

# 拳 太 極

## Asociación Tao Tien

[www.lanzadera.com/taotien](http://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

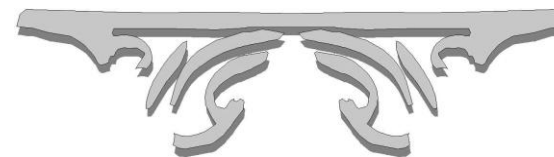
c/Alcalde Isacio Contreras, 2-B, Local 9 (La Florida). SEVILLA  
Teléfono 954 53 45 68

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

# TAO TIEN

ASOCIACIÓN DE TAI CHI CHUAN ESTILO YANG

Vinculada al Instituto de AA. MM. Fcas. Bodhidharma



BOLETÍN N° 7 DICIEMBRE 2003 (SOLSTICIO DE INVIERNO)  
(ámbito provincial) Sevilla

# MEDITACIONES



## PARA ENCONTRARSE CON UNO MISMO

El águila estando de pie parece dormida;  
el tigre al avanzar parece enfermo.  
Por medio de estas posturas engañosas capturan a sus presas.

Así, el sabio no revela su inteligencia  
y no hace gala de sus talentos.  
En esta forma puede llevar a cabo empresas de gran dificultad. ☺

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

## *Sumario*

<b>Editorial</b>	<b>2</b>
<b>Las estrategias guerreras de Sun Tzu y sus aplicaciones al Tai chi chüan</b>	<b>4</b>
<b>Algunos principios que nos da el aikido</b>	<b>8</b>
<b>La alimentación yin yang (y V)</b>	<b>11</b>
<b>El estilo zen</b>	<b>15</b>
<b>Cuentos clásicos orientales</b>	<b>17</b>
<b>Tai chi chüan y salud</b>	<b>18</b>
<b>Los tres tesoros</b>	<b>21</b>
<b>Tan Tien</b>	<b>25</b>
<b>Meditaciones para encontrarse con uno mismo</b>	<b>28</b>

# EDITORIAL

Por lo general, en nuestras editoriales, solemos hablar de las cuestiones que se plantean en las clases de Tai Chi Chuan, especialmente en las dedicadas a la filosofía de este arte, como puedan ser, por ejemplo, el amor, la libertad, la sencillez y la humildad, el honor, etc., siendo lógico y natural que así suceda, pues quienes asisten a las clases son seres humanos con inquietudes, que necesitan respuestas. Siguiendo esta línea, vamos a referirnos en esta ocasión al valor.

“Fuerza o virtud de las cosas para producir un efecto determinado”, dice una de las definiciones del Diccionario de la Lengua. El gran sabio chino Mencio lo definió de la siguiente manera: “El valor es hacer lo justo”. A esto habría que añadir lo que dice nuestro filósofo y pensador Julián Marías, cuando considera muy significativo y afortunado “que en español el sentido fuerte y primario de la palabra “valor” sea el de valentía, lo valiente antes que lo valioso”, pues... “si falta una dosis suficiente de valor, se hundan todos los valores”

**El valor es la fuerza o virtud de las cosas para producir un efecto determinado**

Para vivir hay que tener valor. Hace falta valor para todo: para afrontar la verdad, para no dejarse arrastrar por la masa,

sentido, como son la acupuntura, la medicina de hierbas, la reflexología, etc., Pues bien, el Tai Chi opera tan eficaz como la que más. Así, se mejora notablemente el sistema respiratorio, el cardio-vascular, se da soltura y equilibrio a las articulaciones evitando cualquier tipo de lesión, entre otros muchos beneficios...

A medida que se aumenta el nivel de destreza en la práctica del Tai Chi, nuestro autocontrol se hace más palpable, y nuestros músculos recuperan su flexibilidad y su capacidad de contracción y extensión. Se desarrolla, en definitiva, una forma de ver la vida desde un prisma más acorde con los principios del Tai Chi y nuestra salud.☺

*“El que practica el Tai Chi de forma regular consigue la fuerza de un leñador, la flexibilidad de un niño y la sabiduría de un anciano”.*

Anónimo

**M<sup>a</sup> del Pilar Tagua Párraga.**

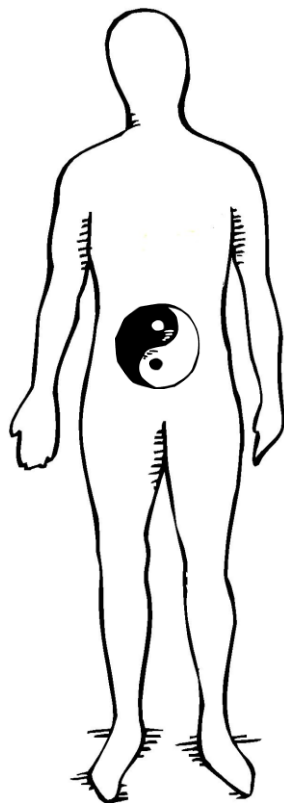


que se manifiesta en los movimientos, las posturas, que crece y se mueve.

- Manteniendo siempre la atención centrada en Tan Tien, durante la práctica, nos moveremos como si estuviéramos en el agua, desarrollando nuestra sensibilidad para sentir la pequeña resistencia que ofrece el aire a nuestros movimientos.

En atención directa a los beneficios que se producen, me permito transcribir un fragmento en el que se especifica:

“Todas las acciones del cuerpo humano dependen de la estimulación de las células nerviosas contenidas en la corteza cerebral, siendo el equilibrio y la coordinación de los movimientos, dirigidos a través del Sistema Nervioso Central. La práctica de esta disciplina exige concentración absoluta desde el punto Tan Tien, controlando el pensamiento que debe permanecer centrado en el movimiento y manteniendo tranquila la mente. Elimina las interferencias del pensamiento en el cerebro, que permanece concentrado en dar órdenes oportunas a todos los órganos y sistemas, aumentando la capacidad de autocontrol del Sistema Nervioso y su capacidad de respuesta”.



Cuando concentramos el Chi en Tan Tien, se generan maravillosos resultados para la salud. Existen otras muchas disciplinas o metodologías que están relacionadas en este

para decir las cosas que realmente pensamos, para no dejarse engañar ni manipular por los medios de comunicación y propaganda, para defender la belleza y rechazar la fealdad, para defender las causas justas y nobles, para corregirse a uno mismo, para ordenar la propia vida y ponerla al servicio de un Ideal.

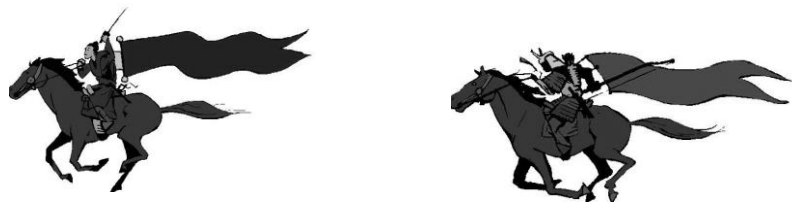
**El valor es hacer lo justo. La valentía es indispensable para defender y realizar los valores**

La valentía es una virtud indispensable para defender y realizar los valores. No hay afirmación ni realización posible de los grandes valores humanos (la libertad, la dignidad, la justicia, la verdad, la bondad, la belleza, el orden), tanto en lo individual como en lo colectivo, si falta el valor. ☺

**José A. Vera de la Poza**  
Presidente de TAO TIEN



# LAS ESTRATEGIAS GUERRERAS



## DE SUN TZU Y SU APLICACIÓN EN EL TAI CHI CHUAN

Sun Tzu o Sun Zi fue un estratega chino muy famoso que vivió alrededor de 557 a.C. Se hizo famoso por su libro “Las estrategias de lucha de Sun Zi” (*Sun Zi Bing Fa*), a menudo traducido como “El arte de la guerra”, ha sido estudiado por los soldados chinos durante siglos, convirtiéndose en lectura obligada en la mayoría de las escuelas militares de todo el mundo. Aunque tiene por objeto el campo de batalla y los movimientos de tropas, es un libro perfectamente aplicable a los conflictos individuales.

A continuación, extraemos algunas de las enseñanzas que nos legó este misterioso filósofo guerrero chino.

*Conociendo al adversario y a ti mismo, cien batallas sin derrota. Sin conocer al adversario y conociéndote a ti mismo, una victoria, una derrota. Sin conocer al adversario ni a ti mismo, todas las batallas estarán perdidas.*

En un conflicto (combate marcial), si conocemos a nuestro contrincante y a nosotros mismos, seremos capaces de configurar una estrategia acorde con la situación, y ganaremos en cada ocasión. Cuando nos conocemos a nosotros mismos pero no

# TAN TIEN

¿Qué ocurre cuando ponemos nuestra mente en Tan Tien? En Tai Chi Chuan, Tan Tien se concibe como el centro vital de donde parte la energía y donde se concentra de nuevo, de ahí, que se hable de “hundir el Chi y el corazón-mente en Tan Tien” en la práctica diaria por cualquier Taochi.

Se conoce por Tan Tien (o Dan Tien), a la zona delimitada por el perineo, el ombligo, y un punto entre las vértebras lumbares uno y dos, decimos que su núcleo se encuentra cuatro dedos bajo el ombligo y tres dedos hacia adentro. Tan Tien cumple una función elemental: concentra la respiración y la energía gradualmente, de tal forma, que se convierte en el punto de partida en la creación del espíritu del Chi.

Toda práctica necesita de una preparación previa, una predisposición sin la cual no es posible desarrollar ni el espíritu ni los movimientos, bloqueando el equilibrio de nuestro cuerpo, y anulando toda fluidez y sensibilidad. Por ello, es hacia Tan Tien a donde debe encauzarse toda la energía que circula por el mismo, donde se trasmuta hacia el ejercicio armonioso de nuestros órganos. En Tai Chi Chüan, la preparación sigue unos pasos básicos:

- Situados en un lugar donde el ruido que nos rodee no sea excesivo, asumimos la lentitud y sosiego en el modo de hablar y de actuar, adoptando una “posición de vacío” en la que nuestra mente deseche las interferencias del pensamiento.
- Flexionamos las rodillas y nos situamos en la posición inicial. La columna vertebral recupera su rectitud y nuestra coronilla parece colgar de un hilo.
- Centramos la atención en Tan Tien, “hundimos” nuestra respiración que deberá ser siempre pausada y profunda, y concentramos el Chi que circula por nuestro cuerpo, la energía

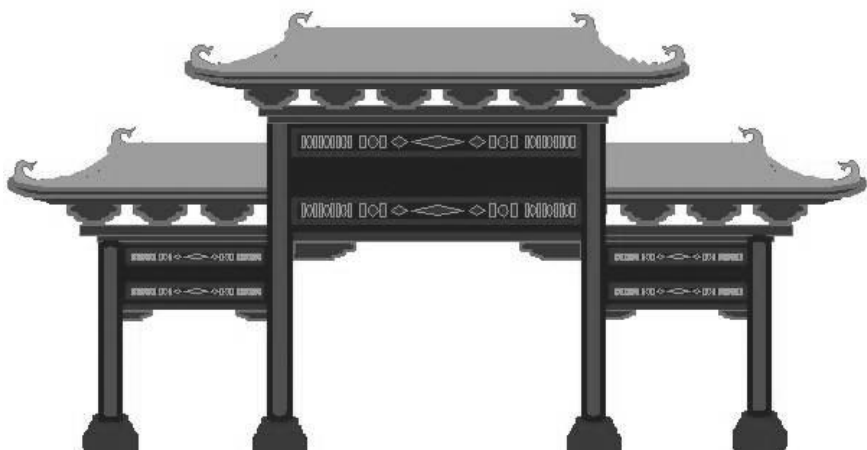
final del practicante conocedor. Por ello se dice que para despertar el SHEN hace falta que la mente inferior YI se supere a sí misma controlando el XIN o cuerpo emocional. Su sede está en el ya mencionado **Dan Tien Superior**.

Como resumen podemos decir que el niño nace con una cierta cantidad de JING y según sus hábitos de vida lo puede conservar, mejorar o perder. Este JING tiene dos sedes: **los riñones** y el **Dan Tien Medio**, se transforma en un solo CHI en **Dan Tien Inferior** y desciende hasta el **Huijin**, bifurcándole en dos: a través del **Vaso Concepción** alimentando así todos los meridianos, y del **Vaso Impulsor** para nutrir al SHEN.

Elevar el SHEN, es lo que en algunas escuelas es conocido como despertar al hombre interior, tomar conciencia de su divinidad.

Este trabajo es un breve bosquejo que deja muchos aspectos abiertos, como por ejemplo, la relación del sistema energético con los sistemas nervioso y sanguíneo, pero ello no es óbice para que pueda ayudar a que cada Taochi sea capaz de aplicar estos conocimientos en su práctica diaria, y así conocer mejor el alcance de dicha práctica. ☺

José Luque Martín



conocemos al enemigo, entonces estaremos a merced de la suerte y sólo tendremos un cincuenta por ciento de oportunidades de ganar. Si no conocemos al enemigo ni a nosotros mismos, entonces la derrota será inevitable.

*En una batalla, usa la regularidad para combinar (entablar combate), (pero usa) la sorpresa para ganar. Por eso, aquel que es bueno utilizando la sorpresa, (su estrategia) no tiene límites, como el cielo y la tierra, (su sabiduría) no está seca, (es) como un río o arroyo. El proceder de la batalla no es otra cosa que usar la regularidad y la sorpresa. El cambio entre la regularidad y la sorpresa (es) ilimitado. Sorpresa y regularidad crecen mutuamente, como un ciclo sin fin. ¿Quién puede ponerle límites (comprenderlo)?*

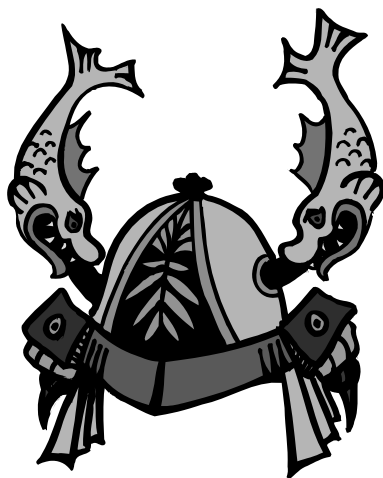
La regularidad, en lo que a organización y procedimientos habituales se refiere, es el Yang. La sorpresa o el cambio es el Yin. La regularidad permite que nuestras unidades (en una clave, el despliegue de nuestros brazos y piernas en el combate), puedan combinarse y trabajar en equipo para fortalecerse. Regularidad también quiere decir que podemos elaborar rutinas y técnicas que nos permitan desarrollar y usar la máxima potencia. Sin embargo, si siempre seguimos las mismas rutinas, nuestro adversario puede idear formas para combatir las, por lo que debemos sorprenderle, introduciendo cambios en aquéllas, con el fin de que esté siempre en tensión y no pueda movilizar eficazmente sus fuerzas. En el entrenamiento y la lucha individual, debemos crear rutinas de secuencias, pero nunca estar atados a ellas. Debemos emplear la repetición para que el contrincante espere que ésta se produzca de nuevo, pero entonces debemos cambiar para sorprenderlo y así derrotarlo. Si somos capaces de combinar regularidad y sorpresa (que puede ser sustancial e insustancial, lleno y vacío), con habilidad, podremos responder a las acciones de nuestro adversario con una variedad ilimitada de acciones.

*Por eso, al usar soldados, la forma definitiva es no tener forma. Si no hay forma, es como un profundo torrente de montaña que no puede ser sondeado, y (ni siquiera) un sabio puede idear una estrategia (contra ti). Todo el mundo (cree que) entiende como*

*consigo las victorias por la forma (que ve), pero nadie sabe la forma de cómo consigo las victorias realmente. Por eso (yo) no repito (mis) victorias, y (mi) respuesta a las formas (situaciones) es ilimitada.*

Cuando luchamos, la estrategia definitiva es que parezca que no tenemos estrategia. Si el contrincante no sabe cuál es nuestra estrategia, o si parece que no la tenemos, no será capaz de idear una estrategia contra nosotros. Si el enemigo cree que nos conoce bien, será capaz de trazar una buena estrategia y parecerá que nos va venciendo. Sin embargo, como nuestra estrategia no tiene forma, habrá basado sus acciones en una ilusión, y acabará siendo derrotado. Cuando atacamos, él cree que sabe nuestro plan (nuestra forma), y puede contraatacar. Pero se trata sólo de un amago para hacer que se descubra y actúe. Una vez que sus planes han tomado forma, nosotros basamos nuestra estrategia en esa forma y actuamos en consecuencia. Como nuestra estrategia no está atada a ninguna forma en especial, puede experimentar infinitas variaciones y nunca repetirse.

*En conclusión, los soldados (las estrategias) son como el agua. La forma (naturaleza) del agua (es) huir de lo alto y fluir hacia lo bajo. La forma (correcta disposición) de los soldados (es) evitar lo sustancial y atacar lo insustancial. El agua llega a convertirse en un arroyo debido a la forma del suelo; los soldados obtienen la victoria respondiendo a (la forma de) el enemigo. Por eso los soldados no tienen un estatus (postura, disposición), fijo, y el agua no tiene una forma fija. (Ser) capaz de cambiar según la estrategia*



**Los Canales** son meridianos energéticos que recorren nuestro cuerpo (MTC).

**Los Vasos**, salvando las distancias y utilizando términos pedagógicos, podemos decir que son como condensadores que sirven de reservas de energía para tirar de ellas cuando se las necesita nuestro organismo (MTC).

Existen doce canales principales y ocho vasos, dos son los principales, el **Vaso Gobernador** y el **Vaso Concepción**. Los podemos imaginar de manera más precisa como unos meridianos que cortan al hombre en dos mitades simétricas, izquierda y derecha.

El **Vaso Concepción**, comienza en los incisivos y termina en una cavidad que está entre los genitales y el ano, denominada **Huijin**.

El **Vaso Gobernador** parte del **Huijin** y recorre la columna vertebral hacia la coronilla y desciende por la nariz hasta el paladar con los incisivos (recordemos cuando en la práctica ponemos la lengua en el paladar para cerrar el circuito).

El CHI puede dividirse en dos categorías:

- **CHI Director**, que controla el funcionamiento del cuerpo, órganos, cerebro y movimientos. Teniendo influencia en ordenes psicológicas, como son los sentimientos y emociones.
- **CHI Guardián**, que crea un campo electromagnético que actúa de escudo de protección alrededor de la piel así como por encima de esta.

El CHI acumulado en el **Dan Tien Inferior** llega al **Huijin** y aquí se bifurca en dos:

- El primero sube por la médula **-Vaso Impulsor-** y nutre el cerebro, elevando el SHEN
- El segundo energiza el **Vaso Gobernador** cerrando el circuito.

### SHEN

Se puede traducir como Espíritu, Dios, Mente etc., términos conocidos para aquéllos que estén familiarizados con su paralelismo con la mónada o chispa divina.

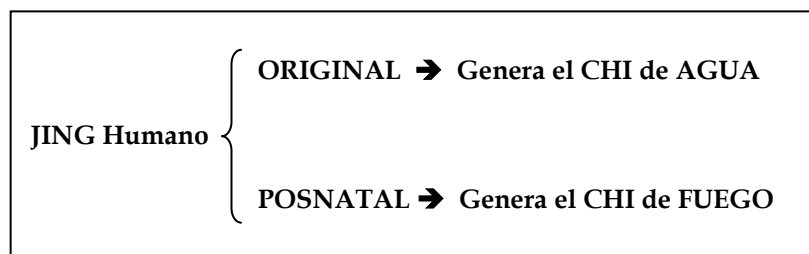
El Chi Kung fortalece el SHEN; protegiéndolo, alimentándolo, entrenándolo y haciendo que madure para separarlo del cuerpo, objetivo

No importa cuanto JING ORIGINAL tenga un ser humano, si sabe conservarlo. Probablemente una persona ordinaria nunca lo aumente aunque el Tai Chi Chüan puede ayudarnos a conservarlo y mejorarlo.

Existe otro JING, el producido por los alimentos que se ingieren y el aire que se respira, a más calidad de estos, más calidad de JING. A este JING se le llama JING POSNATAL. La sede de este JING está situada en el **Plexo Solar**.

### CHI

Para hacer más comprensible que son el JING y el CHI, podemos hacer la siguiente comparación: El JING es lo que en un coche es el combustible y el CHI es la energía que lo moviliza, siendo el CHI consecuencia del JING.



Existen tres DAN TIEN:

- **Superior:** situado entre las cejas, en el espacio conocido como el tercer ojo.
- **Medio:** situado en el Plexo Solar o boca del estómago.
- **Inferior:** situado a cuatro dedos por debajo del ombligo. Este es el que se nombra habitualmente en la práctica por ejemplo al hacer la respiración DAN TIEN.

El CHI llamado de Agua es transformada a partir del JING ORIGINAL, su mayor parte avanza al DAN TIEN INFERIOR, la otra, retrocede por la puerta de los riñones. Si pierde demasiado CHI, su JING queda mermado, esto es debido a un exceso de desgaste sexual (esto puede explicar el porqué de aquellos que hacen votos de castidad).

El CHI de Fuego, resultado de los alimentos y el aire que respiramos baja al DAN TIEN INFERIOR el cual es un auténtico atañor alquímico donde se mezclan los dos CHI en uno.

*del enemigo y ganar la batalla es a lo que se llama Shen (Iluminación Espiritual).*

El agua evita las alturas y fluye hacia lo bajo. Al dirigir soldados o al luchar, debemos evitar lo sustancial (puntos fuertes) y atacar lo insustancial (puntos débiles). Al igual que el agua puede convertirse en una poderosa corriente siguiendo la forma de la tierra, los soldados también pueden convertirse en una potente fuerza de ataque respondiendo a la forma del enemigo y correspondiéndose con ella. Basar nuestra estrategia en la del enemigo es el camino de la victoria, y está considerado como la Iluminación Espiritual. En Tai Chi Chüan esto se llama renunciar a uno mismo y seguir al adversario. Si no nos resistimos al contrincante y nos pegamos a él dondequiera que se mueva, nunca será capaz de encontrarnos y atacarnos eficazmente, y nosotros siempre sabremos donde está y cuál es su trama. Por eso podremos vencerlo con certeza.

Thomas Cleary, autor de una de las versiones más conocidas de esta sublime obra de la estrategia, nos dice: "Como estudio de la anatomía de las organizaciones en conflicto, El arte de la guerra puede aplicarse a las rivalidades y conflictos en general, en todos los niveles de las relaciones, desde el nivel interpersonal hasta el internacional. Su objetivo es la invencibilidad, la victoria sin batalla, y la fortaleza inexpugnable mediante la comprensión de los aspectos físicos, políticos y psicológicos del conflicto". Es una buena muestra de la paradoja taoísta: El arte de la guerra, posiblemente, se opone a la guerra. ☺

José A. Vera de la Poza





# ALGUNOS PRINCIPIOS QUE NOS DA EL



A  
i  
k  
i  
d  
o

**Ai:** ideograma en el alfabeto kanji japonés que significa Armonía, Unión, Amor.

**Ki:** ideograma en el alfabeto kanji japonés que significa Energía, Esencia.

**Do:** ideograma en el alfabeto kanji japonés que significa, Camino, Vía.

El Aikido enfatiza la evasión y la redirección circular o espiral de la fuerza de agresión del atacante, generando caídas, lanzamientos, inmovilizaciones y palancas como estrategia primaria, más que golpes.

El Aikido tuvo su origen en Japón, fue fundado por Morihei Ueshiba (1883-1969) en 1942. Los fundamentos estratégicos primarios fundamentales del Aikido son: moverse a una posición fuera de la línea de ataque; tomar el control del balance del atacante utilizando palancas y el momento correcto de influencia; aplicar un lanzamiento, inmovilización o algo emparentado.

- La verdadera victoria, es la victoria sobre uno mismo. Primero se debe aprender a controlarse uno mismo antes de intentar controlar a otros. Sin un buen equilibrio y autocontrol, no

## LOS TRES TESOROS

Se da este nombre a lo que en la Medicina Tradicional China se conocen como JING, CHI y SHEN.

El tres es un número mágico que aparece tanto en occidente como en oriente con mucha frecuencia, estando cargado de un simbolismo de lo más elevado.

En la cultura china se habla del Tao del Cielo, el Tao del Hombre y el Tao de la Tierra y por encima de ellos el Gran Tao que abarca a los tres. Es por ello que siempre que hablemos del tres, como en este caso al hacerlo de los tres tesoros, no debemos pensar que estamos centrados en un único tema, sino que su contenido es más profundo; esa quizás, sea la cáscara de todo lo que lleva de potencialidad una triada, por ello, es recomendable posar los ojos del alma y no solo los físicos en tan arduos asuntos.

Fijar algunas ideas clave, puede despejar muchas dudas que a la hora de practicar Tai Chi Chüan se nos pueden originar. Por ello, en este artículo, tratamos de aclarar y afianzar algunos conceptos que se deben de tener claros para una buena práctica.

Un obstáculo que es conveniente mencionar antes de entrar en lo que constituye la materia en sí del presente artículo, es la dificultad para el lector poco familiarizado con términos como Canales o Vasos, para comprender aquellos aspectos más sutiles de la práctica, por ello, en vez de hacer un glosario hemos decidido para una mayor comprensión del texto, ir aportando las definiciones según vayan saliendo, aunque esto nos pueda parecer una lectura algo farragosa. También debemos reseñar que nos hemos valido de la lectura de las publicaciones del doctor Yang Jwing-Ming para la confección del mismo.

### JING

Es un término que podemos utilizar como ESENCIA, es la fuente original del ser e indica su verdadera naturaleza. La raíz del JING, es transmitida, a través de los padres y tiene su sede en los **riñones**, a este JING se le llama YUAN JING o JING ORIGINAL.

del chi. Afortunadamente, la cabeza y el cuello, en general, se mantienen en una posición “más o menos” correcta, ya que por regla general no mantenemos una posición forzada de los mismos voluntariamente. Pero, sin embargo, existen numerosos factores de nuestra forma de vida, que hacen que involuntariamente se nos acumule la tensión en esa zona, produciendo los efectos negativos antes mencionados. En el punto en el que la tensión comienza hay un exceso de chi, y en el que la tensión termina hay una carencia de chi.

Con la práctica habitual, se consigue que la postura de la cabeza sea la correcta y que vaya desapareciendo la tensión del cuello. Otro efecto adicional es que la **respiración** tiende a hacerse más lenta y profunda. En efecto, si los músculos del cuello se encuentran contraídos, se dificulta el movimiento del tórax, por lo que se limita la capacidad respiratoria; al estar relajados esta dificultad no existe, pudiéndose aprovechar todo el volumen pulmonar.

A medida que conseguimos que la cabeza empiece a “flotar”, como si estuviera “suspendida del cielo por un pelo de la coronilla”, el pecho se hunde, liberándose la caja torácica y se facilita que el abdomen participe plenamente en la respiración (es decir, se consigue la respiración abdominal profunda que tanto se enfatiza en las prácticas). Esta respiración se obtiene de manera automática, por lo que no debemos esforzarnos para conseguirla directamente, bastará con poner nuestra atención en mantener la postura correcta y la mente en *tan tien*. Con la práctica, esta respiración se convertirá en habitual para nosotros y constituirá un beneficio para nuestra salud, ya que una correcta respiración aumenta nuestra energía, reduce el estrés y ayuda a dormir mejor.

Para llevar todo esto a la práctica, podríamos realizar el siguiente ejercicio: cuando realicemos la forma, en nuestra práctica cotidiana, durante la ejecución de aquellos movimientos con los que estemos más familiarizados, dediquemos algunos momentos a poner atención específicamente en mantener la cabeza en la posición correcta. Para conseguir este objetivo pueden ayudar los siguientes detalles a tener en cuenta: poner atención en relajar la frente y las órbitas de los ojos, relajar la mandíbula separando levemente los dientes y sacar hacia atrás la zona occipital retrayendo un poco la mandíbula. ☺

Fidel Iglesias Quintero

se puede rechazar un ataque, ni aplicar una técnica efectiva a los otros. Solo mediante el auto control se puede aprender a disfrutar de una vida más armoniosa.

- Principio de Unidad

Para armonizarse con las leyes de la naturaleza tenemos que aprender primero a desarrollar y mantener la correcta actitud de entrenamiento. Debemos tener siempre la actitud de unificarnos con cualquier situación. Es una actitud de respeto a todas las cosas en todo momento. Sin tener en cuenta la situación, amiga o enemiga, hay que estar siempre dispuesto a armonizarse. La actitud correcta afecta enormemente a la eficiencia de la acción. No es lo fuerte, sino mas bien lo correcto que eres, lo que cuenta. Este concepto de unidad es el que hace posible que cualquiera, sin tener en cuenta edad o sexo, pueda ejecutar este arte eficientemente.

- Principio del Movimiento Circular

El círculo espiritual es el fundamento de todas las técnicas del Aikido. El movimiento circular sintetiza todo y puede resolver libremente todos los problemas. El estudio más profundo del movimiento circular es desarrollar nuevas técnicas desde el centro del círculo. Las técnicas de Aikido son combinaciones de movimientos circulares. Sin importar como ataque el oponente, en línea o en ángulo, un movimiento circular centrado en tu bajo abdomen (*hara*), se mezclará naturalmente con el ataque, de tal manera que puedas ejecutar un arte de control con eficiencia. La fuerza centrífuga conducirá a tu oponente a tu ámbito de efectividad así como la fuerza centrífuga puede proyectarle efectivamente. Todo movimiento circular esta precedido del círculo espiritual. El círculo espiritual es él círculo dibujado con la mente (enfocar), antes de la ejecución del círculo físico.

- Ambito de Efectividad

El mejor modo de defenderse de un ataque es ponerse fuera del ámbito de efectividad del oponente. Se puede apartar de la línea de fuerza, moverse fuera del radio de alcance del oponente o avanzar dentro del círculo de ataque. De todas formas, para ser capaz de controlar a un atacante, debemos permanecer en nuestro propio ámbito de efectividad, al mismo tiempo que nos movemos fuera del

del atacante. Alcanzando apenas al atacante, el defensor no tendrá plena ventaja al estar demasiado estirado y por tanto desequilibrado.



Estar demasiado cerca del atacante puede mermar su propia efectividad. Dependiendo de la situación, se debe aprender a darse cuenta del ámbito de efectividad de ese momento.

- Principio del Ki

Ki es la fuerza detrás de todas las cosas. Todo en el universo tiene Ki, es la esencia de nuestro mundo. Es la base de toda materia, todo fenómeno, emoción, sentido, dirección, deseo y conciencia. Ki es asimismo una energía que puede ser muy útil en nuestra vida cotidiana si la usamos apropiadamente. Ki es nuestra fuerza vital, lo que nos mantiene vivos. Ki es la fuerza unificadora de nuestra mente y cuerpo. Podemos ser muy eficientes si unificamos nuestra mente y cuerpo. De todas formas es bastante difícil mantener la unidad de mente y cuerpo en nuestras vidas de todos los días sin algo que los mantenga unidos. Como la electricidad mantiene al ordenador y al robot trabajando juntos, el Ki mantiene a la mente y al cuerpo trabajando en unidad. ☺

Recopilado por Andrés Romero Pachón

buscando las causas de esa tensión para eliminarla.

Cada uno de los movimientos debe ser visualizado previamente a su ejecución, permitiendo que nuestra voluntad, y no nuestro esfuerzo, guíe la práctica. Esto está perfectamente explicado en la frase: *la mente (shen), dirige la energía (qi), y esta dirige al cuerpo (tai)*; esto es lo que se define como "la escala de oro", que se puede representar por el diagrama siguiente:

**shen → qi → tai**

Por todo esto, el trabajo en el Tai chi chüan es interno, actuando de dentro hacia fuera y armonizando la energía a lo largo de los meridianos que recorren nuestro organismo, obteniéndose un resultado externo que se manifiesta en una mejora de la salud.

En general, no solemos prestar mucha atención a nuestro cuerpo, salvo en las ocasiones en que debido a un malestar, enfermedad o herida, aquel nos la reclama. La práctica del Tai chi chüan es un método para mantenerse bien, siendo ideal para prevenir las enfermedades e incluso llega a tener efectos positivos sobre numerosas dolencias. Los movimientos del Tai chi chüan están basados en los conocimientos derivados de la medicina china, especialmente en el mantenimiento del correcto flujo de la energía a lo largo de los meridianos, manifestándose sus beneficios con una práctica continuada.

Nuestras articulaciones tienen la capacidad de abrirse y cerrarse al contraer los músculos, de manera que cuando doblamos un codo o una rodilla, aquellas se cierran y cuando estiramos nuestros miembros se abren. De manera similar al efecto de bombeo de la sangre que se produce en los músculos al contraerlos y relajarlos, cuando cerramos una articulación, el flujo del chi se limita y cuando la abrimos, el chi se impulsa a lo largo de los meridianos implicados. Por tanto, al realizar la forma, se suceden los movimientos de apertura y cierre de articulaciones, y estamos produciendo un bombeo de la energía o chi por los meridianos que recorren el cuerpo.

El mantenimiento de la postura correcta de la **cabeza** y el **cuello** permiten que el flujo sanguíneo y el chi circulen con facilidad. Si levantamos la barbilla, podemos sentir como nuestras vértebras se acercan entre sí y nuestros músculos se contraen; esto dificulta la llegada de sangre al cerebro y produce en esta zona un bloqueo del flujo de energía, que como sabemos debe subir por la parte de atrás del cuello y bajar por delante para completar el circuito

# TAI CHI CHÜAN Y SALUD

Como sabemos, el Tai chi chüan está basado en la teoría china del yin y del yang. Recordemos que el yin representa lo femenino, sombreado y suave, mientras que el yang es lo masculino, luminoso y duro. Según esta teoría todos los fenómenos están compuestos de una parte yin y otra yang.

De esta manera, los músculos pueden pasar de una condición extrema de yang cuando están contraídos, realizando el máximo esfuerzo, a una condición de máximo yin cuando están relajados. Tan pronto como el músculo contraído comienza a relajarse, va perdiendo su condición de yang y se va tornando yin, y viceversa.

Al realizar las formas de Tai chi chüan, vamos cambiando el peso de una pierna a la otra, alternándose las condiciones de yin y yang gradualmente a medida que “vaciamos” un pie y “llenamos” el otro para ejecutar cada movimiento. Esta alternancia se extiende al resto del cuerpo ayudando al Chi a fluir naturalmente a lo largo de los meridianos, que a modo de canales recorren nuestro organismo.

Este fenómeno no es privativo del ser humano, sino que se puede apreciar en toda la naturaleza; observando los cambios de estaciones, los ciclos lunares, el día y la noche, el flujo de las mareas, etc., podemos apreciar como se repite esta alternancia de fuerzas.

En la mayoría de los deportes, y en las artes marciales externas, el objetivo es que los movimientos se realicen sin pensar, de forma espontánea, debido en parte a que las acciones deben de ser lo más rápidas que sea posible. Se podría decir que se busca la acción instintiva. Por el contrario, en el Tai chi chüan, los movimientos son normalmente lentos, lo que permite que se realice una actividad mental, de manera que al mismo tiempo que se realizan los movimientos se pueda poner atención en la calidad de los mismos, debiendo ser ejecutados con un mínimo de tensión, movilizándolo todo el cuerpo en su conjunto y poniendo la máxima atención en reproducir cada postura en todos sus detalles. Si se advierte que un movimiento específico genera una tensión excesiva, es señal de que debe ser perfeccionado, por lo que se debe trabajar dicho movimiento en concreto



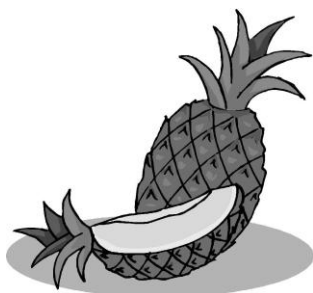
El INVIERNO es la estación en la que hace más FRÍO, nos apetece estar en casa, recogidos, no gastamos mucha energía, es más, tendemos a acumularla y solemos comer más. En el exterior, el AGUA se manifiesta en todos sus estados: líquido (lluvia), sólido (nieve, granizo, escarcha) o gaseoso (bancos de niebla, humedad). En el ciclo vegetal llega la caída de las hojas y flores y la degradación de todo lo externo, aunque en lo interno las funciones vitales siguen y la savia nutre desde el interior. Los colores de esta estación son el NEGRO o el AZUL MARINO, ya que el número de horas de sol es menor, todo invita al recogimiento, a estar en el interior del hogar, reuniones familiares o con amigos, protegidos.

Nuestra VOLUNTAD sucumbe al subconsciente para alcanzar el NORTE. Nuestro ciclo vital queda en EXTASIS y en ocasiones algunas emociones nos producen MIEDO. Es una época LUNAR, el frío, la oscuridad, son una invitación a dirigirnos al INTERIOR. El invierno para los Taoístas es la estación más YIN, ya que ven en él las cualidades femeninas, maternas, interiorización, fluidas y receptivas.

La dieta en invierno se basa en alimentos energéticos, de naturaleza YANG (naturaleza caliente o templada), que produzcan calor. Es recomendable no cocinarlos en exceso, ya que perderían su valor energético, ni con grandes cantidades de grasa o aceite. Los

vegetales (cocidos o al horno), como las alcachofas que cuidan nuestro hígado; las endibias ricas en ácido fólico; las coles de Bruselas ricas en vitaminas A y C y ácido fólico; sabrosas espinacas que poseen ácido fólico, calcio, magnesio y vitamina A; canónigos y escarolas; berro que es un gran antioxidante, entre otros, abundan en nuestros mercados.

Las sopas de verduras y raíces como la zanahoria (vitamina A), nabo (vitamina C), remolacha roja (vitaminas y minerales), cebollas, patatas, ajos o boniatos, son muy apetecibles. Entre los cereales el mijo (rico en hierro), es excelente para esta estación. Las legumbres son el alimento estrella, en nuestra cultura tenemos infinidad de platos que se realizan con ellas (lentejas, garbanzos, judías, habas, guisantes). Pero procurar cocinar sin grasas animales; añadiendo variedad de verduras se hacen los platos más ligeros. Los frutos secos adquieren una especial importancia (castañas, avellanas, nueces). Las semillas germinadas como la soja o la alfalfa, cada vez más comunes en las tiendas de alimentación, enriquecen nuestras ensaladas. Las frutas más jugosas en esta época son las naranjas y la piña. En cuanto a las proteínas, los quesos (sin abusar) y el pescado son más recomendables que la carne roja. En la dieta vegetariana el tofu y las algas, aportan vitaminas y minerales.



En la Medicina Tradicional China (MTC), los órganos que se rigen por la energía del INVIERNO y el elemento AGUA son los RIÑONES y la VEJIGA y el sentido de la AUDICIÓN. Los oídos tienen una forma similar a los RIÑONES, al feto y a los testículos y su relación con los diferentes fluidos. Así, los RIÑONES y VEJIGA filtran y evacuan los líquidos corporales (sistema urinario y respiratorio) y rigen los órganos sexuales y la reproducción (líquido seminal, energía sexual). La vida nace de este proceso, igual que el AGUA engendra la vida. El embrión llega al útero materno donde esta protegido en un medio ACUOSO, a través del cual percibe los sonidos del mundo exterior. El gusto SALADO es el que predomina



## UN HOMBRE SABIO

Había una vez un visir que se fue a vivir a una comuna de derviches después de que lo despidieran de su cargo en la corte del rey. Con el tiempo, el efecto que aquellos hombres produjeron en él le

permitió recobrar la serenidad perdida y vivió feliz entre ellos.

Pero un día el rey cambió de opinión y le envió un mensaje diciéndole que su cargo estaba ahora disponible, y que si quería aceptarlo.

El antiguo visir respondió negándose y escribió: "Disfruto con mi retiro, satisfecho y a salvo de las dentelladas de los chacales y de los hombres, libre de las manos y las lenguas de los difamadores".

El rey volvió a enviarle un mensaje urgente: "Necesito desesperadamente tu talento político en mi gobierno. Debo tener a mi lado a un hombre de tu sabiduría e inteligencia".

El visir replicó: "Un hombre sabio e inteligente no se involucra en semejantes asuntos".

## EL VALOR DE LAS COSAS

Una vez vi a un mercader árabe sentado en medio de algunos joyeros en Basora. Les estaba contando una historia:

Hace muchos años me perdí en el desierto, no tardé en comerme hasta la última de las migajas del pan que conmigo llevaba, sabía que la muerte rondaba cerca. En medio de mi desesperación, rebusqué entre mi equipaje y encontré una bolsa que me pareció llena de granos de trigo. ¡Podéis imaginar mi alegría! ¡Mi absoluta maravilla!

E imaginad también mi desdicha y amargura cuando al abrirla contemplé que estaba llena de perlas. ☹

Recopilados por M<sup>a</sup> de los Ángeles Sanz Cuesta

su estado primordial, genuino y natural, radica todo el secreto del Zen. Simple, pero maravilloso, este sentimiento es el fundamento más precioso del Zen, algo que a veces ha sido descrito como el pensamiento instantáneo. Por ser instantáneo, ninguna artificialidad puede surgir de él. Es tan solo mediante la comprensión de esta “inteligencia instantánea” que el ser humano puede librarse de todo yugo y sufrimiento. Al no apartarse en ningún momento de esta instantaneidad eterna, el maestro Zen ve todas las cosas como el gran tao desde el ciprés hasta el montón de estiércol. Es por eso que el maestro no realizó ningún esfuerzo por dar una respuesta adecuada, se limitó a exponer sencillamente lo que veía en aquel momento.

Dejando de lado lo que los maestros Zen han querido dar a entender con sus respuestas, o cómo uno pueda interpretarlas, queda el hecho indiscutible de que las respuestas dadas en muchos koans tienen un carácter desusado, como respuestas a los interrogantes sobre la vida y la muerte, sin embargo en todas ellas hay algo que nos indica que el Zen está en la raíz del conocimiento de uno mismo, por encima de diferencias de sistemas de valores, de naciones o de razas. Cada ser tiene la naturaleza de Buda y efectivamente cada ser vive.

El camino de la vida debe ser una iniciación permanente, una aventura en la que se conozca, se libere y se realice el yo; para que pase el umbral de los afectos y alcance una visión clara de este universo gobernado por la ilusión, es decir se descubra el carácter pasajero de toda la realidad.

Conócete a ti mismo y conocerás el universo. Respétate a ti mismo y respetaras la vida.

El Zen se trasmite de persona a persona, de maestro a discípulo, de tu alma a mi alma.

El maestro Deshimaru decía: *“Si queréis darle al Zen otro nombre, llamadlo la vida”*. ☺

M<sup>a</sup> de los Ángeles Sanz Cuesta

en el INVIERNO. Los alimentos salados influyen en el RIÑÓN y VEJIGA URINARIA, siempre tomados con moderación. Ablandan el cuerpo, lo lubrican, lo humedecen y eliminan toxinas. La sal ha de tomarse con moderación, especialmente aquellas personas que sufren de hipertensión. Otros condimentos ricos en sales minerales son el tamarí, la salsa de soja y el miso. Otros condimentos picantes que producen calor son el pimentón, cayena, chile, mostaza, jengibre y el clavo.

El INVIERNO influye sobre nuestro estado psicológico, si bien tendemos al recogimiento, es un tiempo de reencuentros con nuestros seres queridos y de recordar a aquellos que se han ido. Es el periodo de interiorización, tiempo para el silencio, salir al campo, contemplar y escuchar los sonidos de la naturaleza que nos ayudan a escapar del estrés. Abrazar un árbol nos permite fundirnos con la naturaleza, llevar el ritmo de nuestra respiración, observar como el árbol se ha adaptado a su entorno nos puede ayudar a reflexionar. Ahora que tenemos en puertas fiestas y celebraciones, es necesario que guardemos un tiempo de silencio, meditación, para nosotros mismos y así, no perder nuestro centro. Al mismo tiempo nos abrimos a un nuevo ciclo, con cada año nos hacemos nuevos propósitos, proyectos y renovación personal.

Una taza caliente de una infusión nos puede reconfortar simplemente o tener un valor terapéutico. Son propias de esta estación las de raíces de malvavisco, hinojo, cola de caballo, raíz de jengibre, bayas de Enebro, hojas de Ortiga, Clavo y Muérdago. El muérdago es una planta que adquiere su importancia en este periodo. Si bien la conocemos por la costumbre anglosajona de besarse bajo una hoja de muérdago, como símbolo de buena suerte y larga vida, en fitoterapia es considerada como un regalo del cielo (crece en los árboles), a la tierra debido a su potencial terapéutico poco conocido, siendo sedante, vasodilatador, y también inmunomodulador. Las hierbas chinas se pueden usar en solitario, como la uña de caballo o la salvia; también se encuentran en preparados (tabletas), que son mezclas de plantas. Los interesados en este tipo de tratamiento se puede dirigir a alguna de las clínicas o profesionales de MTC existentes, o a tiendas especializadas en

herboristería y dietética donde se les podrá facilitar una amplia gama de preparados y consejos sobre su uso.

Debido a la tendencia a estar encerrados no debemos dejar de hacer ejercicio. El baile, el yoga, estiramientos son ejercicios aeróbicos que nos permiten mantener nuestras articulaciones en forma y estirar la espalda. Pero para los que practicamos Tai Chi nada mejor que realizar los ejercicios y la forma para obtener las mejores sensaciones, renovar nuestra energía y mantener nuestro centro.

Con este artículo completamos la alimentación YIN YANG a lo largo del año, como sabemos el año chino no tiene cuatro estaciones sino cinco: primavera, verano, verano tardío, otoño e invierno, a los que hemos intentado conocer.

No quiero cerrar este capítulo, dada la cercanía de la Navidad, sin expresar un deseo para todos: que alcancemos la Armonía. Que a través de una alimentación equilibrada nos sintamos bien y así, nos encontremos en equilibrio con nuestro entorno. El renacimiento de la luz solar es una invitación a la vida, no es necesario realizar grandes cosas, simplemente hacer feliz a los que tenemos a nuestro lado. ☺

**M<sup>a</sup> Victoria Hurtado de Mendoza y Acosta**

#### **BIBLIOGRAFÍA:**

- Cebrián, J. "Muérdago, un regalo del cielo a la tierra" Rev. CUERPOMENTE, Diciembre 2001. Pág. 58.
- Durán, T. *El Invierno*. [Duranteresa@enbuenasmanos.com](mailto:Duranteresa@enbuenasmanos.com)  
Estar Bien: "Tiempo para el silencio" Rev. CUERPOMENTE, Noviembre 2001. Pág. 7.
- Nutrición Medicina Tradicional China. Alternativas de Salud. [www.taichi.commx/alternativas\\_de\\_salud.htm](http://www.taichi.commx/alternativas_de_salud.htm)
- Pérez, C.. " Medicina China en Invierno". Rev. CUERPOMENTE, Enero 1999. Pág. 47

## **EL ESTILO ZEN**

**M**i aproximación a la filosofía oriental la realicé por medio del Zen, su lenguaje enigmático, sus aptitudes desconcertantes y sus métodos sorprendentes, son para mí, como dice la expresión china "algo redondo y rodante, resbaladizo y terso"... algo en lo que vale la pena adentrarse.

Zen es la pronunciación japonesa de la palabra china "ch'an", corrupción fonética de la palabra sánscrita dhyaana, o de la palabra pali jhana. En resumen ¡Zen es la deformación fonética de otra deformación!

El Zen es una escuela de budismo mahayana, originada y elaborada en China. Su filosofía y sus practicas no son esencialmente distintas de las otras escuelas mahayana. El Zen no tiene enseñanzas singulares o exclusivas que no estén incluidas en la totalidad del budismo mahayana. La diferencia radica en el estilo no convencional y las expresiones que han adoptado los budistas Zen en sus enseñanzas y sus prácticas.

Por ejemplo un monje preguntó: "¿Que sentido tiene que el Bodhidharma venga del oeste?" (Es decir: ¿Qué es la verdad?). El maestro contestó: "El ciprés que está en el patio". La misma pregunta formulada a otro maestro, fue contestada de esta manera: "Los dientes de la tabla tienen pelos".

Estas contestaciones pueden ser interpretadas como alusiones a la omnipresencia de la Realidad pues la verdad está en todas partes y todo lo penetra: el ciprés o el viento, el perro que aúlla y hasta la tabla con pelos están vibrantemente vivientes en el "aquí y ahora" presentes. La razón de que el Bodhidharma haya venido del oeste es la necesidad de averiguar esta verdad universal. También, es posible interpretar la respuesta "Los dientes de la tabla tienen pelos" como una intención, de parte del maestro, de apartar al discípulo de la rutina de su pensamiento habitual, trabado y llevarlo directamente al estado "de más allá" por medio de una respuesta aparentemente ilógica y fuera de lugar. Es posible ir más lejos y decir que el maestro Zen no tenía intención de contestar a la pregunta: no hacía más que declarar en forma simple y directa lo que veía y sentía en el momento en que se le formuló la pregunta. En este "sencillo sentimiento terreno", en