuerda invisibles por la coronilla, la parte superior de la espalda está algo elevada y la inferior se mantiene vertical y el abdomen redondeado, estando la pelvis algo basculada hacia delante, mientras se mantienen las rodillas ligeramente flexionadas para liberarlas de tensión. De esta manera se consigue el alineamiento de “las tres puertas” (San-Kuan), que son los puntos wei-lu, situado en el coxis, chia-chi, situado en la columna, entre los omóplatos y yu-chen, situado en el hueso occipital. Para alinear este último punto, que proporciona la inclinación correcta de la cabeza, deberemos retraer un poco la barbilla, con lo cual sobresale hacia atrás el punto yu-chen.

Esto debe ser así, porque con la práctica regular, el chi pasa con naturalidad al punto wei-lu, se precipita al chia-chi, a continuación atraviesa el yu-chen y finalmente llega al punto ni-wan (situado en la coronilla), desde donde desciende nuevamente al *tan-tien*. Esto es la unión de los meridianos Jem mo (vaso concepción), situado en la parte delantera o yin y Tu mo (vaso gobernador), en la parte trasera o yang. A esta circulación de la energía se conoce popularmente como “La Órbita Microcósmica” (hsiao chou-chien).

Con objeto de facilitar la puesta en práctica de lo anteriormente dicho, a continuación incluimos un resumen de las enseñanzas del maestro Yang Cheng-fu con las que explicaba los principios de la práctica del Tai chi chuan, que nos han sido transmitidas por su discípulo el maestro Chen Mang-ching:

1. **“No muevas las manos independientemente del cuerpo”.** Según el maestro Yang Cheng-fu, su padre, el maestro Yang Chien-hou, siempre citaba a sus alumnos el siguiente pasaje de los Clásicos del Tai Chi Chuan: “Desde los pies a las piernas y hasta la cintura debe haber un flujo de chi”, y también: “La raíz está en los pies, se desarrolla en las piernas, se controla con la

Recordemos que muchos movimientos de la forma tienen nombres relacionados con animales.

Pues bien, esto ocurre porque el Chi o “energía intrínseca” circula correctamente por los meridianos que recorren el cuerpo, sin producirse bloqueos ni acumulaciones de energía.

Se puede decir que con la práctica del Tai Chi Chuan, igual que con la acupuntura, se consigue que la energía circule por estos canales o meridianos, evitando que su bloqueo impida el flujo del chi, que lo haga en exceso por estar los canales demasiado abiertos o que se acumule la energía por un bloqueo de los meridianos.

El Tai Chi Chuan facilita el flujo del chi hacia la parte inferior del cuerpo, lo cual es de una gran utilidad en una sociedad como la nuestra, en la que debido a un exceso de energía y actividad física y especialmente mental, el chi tiende a acumularse en la parte superior del cuerpo y en el cerebro. Esto es lo que en la medicina china se describe como hacer subir el agua al torso y al cerebro y hacer bajar el fuego. Se considera que la parte baja del cuerpo es más calmada, o yin, como el agua, mientras que la parte superior, o yang, es más agitada, como el fuego.

En concreto, se trata de acumular la energía en el abdomen inferior o *tan tien*. El punto *tan tien* se encuentra unos tres o cuatro dedos por debajo del ombligo, en el interior de nuestro cuerpo, pero más cerca del *tan tien* que del *mig men* (ombligo de la espalda), coincidiendo con lo que en física se define como centro de gravedad.

El motivo por el que se debe concentrar el chi en *tan tien* es el de mantener un correcto equilibrio del agua en nuestro organismo, ya que al ser el abdomen la zona de nuestro cuerpo con una mayor concentración de dicho líquido, se pueden evitar los efectos perjudiciales para la salud que su acumulación o carencia puede producirnos. En una segunda etapa, a un nivel más avanzado, el chi sale del *tan tien* y a través de la columna vertebral se acumula en los huesos, dando a estos una dureza y resistencia mayores.

Pues bien, para que la circulación del chi sea fluida, es necesario

UN SENTIDO QUE NOS DA EL ARTE MARCIAL FILOSÓFICO.

Detrás del respeto, la disciplina, la perseverancia, etc., a menudo, sin darnos cuenta, existe un significado mucho más profundo de lo que nosotros pensamos cuando practicamos un Arte Marcial. Mucha gente se pregunta si existe algo más detrás de la técnica, o única y exclusivamente todo el asunto se reduce a un mero ejercicio físico. Después de una búsqueda a lo largo de los pasos seguidos por la historia de las Artes Marciales Internas, se puede afirmar que realmente existe mucho más y es fácil ver como las artes disciplinarias pueden formar parte de nuestra educación para elevar la vida en sí mismo.

- Se basa en la perfección como ser humano, a lo cual mucha gente se pregunta. ¿Qué es la perfección y como lograrla? La perfección puede ser encontrada en general, en una persona con buena salud, inteligencia, buen carácter y la habilidad de conocer su existencia. Todo individuo puede y debe buscar su campo dentro de esta sociedad para ayudar a otros y empujarlos a encontrarse a sí mismos.
- Beneficio mutuo, es un principio muy importante para equilibrar la autoperfección. Si una persona busca solamente su propia perfección, es indudable que entrará en conflictos con otras personas. Por lo tanto, es muy importante ayudar a otros a encontrar su propia perfección cuando nosotros estemos en el Camino.
- El máximo de eficiencia con el mínimo esfuerzo Para el estudio del principio de máxima eficiencia, debemos conocer qué es la energía. La energía es la fuerza de la vida o la fuerza esencial

para vivir. El uso correcto de esta energía resultaría el máximo de eficiencia con el mínimo esfuerzo". El mismo libro de Bruce Lee, *The Tao of Jeet Kune Do*, es un vivo ejemplo de técnicas usando el cuerpo de la manera más efectiva.

A través del estudio de las artes marciales, uno debe comprender que existe una forma correcta y una forma incorrecta de ejecutar una técnica en particular. El modo correcto permite que fluya la energía de una manera más libre, mientras que el incorrecto es mucho más estático. Para la mayoría de la gente, las artes marciales se basan en fuerza, velocidad y forma, pero pocos saben que sumada da como resultado una economía de movimiento en el momento del combate.



Una de las numerosas lecciones que se pueden aprender a través de las artes marciales, es la adquisición de las técnicas para conseguir nuestro fin de una forma más rápida y directa. Como en el Arte Marcial Filosófico, en la vida existen ciertos principios que la hacen más fácil y cómoda. La humildad, el respeto, la comprensión son parte básica dentro de la enseñanza de las AA MM FF aplicándolas en nuestra vida diaria, es obvio, que los resultados serán positivos.

LA IMPORTANCIA DE LA POSTURA EN LA PRÁCTICA DEL TAI CHI CHUAN

El Tai Chi Chuan, es un arte marcial, pero además tiene la capacidad de mejorar nuestra salud más allá de la que nos proporciona cualquier otro ejercicio físico, ya que al ser un arte marcial interno actúa tanto en nuestro exterior como en nuestro interior. Nos proponemos en este artículo hablar de la influencia que la postura tiene sobre los efectos terapéuticos del Tai Chi Chuan.

Si observamos a un animal en movimiento, nos damos cuenta de que todo su cuerpo le sigue o acompaña en ese movimiento. Pero si observamos a las personas, veremos que, en general, se mueven de otra manera, con rigidez y falta de coordinación, como si los distintos músculos y miembros de su cuerpo fueran independientes y controlados por las emociones. Se puede decir que las personas "civilizadas" han perdido su capacidad para moverse con la naturalidad que tenían cuando eran niños. Esto es debido entre otras razones a que hoy día, la mayoría de los trabajos que realizamos son sedentarios, en muchos casos sentados, y a veces solo necesitamos mover algunas pocas partes de nuestro cuerpo para realizarlos (como ejemplo más típico podemos citar los trabajos de ordenador).

Con el Tai Chi Chuan conseguimos reeducarnos para mover cada músculo del cuerpo en armonía con todos los demás, formando un todo, dirigido por nuestra mente.

Cuando practicamos la forma de Tai Chi Chuan, se nos pide que movamos todo nuestro cuerpo al unísono de manera que brazos, piernas y tronco se compaginen en un movimiento coordinado, que se complementa con la respiración. Mediante la práctica continuada del Tai Chi Chuan se consigue una vuelta a la flexibilidad y suavidad de movimientos de nuestra niñez y a ser más naturales.

constituye un bálsamo para el alma, especialmente en otoño donde adquiere una gama de colores únicos. Además de poder respirar a “pleno pulmón”, en el bosque podemos aprender a conocer el valor del tiempo y su secreto: todo pasa.

La práctica de ejercicios respiratorios: los pranayamas del yoga, p. ej. estiramientos suaves de Chi Kung, fortalecen la energía de los órganos a los que nos hemos referido en el texto, así como la Meditación, nos ayudará a centrarnos y desbloquear nuestra energía. Todo esto junto con expresar los sentimientos nos permitirá escapar de la temida melancolía otoñal.

En resumen, recordemos y pongamos en práctica los pasos: ABSORCIÓN / ASIMILACIÓN/ ELIMINACIÓN. Para ello sigamos una dieta abundante en frutas frescas y verduras crudas o preparadas al vapor, ligeramente picantes, con cereales integrales. Esto facilitará la eliminación de lo superfluo y dará tono al intestino. Evitemos abusar de alimentos formadores de mucosidad, como la carne, productos lácteos y dulces y féculas. Las infusiones de bardana, consuelda, regaliz, ... son muy recomendables.

Como siempre, recordaros que esta información es una aproximación al tipo de dieta MTC, y que para llevarla a la práctica o profundizar en ella, es necesario ponerse en manos expertas, especialmente para personas con patologías.

Por último, este sabio consejo de Si Qi Tao Shen Da Lun (Neijing), que se puede aplicar a todos los planos de nuestra vida: *“Estar bajo las leyes del ying yang es vivir, en tanto que invertirlas es morir”*.

M^a Victoria Hurtado de Mendoza

- Durán, T. *El Otoño*. Duranteresa@enbuenasmanos.com
- Castro García, M. <http://www.eon-magazine.com/>
- Berdonces, J.LL.y Ávalos, S. 2002. *La uva, racimos de juventud*. Rev. CUERPOMENTE. pág: 33-37.
- Nutrición Medicina Tradicional China. Alternativas de Salud. www.taichi.commx/alternativas_de_salud.htm

- Hoy día muchos artistas marciales están buscando la “verdad”. ¿Qué estilo? ¿Este tiene la verdad o es el otro?, etc., son preguntas que muchos se hacen hoy. La verdad está en ti mismo. El problema está en saber buscarla, para lo cual, lo primero que se ha de hacer es conocerse a sí mismo. Lo verdaderamente importante no es el estilo practicado, sino el individuo, y para encontrarnos a nosotros mismos, al individuo, nos remetimos a ese factor filosófico del Arte Marcial Interno.
- El coraje y la perseverancia son otros factores de las artes marciales. El coraje es una actitud en la cual nosotros hacemos cara a una situación peligrosa o difícil. Perseverancia es la habilidad para permanecer es una tarea que es difícil. Ambas cualidades pueden ser encontradas a través de las artes marciales, pero es indudable que como las artes marciales, la vida tiene sus atribuciones externas e internas. Como ejemplo de perseverancia en la vida podemos poner a Abraham Lincoln, quien perdió muchas más elecciones de las que ganó, pero su perseverancia le llevó a ser Presidente.
- El respeto y la humildad también son productos que "salen" de las Artes Marciales. Uno de los puntos que siempre presionó el Maestro Gichin Funakoshi fue el de la humildad en la vida. Y sobre ello comentó: "En Karate, usualmente, el principiante no puede resistir la tentación de mostrar algo; haciendo esto, sólo indica un gesto de inmadurez. Es cierto, que si una persona ha desarrollado un sentido de éxito y una fuerza de voluntad para algo perfectamente podrá utilizar estas cualidades en otros campos de su vida. Este es el verdadero sentido del Arte Marcial Filosófico; crecer en otras áreas de la vida, creciendo en sí mismo, en síntesis con la vida misma, puesto, que todo en la vida esta relacionado por misteriosos lazos mágicos. ☺

Tratados de un Ante Marcial Filosófico Bibliografía del Maestro Funakosi Fundador del Karate-Do.
Bruce Lee, The Tao of Jeet Kune Do

Recopilado por Andrés Romero, practicante de AA MM FF.

PRINCIPIOS AUREOS DE LA GUERRERIA ESPIRITUAL



EL CREDO DEL SAMURAI

*No tengo padres;
hago del Cielo y la Tierra mis padres.
No tengo poder divino;
hago del honor mi fuerza.
No tengo recursos;
hago de la humildad mi apoyo.
No tengo el don de la magia;
hago de mi fortaleza de ánimo mi poder mágico.
No tengo vida ni muerte;
hago del Eterno mi vida y mi muerte.
No tengo cuerpo;
hago del valor mi cuerpo.
No tengo ojos;
hago del resplandor del rayo mis ojos.
No tengo orejas;
hago del buen sentido mis orejas.
No tengo miembros;
hago de la vivacidad mis miembros.
No tengo proyecto;
hago de la oportunidad mi designio.*

El otoño es la estación de la uva por excelencia. Esta fruta tiene un alto poder desintoxicante, armoniza el cuerpo y actúa como tónico de los pulmones y del intestino grueso. Desde el punto de vista energético es neutra, rica en antioxidantes y ayuda a prevenir infecciones y enfermedades cardiovasculares. Dentro de la variedad de dietas con uvas (monodieta de uvas, uva y mosto, cura reducida de uva entera), resulta muy aconsejable tomar zumos de uvas con limón durante una semana, hace maravillas y si lo acompañamos de una cucharada de aceite de oliva, en ayunas, potenciaremos la limpieza del intestino grueso. Además, alimentos reguladores como la cebada, algas, almejas, anchoas, caballa, sardinas, lechuga... tienen poder para drenar el cuerpo e impedir la retención de líquidos. Otros como el ajo, la cebolla, berro, champiñón, aceitunas, almendras, pomelo, tomillo,... contrarrestan los excesos de flema.

El color de nuestra piel, especialmente la palidez facial, nos indica un desequilibrio metálico que se aprecia principalmente alrededor de los ojos, en las mejillas. También nuestra transpiración cambia (la PIEL depende del pulmón). Esto es perceptible después de una gripe, o catarro grave o en problemas crónicos de los pulmones, también cuando experimentamos una preocupación, dolor o pena, emociones correspondientes al elemento metal.

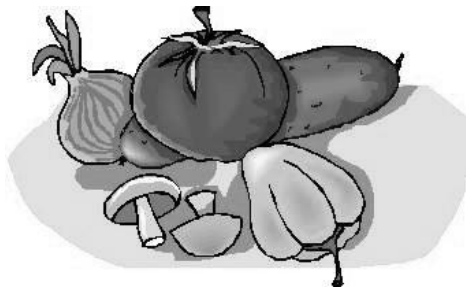
Otra relación es la del METAL y las SALES Y MINERALES de la tierra, cuya función es crear estructuras y comunicación interior y exterior, rige las actividades de la mente a través del SISTEMA NERVIOSO, se halla relacionado con la dirección OESTE

En el ámbito psicológico el METAL y el OTOÑO cuando no están en armonía provocan melancolía, pena, tristeza y depresión. Nuestra energía vital, en este periodo, se encuentra en los pulmones, por lo tanto cuando tenemos baja esta energía solemos volvernos más callados, no gritamos o no nos enfadamos. El mejor ejercicio para subir esta energía es cantar, al respirar más a fondo para subir el tono de voz, entra más aire en nuestros pulmones que se hinchan y sube la energía vital.

Una sugerencia: disfrutemos de esta melancólica estación, aprovechemos cualquier ocasión para escaparnos al bosque que

aguacates, frutos secos... y PICANTES como el ajo, cayena, chile, mostaza, jengibre, clavo, pimienta,... para que nos ayuden a conservar el calor interno. Este sabor nos puede equilibrar con la energía de esta estación.

En la Medicina Tradicional China (MTC), los órganos que se rigen por la energía del OTOÑO y el elemento METAL son los PULMONES Y EL INTESTINO GRUESO y el órgano de los sentido es la NARIZ. Todos ellos están relacionados con la ELIMINACIÓN, la LIMPIEZA, entre lo superficial y lo profundo o interno. El INTESTINO GRUESO recibe alimentos, los asimila, capta los nutrientes necesarios y elimina lo nocivo. Por otro lado, el PULMÓN recibe a través de la nariz el aire, lo filtra hasta el órgano y expulsa los elementos nocivos de éste; produciéndose la respiración. Cuando las vías respiratorias están obturadas (Según algunos autores debido a: ¿Demasiados lácteos?), producimos más mucosidades llegando a alterar el sentido del olfato. El metal está regido por el líquido corporal, la mucosidad, y el clima seco, la sequedad extrema, puede dañarlo. Si sufrimos de debilidad digestiva o intestinal como estreñimiento, puede que sea un buen momento para LIMPIAR el INTESTINO mediante la hidroterapia de colón (notaremos que la piel también nos lo agradece). Igualmente, tener problemas de catarrros repetitivos o problemas pulmonares durante el invierno nos indica que es el momento de equilibrar y reforzar todo lo que rige el elemento metal.



Por otro lado, un exceso de mucosidad no sólo tiene como consecuencia que no se asimilen bien los alimentos, sino que se produzcan su fermentación y putrefacción, dando

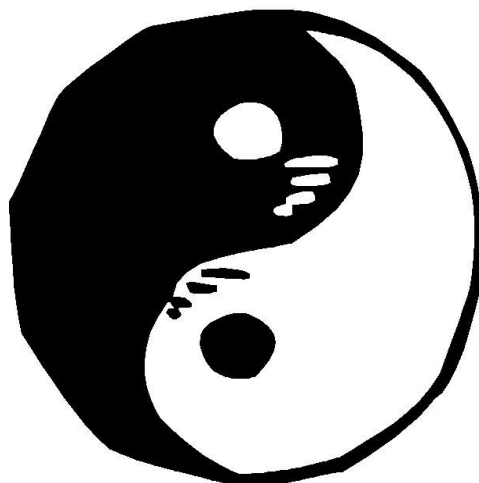
lugar a un caldo de bacterias y formación de gases. La moderación y una dieta equilibrada son la clave para mantener la salud.

*No soy un prodigio;
hago del respeto al Dharma (Doctrina, Ley) mi milagro.
No tengo principios;
hago de la adaptabilidad a todas las cosas mis principios.
No tengo amigo;
hago del espíritu mi amigo.
No tengo enemigo;
hago de la distracción mi enemigo.
No tengo armadura;
hago de la benevolencia y la rectitud mi armadura.
No tengo fortaleza;
hago de la "sabiduría inmutable del espíritu" mi fortaleza.
No tengo espada;
Hago del "silencio del espíritu" mi espada. ☺*

Pequeño Saltamontes.



EL TAOÍSMO



Muchas personas suelen experimentar, una vez al menos a lo largo de su vida, la apremiante necesidad de traspasar el mundo de su vida cotidiana y de alcanzar el mundo del espíritu. Estos viajes al mundo espiritual a menudo nos transportan hasta un universo que habitualmente no encontramos en nuestro vivir cotidiano, lo que nos permite explorar regiones de nuestra conciencia desconocidas hasta entonces incluso por nosotros mismos.

El paisaje espiritual del taoísmo ofrece un calidoscopio de colores y sonidos. Es al mismo tiempo un ámbito de silencio y quietud. Puede resultar amistoso y atractivo y, a la vez, desafiante y peligroso.

La profesora de taoísmo Eva Wong dice “El paisaje espiritual es al mismo tiempo atrayente e inhóspito y los que intenten entenderlo deben ser conscientes de lo azaroso del camino”.

Los chamanes de la antigua China establecieron los cimientos del taoísmo. Hace varios miles de años, antes de que existiera la idea del Tao y antes de que en torno a ella se elaborara una filosofía, los jefes tribales hacían ofrendas al cielo, a la tierra, a las montañas,



Siguiendo nuestro ciclo de alimentación ying yang llegamos en este número al Otoño.

Con la finalización del verano se nos acaba la vida al aire libre, las actividades estivales y, de nuevo, volvemos a la rutina. Esto nos puede provocar cierta pereza, resistencia e incluso cansancio. Dejamos atrás el periodo de la luz exterior, Yang, y comenzamos el camino hacia la interiorización, el periodo más Ying, que culmina con la llegada del invierno.

El otoño es una estación nostálgica, la estación de la cosecha, es el tiempo para almacenar y prepararse para los largos días invernales. El otoño es el momento idóneo para buscar nuestro equilibrio, finalizar los proyectos propuestos, renovarse y abrirse a lo nuevo, pero desde dentro de nosotros. Las noches del otoño son más largas y tendremos menos horas de sol.

En busca del equilibrio en la dieta, disfrutamos durante esta estación de la recogida de los productos que maduraron en el verano, abundan las frutas, como las uvas, manzanas, peras, higos, tomates y las verduras y las semillas, como el girasol, arroz, maíz, trigo, las calabazas, las nueces, etc.. Hay que ir introduciendo alimentos de alta concentración energética: semillas, leguminosas,

centro comercial.

Con la práctica diaria, las conversaciones con los taochis y la lectura de libros, encontré esa ayuda que buscaba, esa mano que poco a poco te tira hacia fuera del pozo. Hoy después de casi un año en la práctica de Tai-chi Chuan, puedo decir que he recuperado la fuerza, la ilusión y que ahora ese sentido de responsabilidad, que comentaba antes, me ha cambiado.

Gracias al libro de Michel Echenique: "Estrategia del Pensamiento"; estoy aprendiendo poco a poco a centrarme, a tener una estrategia de vida, aunque esto no se consigue en dos días estoy en el camino con el día a día, voluntad y constancia.

Ahora intento no perder el centro, venga el problema que sea, darle la **distancia** precisa en su debido **tiempo**. Intentar darle la **intensidad** que este requiera, como en otros principios, la virtud esta en el centro, con esto quiero decir que no hay que aplicar ni mucha ni poca **intensidad** sino la justa y a la vez con el **ritmo** que esto traiga implícito. Además tenemos que saber **absorber** el problema, es decir hacerlo nuestro, no cogerlo como algo exterior a nosotros sino intrínseco. Y finalmente intento **controlar la situación** de forma tranquila y serena.

Junto a tener en cuenta siempre estos siete principios, diariamente, hago la meditación de los cuatro pasos, para que la conciencia de centro siempre este presente y para mantener la columna siempre flexible.

Esta es la experiencia que tengo después de un año de práctica de Tai-chi, espero dentro de un tiempo volver a poneros en conocimiento otras nuevas. ☺

Hasta pronto.

Juan Jiménez.

los valles y los ríos para renovar el vínculo entre la humanidad y los poderes sagrados. Esos mismos jefes ejecutaban vigorosos movimientos de danza que los trasladaban a ámbitos lejanos donde adquirirían conocimiento y sabiduría.

Entre los siglos I y VII de nuestra era, el taoísmo dio un giro interesante: surgió una forma de taoísmo en la que se combinaban la magia y la devoción. Por influjo de Chang Tao-ling, un guía espiritual carismático, el taoísmo se convirtió en religión. Los descendientes de Chang completaron esta transformación de una filosofía en una religión organizada, y dotaron al taoísmo de un sistema completo de rituales, liturgias y un sacerdocio.

El taoísmo introdujo la idea del chi o energía interna y contribuyó decisivamente a que el taoísmo en general adquiriese la fama que tiene hoy de ser un arte de la salud y la longevidad.

En el siglo XI de nuestra era algunos sabios taoístas empezaron a enseñar una forma que propugnaba el cultivo del cuerpo y a la vez de la mente. Bajo el impulso de la filosofía confucianista, de la naturaleza original de la bondad y de las técnicas para aquietar la mente empleadas por el zen se alcanzó una síntesis de las tres filosofías: confucianismo, budismo y taoísmo.

La preocupación taoísta por la salud física ha inspirado técnicas para el cultivo del cuerpo. La más conocida es el chi-kung o trabajo de la energía.

El monje budista Bodhidharma, del templo de Shaolin introdujo durante el siglo IV de nuestra era un método destinado a fortalecer y relajar músculos, tendones y ligamentos, dando origen a las artes marciales internas como el tai-chi-chuan y el pa-k'ua. ☺

M^a. Ángeles Sanz

Llevar la mente a casa

En las Artes Marciales Internas, existe una conexión que las une especialmente con otras disciplinas, como son la religión y la filosofía (englobando en esta última todas las ciencias). Este denominador común es, “La Meditación”.

Meditación es una palabra utilizada con mucha frecuencia y en numerosas ocasiones confundidas con reflexión, contemplación y concentración, practicas estas que se pueden enmarcar dentro de la meditación.

Comenzaremos preguntándonos: ¿que es la meditación? Entresacando palabras de H.P: Blavatsky; *-Es la inexplicable y ardiente aspiración del hombre interior a lo infinito-*.

La meditación es, extrapolando del texto “El libro tibetano de la vida y la muerte”, escrito por el Lama tibetano Sogyal Rimponche: llevar la mente a casa.

Una constante en el meditador, es su continuo avance según regula una práctica constante. Otra y muy importante es que se encuentra solo, no hay nadie a quien engañar, adular ni sorprender, si no es, a sí mismo. Por ello, el obstáculo principal en la meditación no es otro que el propio meditador. Citando unas líneas de un texto esotérico tibetano, traducido a occidente por el Dr. Evans-Wentz en el libro “Yoga tibetano y doctrinas secretas”, donde describe cualidades que el yogui debe dominar para una perfecta practica, dice así: *-... Odio o Ira, Orgullo, Lujuria, Celos, y Estupidez o Pereza, que son los cinco obstáculos principales para la emancipación espiritual-*.

No obstante no se debe olvidar que la meditación es un medio que no el objetivo final, llegado a “la meta”, la meditación se obvia. Referente a este aspecto el teósofo Mario Rosso de Luna, al que algunos círculos consideran como alquimista, en su trabajo sobre Helena P. Blavatsky, decía que mientras colaboradores de esta, como

LOS SIETE PRINCIPIOS

1.-Centro. 2.-Distancia. 3.-Tiempo. 4.-Regulación.
5.-Ritmo. 6.-Absorción. 7.-Control de la Situación.

PRACTICA DE TAI-CHI CHUAN.

Cuando decidí ponerme en contacto con el monitor de Tai-chi, hace ya un año, no me imaginaba que esas palabras (Tai-chi) fueran a englobar tanto. Es más, no podía imaginarme que fuesen a cambiarme tanto la vida. Siempre he sido muy impulsivo y espontáneo. Mi forma de obrar y trabajar siempre a sido la misma, como vulgarmente se dice: dicho y hecho. A la vez que esta forma de vida también se me juntaba la exigencia conmigo mismo y la responsabilidad. Entonces yo pensaba que la responsabilidad y la exigencia eran dos virtudes muy importantes y que cuanto más exigente y responsable fuera mejor era para mi personalidad. Pero de lo que no me daba cuenta es de que este no era el sentido de esas virtudes. Y con esto me refiero a que no eres más responsable porque le des más vueltas que nadie a las cosas y porque las intentes hacer mejor aunque el coste sea un gran sacrificio. Como Echenique dice en el tercer y cuarto principios, **tiempo** y **regulación** respectivamente: a los problemas hay que dedicarles el tiempo justo y en el momento debido, igual que hay que dedicarles, valga la redundancia, la **intensidad** que el mismo se merezca.

Sin tener en cuenta estos principios es como vas acumulando más problemas y trabajos que hacer, sin realmente poderles dedicar el **tiempo** y la **intensidad** necesarios, y poco a poco, vas entrando en un pozo oscuro y sin salida, que desemboca en ansiedad, angustia, etc., y al cabo del tiempo se convierte en un sin vivir.

Llegado a este punto es cuando buscas algo que te saque de ese agujero negro. Por eso es por lo que busqué ayuda en este Arte Marcial, aconsejado por una persona que vendía tarjetas en un

Cuentos clásicos

Orientales

EL ASTRÓNOMO ENGREÍDO

Había una vez un hombre con ciertos conocimientos de astronomía, pero que creía saberlo todo sobre esa ciencia. Un día hizo un largo viaje para ver si podía aprender algo más del famoso filósofo Abú-al-Hasan-Koshiyar.

Con el corazón lleno de ambición y la mente ahíta de orgullo, se presentó ante el maestro, se sentó y esperó.

Aguardó durante mucho tiempo, pero Koshiyar no reconoció su presencia, cerró los ojos y ni siquiera levantó la cabeza.

Al fin frustrado y derrotado, el hombre se levantó para irse, y justo en ese momento el filósofo habló:

Precisamente porque crees estar lleno de sabiduría, nada puedo enseñarte -dijo-. Pues ¿quién podría llenar más una jarra que ya está rebosante? Estas lleno de ti mismo. Esta es la razón por la que debes irte vacío de mí. ☺

(Cuentos de derviches). Recopilado por M^a Ángeles Sanz



el Coronel Olcot practicaban meditación para domesticar la mente, a ella no le era necesario.

Entresacando un extracto del libro de la citada Madame Blavasky “La Voz del Silencio”, se pueden apuntar algunos indicios sobre la mente o el meditador, dice así: -La mente es el gran destructor de lo real, destruya el discípulo el destructor-.

Continuando con analogías para poder entender el concepto de “mente que hay que llevar a casa”, el Tai Chi Chuan tiene un bello movimiento llamado *Lan Che Wei* (coger la cola al pájaro), que simboliza al pájaro como la mente, volátil, inquieta, ora está aquí, ora está allá. Es por ello, que debe entenderse que esta mente es una mente estrecha, pequeña, como el pajarillo mencionado, que debe hacer caso a su amo que por medio de un camino ya hollado, debe alcanzar a ver la verdadera condición del hombre, *la casa, el espíritu*.

Sobre los métodos a seguir para practicar meditación, Shidharta Gautama, El Buda histórico, nos dice que, hay ochenta mil métodos distintos de meditar. Nota importante esta, que pasa desapercibida en tiempos de tanto revuelo religioso, debería ser el auténtico unificador de todas las religiones por estar en todas.

Existen dos posibilidades de meditación que engloban todas las demás, estática y dinámica, no olvidemos que el Tai Chi Chuan es meditación en movimiento.

La meditación conlleva lo que es el control consciente de la respiración (existiendo métodos muy avanzados y peligrosos para los no instruidos), los oídos, corazón y todos los órganos corporales según se va avanzando.

Extraordinaria importancia tiene también las visualizaciones con “dos objetivos”, crear senderos por donde canalizar la energía o Chi y desarrollar una imaginación limpia de cualquier deseo o emoción.

Los mantras y oraciones, son quizás los métodos más extendidos en occidente, que se pueden realizar acompañados de

visualizaciones o no, controlando la respiración etc.

Los mudras, son posiciones de las manos que ayudan a cerrar el circuito energético, para ayudar a la concentración, igual que colocar la lengua en el paladar. Lo encontramos también en el cristianismo y en el islamismo.

Meditar concentrando la mente en el interior del individuo o en el exterior, especialmente fijando la vista en un punto de un bello paraje, es el método de los eremitas, que además aprovechaban las excepcionales condiciones que podían tener estos lugares por ser centros telúricos de energía.

Dominar los sueños, comenzando con prácticas muy sencillas como la de inducir un pensamiento mientras se va conciliando el sueño.



Como se puede ver existen múltiples combinaciones y métodos para practicar la meditación, aquí solo se ha hecho mención a unos pocos y generalizados.

Se describe a continuación un método simple que podemos practicar en casa y si se tiene oportunidad en un entorno abierto, bello y tranquilo.

Para los occidentales por la rigidez propia de no estar habituados a posiciones de yoga o Sheisa, es recomendable una silla o banco de madera, con un asiento completamente recto.

La espalda recta (sin tocar el respaldar de la silla), mentón recogido, la punta de la lengua tocando entre los dientes incisivos y el paladar, las palmas de las manos en la ante pierna. Los pies apoyados en el suelo sin cruzarlos. Posición cómoda.

- Si se está en casa: una habitación oscura y tranquila, una barrita de incienso, suelen durar de veinte a treinta minutos. Encenderla y observa su luz hasta que se apague. Es conveniente comenzar saludando y terminar saludando para darle carácter de ritual.
- Si se está en un entorno abierto: observar un punto determinado del paisaje. La ventaja de este método es, que supone menos cansancio.

Durante la práctica vendrán abundantes pensamientos de toda índole, que irán a turbar la meditación, no importa, una vez descubierto el engaño (que intenta la mente pequeña a la superior que aquí se identifica perfectamente con la voluntad) se vuelve a la contemplación.

“Lo único que hay que hacer es observar y parar los pensamientos”, un texto muy clarificador de lo que es y como meditar se puede encontrar en “El Baghavad Guita”. ☺

Jose M^a Luque

