

拳 太 極

Asociación Tao Tien

www.lanzadera.com/taotien

PRÁCTICAS DE TAI CHI CHUAN ESTILO YANG:

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

Sala Itálica. c/ Alcalde Isacio Contreras, 2-B, Local 9 (La Florida).

SEVILLA. Teléfono 954 53 45 68

Seminarios: Sala Habis. c/Vázquez López 15, 1º.

HUELVA. Teléfono 959 233 466

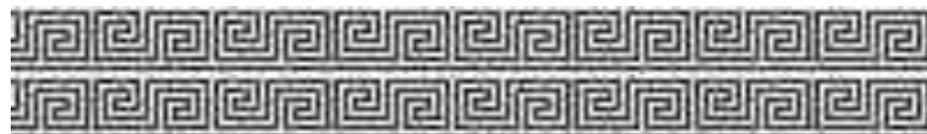
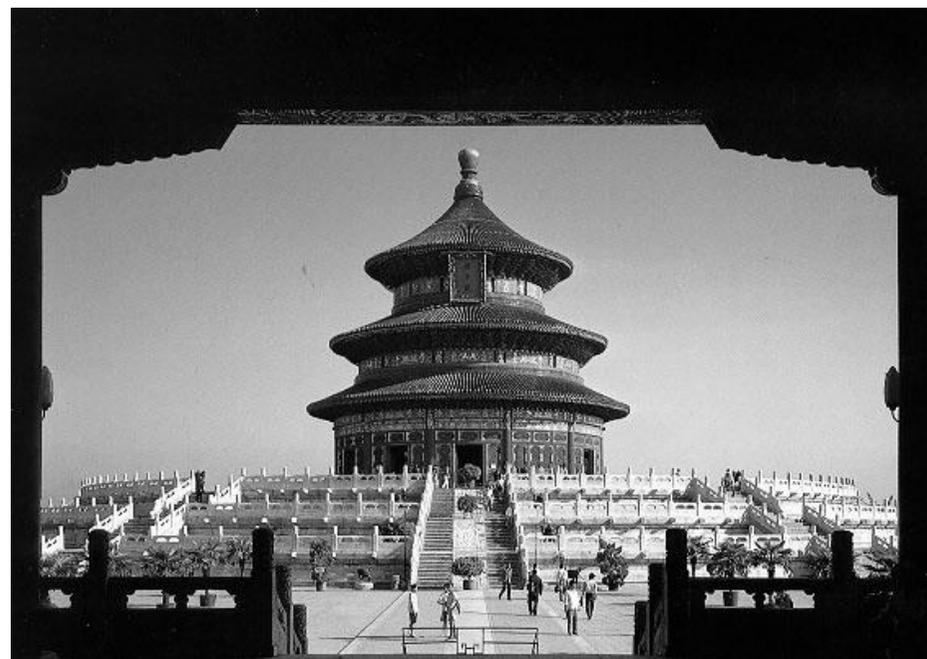
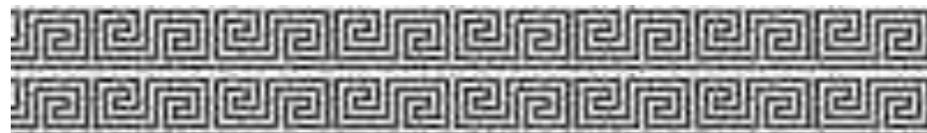
Monitor: José Antonio Vera de la Poza

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° 8 - MARZO 2004 (EQUINOCIO DE PRIMAVERA)
(ámbito provincial) Sevilla

MEDITACIONES



PARA ENCONTRARSE CON UNO MISMO

*Con ojos tranquilos observa a la gente,
con oídos sobrios escucha sus palabras,
con un corazón tranquilo percibe todos los asuntos,
con la mente tranquila encuentra la razón de las cosas.*

Texto: "Cultivando las raíces de la sabiduría"
(Hong Yinming)

Sumario

Editorial	2
Cha no yu, la Ceremonia del Té	3
Estrategias guerreras aplicadas al Tai chi chüan	6
China: cultura de rasgos personales	9
Los sonidos curativos	11
Una ayuda a los tratamientos de infertilidad: la movilidad del chi.	15
La corporalidad de las emociones	19
Cuentos clásicos orientales	22
Meditación	23
Tai chi chüan y salud	26
Meditaciones para encontrarse con uno mismo	28

EDITORIAL

En las clases de Tai Chi Chuan es frecuente escuchar comentarios acerca de los muchos beneficios que da la práctica de esta disciplina, considerada como una auténtica acupuntura dinámica, capaz de mejorar, entre otras cosas, el estado anímico de quienes la practican. Así, no es de extrañar el escuchar cosas como: me siento más vital, más activo, con mejor sentido del humor... más alegre. Pues bien, de la alegría queremos hablar en esta ocasión.

Decía Séneca: "La alegría es la conciencia de la virtud", y hablando de virtudes, es curioso el nexo de unión entre la fortaleza y la alegría, constituyendo ambas un baluarte muy importante para una vida noble y fuerte, pues tanto una como otra nos ayudan a afrontar los combates de la vida cotidiana. Si nos paramos a reflexionar, nos daremos cuenta de que no puede haber auténtica fortaleza donde está ausente la alegría, donde reinan la tristeza, la amargura o el pesimismo o donde el ánimo se halla siempre ensombrecido. El amargado, el pesimista, el resentido no pueden concebir siquiera lo que significa la virtud de la fortaleza.

La tradición budista resalta asimismo la importancia de la alegría como virtud o cualidad del ánimo que acompaña a la fortaleza o virilidad espiritual. La alegría o gozo, es uno de los llamados "estados de la vida divina" o "poderes divinos de la mente", junto con la buena voluntad, la compasión y la ecuanimidad. Para más de un filósofo y pensador, la alegría predispone para lo bueno y lo verdadero, alimentándose de su puro ejercicio y alcanzando así su plenitud. La alegría fortalece, purifica y renueva por entero, tanto intelectual como volitiva y emocionalmente, a todo aquél que la experimenta.

En los estilos internos existe una máxima de oro: "Sin salud no hay alegría, sin alegría no hay cultivo espiritual", pues la práctica, realizada constante y perseverantemente, provoca en nosotros un estado de jovialidad y sana alegría que nos permite ser cada vez más útiles a la humanidad y a nosotros mismos, lo cual no es poco. Así, con el tiempo, estaríamos más cerca de un estado de felicidad pura, esa que nace de una forma de vida en la que no hay temores, ni apetencias, ni posesiones; esa que nace de la virtud, del recto vivir... de una divina simplicidad. ☺

José Antonio Vera de la Poza
Presidente de Tao Tien

permite, dada su flexibilidad, una adecuada respuesta a nuestras solicitudes, siendo capaces de relajarse o tensarse con facilidad, pasando de una condición yin a otra yang y viceversa con poco gasto de energía. El Tai Chi Chüan cultiva la suavidad de acción y pone especial cuidado en mantener los músculos y toda la estructura corporal dentro de nuestros límites fisiológicos, por lo que contribuye a mantener un buen tono muscular.

Si flexionamos un brazo, el bíceps se ensancha y encoge, actuando como agonista (yang), la magnitud del ángulo de flexión es controlada mediante la actuación de otro músculo, el triceps, que actúa como antagonista (yin). Si estiramos el brazo, ambos músculos intercambian sus funciones o estados. Al realizar estos movimientos con suavidad, la relación entre ambos grupos musculares es óptima. Si extendemos esta situación a los restantes grupos musculares, nuestros movimientos serán armónicos y sincronizados.

Al estirar los músculos, la energía acumulada en su interior hace que tiendan a contraerse, estando dicho reflejo de acuerdo con la teoría del yin y del yang por la cual, cuando se alcanza la condición de máximo yin o yang, el fenómeno tiende a invertirse de manera natural. Por esta razón se designa el Tai Chi Chüan como el "boxeo de la cima suprema", aludiendo al punto superior del diagrama yin - yang, en el cual el yang se convierte en yin y viceversa.

Cuando el movimiento se ejecuta con rapidez, no da tiempo a pensar en el efecto de dicho movimiento sobre los músculos, pero si nos movemos con lentitud, podemos prestar atención a nuestro cuerpo y captar todas las sensaciones que en él se producen.

Cuando comenzamos a practicar Tai Chi Chüan, podemos sentir que nuestros movimientos son torpes y faltos de coordinación, pero con la práctica continuada, iremos desarrollando la capacidad de jugar con lo "lleno" y lo "vacío" y conseguir que el tono muscular, la suavidad de movimientos, la conciencia de flexión, los reflejos y las reacciones se combinen armoniosamente entre sí, condición ideal para que el chi fluya por nuestro organismo. Si hacemos que el Tai Chi Chüan pase a formar parte de nuestra vida a través de la práctica diaria, lograremos que nuestros músculos se mantengan firmes y flexibles y mejoraremos nuestra salud. ☺

Fidel Iglesias Quintero

TAI CHI CHÜAN Y SALUD

Todos sabemos que una buena circulación sanguínea influye positivamente en la salud, ya que el aporte de oxígeno y nutrientes al organismo y la eliminación del dióxido de carbono y otros desechos dependen de aquella. En íntima relación con la circulación se encuentran el ritmo cardíaco y la respiración, factores no menos importantes para mantener un buen estado físico. La Medicina Tradicional China sostiene que estas funciones dependen de un correcto equilibrio del Chi en el organismo, lo cual ayuda a mejorar la circulación de la sangre.

Otro factor, en este caso exógeno, que influye sensiblemente en la circulación es el modo de vida, de manera que cuando esta es rutinaria, ayuda a una circulación estable y repetitiva; mientras que, por el contrario, una vida agitada, dificulta la labor restauradora del sistema nervioso. La MTC considera que en ambos casos, el Tai Chi Chüan permite llevar el equilibrio al sistema circulatorio, pues, con su ritmo lento y calmado, este arte marcial estimula la capacidad restauradora del organismo mientras permanecemos activos, sin necesidad de estar durmiendo o descansando.

Se pueden asimilar los movimientos que se realizan en el Tai Chi Chüan a un lento masaje que estimula la circulación de la sangre, pues cuando los músculos están entrenados, se pasa con facilidad de un estado de tensión a otro de relajación y así sucesivamente, produciéndose un bombeo de la sangre y del líquido linfático de vuelta al corazón y los pulmones de una forma suave y continuada.

Con la práctica, a medida que aprendamos a utilizar el diafragma con mayor efectividad, la respiración se hará mas profunda, aumentando la entrada de oxígeno a los pulmones y a la sangre. Como consecuencia de ello la frecuencia cardiaca disminuirá y se hará más regular, mejorándose la capacidad de recuperación después del esfuerzo.

Al igual que otros muchos aspectos de la vida, nuestros músculos pueden adoptar una condición o estado yin, si están flojos y blandos, o yang, cuando tiene una gran dureza. En general un buen estado muscular se encuentra entre ambos extremos, lo que

Cha no yu, la Ceremonia del Té

El Maestro Bodhidharma llevó el budismo a China alrededor del año 532, donde en contacto con el taoísmo da lugar al Chan, doctrina que es introducida en Japón por Eisai y Dogen sobre el 1200. Vigentes los antiquísimos cultos del shintoísmo, reaccionan ante el budismo Chan y con las características japonesas propias se convierten en la doctrina Zen.

Cuenta la leyenda que Bodhidharma se propuso estar diez años en meditación, pero el sueño que trataba de vencerlo hacía caer los párpados sobre los ojos, así que el Maestro arrancándoselos los arrojó lejos de sí y en el lugar en que cayeron brotó la planta del té.

Los discípulos de Bodhidharma instituyen el rito del té al tomarlo ante una estatua de su Maestro en un único bol, consiguiendo evitar al tiempo la fatiga y somnolencia que les producían las largas meditaciones.

Originario del sur de la China, no logra allí el nivel ni la importancia que alcanzará en Japón, considerado un elemento medicinal en la antigüedad y por los taoístas como elixir de la inmortalidad, pasará por tres etapas: té hervido, batido (molido), o en infusión. En el siglo VII Luwlu escribe el primer gran tratado sobre el té, el Chaking, y en él trata de reflejar la particular visión del servicio del té, como el aquí y ahora, que no es más que el reflejo o la sombra, de sucesos cósmicos, lograr la armonía en el servicio del té, consiste en cierta manera en la captación de la armonía universal. Una suerte de panteísmo que sacraliza lo uno como parte del todo.

A Eisai (Siglo XII-XIII), el monje que introduce los cultos budistas en Japón, se le atribuye también la introducción del té

puesto que son precisamente los budistas que utilizan el té para mantenerse despiertos en sus cultos nocturnos los que difunden su consumo.

Considerada una de las artes Zen, la Ceremonia del Té (Cha no yu), vive tres momentos fundamentales, el uso del medicinal, la etapa suntuosa, en la que las ceremonias tenían un alto contenido de ostentación y lujo, y finalmente la etapa que podríamos llamar estética siendo muy importante el Maestro de Té Zen-no-Rikyu quien le dio a la ceremonia del té las características que mantiene en la actualidad.



Podríamos caer en la tentación, como buenos occidentales, de describir al máximo la Ceremonia del Té: la Casa de Té, llamada la Casa de la Fantasía o Casa del Vacío, haciendo hincapié en su sencilla y exquisita decoración; en el número de asistentes, cuyo ideal sería 5; en la duración de la ceremonia que no debería prolongarse más de 4 horas, aunque hay excepciones; en los elementos a utilizar:

los boles, que si la ceremonia es tradicional es sólo uno para todos, en el té verde molido, el matcha -el té de los tés-, en los pastelillos, en la campanilla para llamar, en la brocha para batir el té (hecha de bambú), en la representación caligráfica, o el motivo floral...; pero

espiritual. Con la meditación los pensamientos se concentran y luego entran en armonía con el Universo. Así el alma humana puede recibir las cualidades y energías que emanan constantemente, como fuente inagotable de Dios. La experiencia de la meditación es diferente a la oración. Con la meditación se genera y se activa la energía fabulosa que se encierra en nuestras almas. Con la meditación se logra establecer un emocionante despego de las cosas mundanas, aún considerando a éstas parte imprescindible de la vida común.

MEDITACIÓN TAOÍSTA

El adepto o discípulo debe saber que en esencia el alma pertenece al reino espiritual, que es eterno. Pero que el hombre está demasiado consciente de su cuerpo y del mundo material, y es egoísta por naturaleza terrenal, lo que la mayoría de las veces impide que despierte su conciencia y descubra su verdadera naturaleza.

Por tanto no está consciente de su propia inmortalidad. Es lo que debe conseguir con las meditaciones; lograr llegar a su Yo Interno y despertar su Divina Conciencia. El símbolo chino de la inmortalidad, Tao. Es una unión de Hombre y Montaña. Tao es todo lo que cubre el Cielo y soporta La Tierra. Tao cubre a todo el Universo con su abrazo infinito y da visibilidad a aquello que antes no tenía forma.

Para meditar basta ponerse en una postura cómoda, en la posición del loto o con los pies replegados bajo el cuerpo. Respirar profundamente y dejar que la mente llegue a un silencioso vacío interno. Entonces tratar de sentir con el corazón de la flor de loto interna y tratar de ver la luz que hay dentro de cada ser humano. Es el primer paso a la liberación de lo externo y de las ilusiones mundanas. ☺

M^a Ángeles Sanz Cuesta

día, sentándose cómodamente con los ojos cerrados. No requiere concentración o control de la mente. No es una religión ni una filosofía. Tampoco tiene un código de conducta ni una formación moral o un sistema de valores, creencias o culto. Este tipo de meditación produce muchos beneficios, como una mejor salud, unos pensamientos más claros y creativos, una reducción del estrés, más energía y mayor felicidad.

MEDITACIÓN BUDISTA

Buda se sentó a meditar bajo un árbol, el Bo, en Gaya donde encontró su propia razón de ser; sobre los secretos de la vida y la muerte y se convirtió en Iluminado. Predicó durante 40 años la verdad espiritual y el camino individual del conocimiento a través de la renunciación y el sufrimiento.

Lo que se debe desarrollar para alcanzar la meditación budista consiste en: entrar al mundo del silencio, la contemplación, el auto-control. Todos debemos aprender a conocernos más a nosotros mismos, con nuestras faltas y nuestras virtudes; y aceptarlas, sin temerlas, ni pensar que seremos arrojados al infierno. El peor de los infiernos es la ignorancia y la falta de interés, el no desear avanzar en conocimiento y evolución personal encontrando cada uno su verdadero ser interior. Esa fuente de luz que es el Padre Universal. Trabajemos contra la abulia, la cobardía y transformémoslas en voluntad, fuerza y fe. Mantengámonos positivos para abrir un nuevo portal de sabiduría con la meditación.

MEDITACIÓN RAJA YOGA

La meditación Raja Yoga es el método para la comunicación espiritual energética con el Ser Supremo, para que nuestras almas estén en forma perenne bajo la gratificante influencia de la Paz, el Amor, la Pureza, la Armonía, el Conocimiento y la Dicha. El alma física no se puede conectar, en condiciones normales, con el Alma Suprema. La comunicación es muy endeble y delgada, cuya energía puede perderse en los espacios dimensionales sin llegar a destino.

¿Cuál es la base de la comunicación? La energía mental y

con todo ello no lograríamos más que ver su lado formal olvidando el profundo significado de la ceremonia.

Dice Okakura Kakuzo en su obra "El libro del Té": *La filosofía del té no es una simple estética en la acepción corriente de la palabra, puesto que nos ayuda a expresar junto con la ética y la religión, nuestra concepción integral del hombre y la naturaleza.*

Así, quizá el elemento por excelencia es la actitud de los asistentes a la ceremonia, sus maneras, sus palabras, sus vestidos, y todo en ellos refleja una actitud de armonía y respeto, y así algo tan sencillo, tan simple si se quiere, se convierte en la ceremonia de la convivencia, el culto a la cortesía. Logrando un refinamiento tal, que se considera a la maestría del té como el Zen de la estética.

Una suerte de búsqueda de la perfección que logra trascender el arte e influir en la conducta de vida del Japón.

Si algunos cuentos Zen tratan de mostrarnos a los Maestros del Té como ejemplos de atención y valor al enfrentarse a las pruebas de la vida; en la vida real encontramos la historia del Maestro Rikiu condenado a hacerse el sepukku, celebrando su última ceremonia con la misma serenidad, con los mismos pasos de siempre, salvo uno, pues después de distribuir entre los asistentes a su última ceremonia las piezas de su servicio de té, se reservó el bol diciendo: "Que nunca esta copa manchada por la desgracia traiga mala suerte a ningún hombre".

Tras lo cual se entregó sin temor a la muerte.

Me inclino profundamente ante el Maestro de Té, admiro la sencilla armonía de la Sala, los bellos elementos, los gestos precisos y concentrados y al comenzar a beber el afamado brebaje recuerdo el hermoso pensamiento que dice que Dios está en todas las cosas, y esto, lo sé, no empequeñece a Dios, sino que convierte en sagrado lo sencillo, lo simple, lo pequeño.

Ese es tal vez el secreto de la Ceremonia del Té, una chispa de inteligencia brilla por un momento en los ojos del Maestro, que se inclina también ante mí con su austera sonrisa. ☺

Alicia Rodríguez Berenguer

ESTRATEGIAS GUERRERAS APLICADAS AL TAI CHI CHUAN

En el número anterior de nuestro Boletín nos referíamos a las estrategias guerreras de Sun Tzu y su aplicación al arte del Tai Chi Chuan. Pues bien, en esta ocasión, continuando en la misma línea de lo ya expuesto, vamos a seguir hablando de estrategias sólo que en este caso anónimas.

1. *Estrategia del movimiento y la quietud*

El movimiento supremo es la quietud, la quietud suprema es el movimiento. Moverse es generar quietud, y estar quieto es generar movimiento. Por eso (si) usas la quietud como movimiento, (tu) movimiento será más fuerte cada día. (Si) usas el movimiento como movimiento, (tu) movimiento se debilitará día a día. (Si) usas el movimiento para conducir la quietud, (ésta será) tranquila y duradera. (Si) usas la quietud para conducir el movimiento, (éste será) vigoroso y fuerte.

Los comentarios de distintos maestros coincidirían en lo siguiente: lo supremo del movimiento se produce cuando nuestro corazón (mente), está en calma, por lo que nuestra mente puede ver con claridad y nuestras acciones adecuarse con precisión a las acciones del contrincante. Lo supremo de la quietud es cuando podemos actuar correctamente manteniendo la mente tranquila. El Tai Chi Chuan está considerado como la meditación en movimiento, por lo que a medida que lo vayamos practicando, nos iremos volviendo más centrados y pacíficos. Después de un rato practicando, nuestra mente se calmará y nuestro cuerpo dará la impresión de moverse por sí mismo en respuesta a las acciones de nuestro adversario.

Cuanto más practiquemos para acallar y centrar la mente, más fuertes se harán nuestros movimientos, porque podremos ver con claridad y actuar con eficacia. Pero si sólo practicamos los

MEDITACIÓN

Meditación. Con esta denominación se puede comprender y practicar varias cosas: ejercicios de silencio y de calma, o meditación como ejercicio de recogimiento y de interiorización destinado a penetrar en el contenido profundo de un texto o de una imagen sagrados. Se puede meditar para reavivar y regenerar la fe tradicional. Sin duda todo esto es bueno. Pero la meditación puede y debe ser otra cosa muy distinta: el instrumento de apertura al Ser esencial. De esta forma, el sentido de la meditación es el de un ejercicio iniciático.

Iniciar significa: abrir la puerta del misterio. Nosotros mismos somos ese misterio en nuestro ser esencial, ya que es la manera en que la Vida divina vive en nosotros y en todas las cosas y que tiende a tomar forma en el mundo a través de nosotros. El Ser esencial no es una simple idea, o un simple objeto en el que hay que creer. Tampoco es el producto de una imaginación piadosa, Es el contenido de una experiencia que no tiene solamente valor empírico, sino carácter de revelación.



Hay, por tanto, distintos tipos de meditación.

MEDITACIÓN TRASCENDENTAL

La introdujo Maharishi Mahesh Yoghi en occidente hace 40 años. Es una técnica muy sencilla natural y sin mucho esfuerzo. Es fácil de aprender y se practica durante 15-20 minutos dos veces al



CUENTOS CLÁSICOS ORIENTALES



La promesa

Si este asunto se resuelve como deseo -prometió el rey-, esta gran bolsa de dinero se repartirá entre todos los hombres santos de la ciudad.

Y el asunto importante se arregló exactamente como deseaba el monarca. Este llamó a uno de sus sirvientes favoritos, le dio la bolsa bien repleta y lo envió a repartir el dinero.

El sirviente, era listo y astuto. Se pasó todo el día dando vueltas por la ciudad y, cuando caía la noche, volvió al palacio. Besó la bolsa del dinero, de la que no había salido moneda alguna, y la depositó a los pies del rey.

-No he podido encontrar un solo hombre santo- dijo.

-No digas tonterías -respondió el rey- ¿Cómo puede ser? Se perfectamente que hay al menos cuatrocientos en esta ciudad.

-¡Oh señor del universo! -replicó el sirviente-. Yo ya sabía que los hombres santos nunca aceptan dinero; y todos aquellos que estaban dispuestos a aceptarlo, no podían lógicamente serlo-terminó.

-A este pícaro no le gustan los hombres santos y por eso ha desbaratado mis planes para ayudar a estos devotos -les dijo, riendo, a sus cortesanos-. Pero no puedo evitar sentir que tiene razón. ☺

Recopilado por M^a Ángeles Sanz Cuesta

movimientos como tales, éstos se debilitarán, pues estaremos entrenándolos independientemente de lo que haga nuestro oponente. Nuestros movimientos serán rígidos y forzados, en vez naturales y suaves. Si nuestro entrenamiento físico lo utilizamos como un entrenamiento mental, nuestra mente se calmará y nuestra atención (poder de la conciencia) aumentará. Si permanecemos centrados y calmados, nuestros movimientos serán fuertes porque podremos concentrar toda nuestra fuerza, y seremos capaces de variarlos y adaptarlos a las circunstancias.

2. Estrategia del avance y la retirada

(Si) usas un avance como avance, el avance no podrá ser defendido. (Si) usas una retirada como retirada, la retirada será vencida. (Si) usas una retirada como avance, la retirada creará un avance. (Si) usas un avance como retirada, avanzas dos, retiras uno. Avance y retirada deben estar en mutuo equilibrio.

Especialmente importante es la (espera de la) oportunidad (adecuada). Cuando se pierde la oportunidad es tan difícil avanzar como retroceder.

Aquí cabe resaltar la importancia del engaño. Debemos tener a nuestro oponente confundido para que nunca sepa si lo que parece que estamos haciendo es lo que hacemos en realidad. Si puede ver claramente que estamos avanzando, puede que reaccione eficazmente y nos venza. Si puede ver con claridad que nos estamos retirando, puede



atacar con más ímpetu y vencernos. Si queremos avanzar, fingiremos que nos retiramos, y nuestro avance lo cogerá por sorpresa. Del mismo modo, si queremos retirarnos, primero debemos avanzar hasta el último punto que nos permita salir ilesos.

Para ganar una batalla suele ser más importante avanzar que retirarse, pero ambos deben estar equilibrados en la proporción correcta. En todo esto, lo más importante es actuar sólo en el momento preciso. Debemos esperar la ocasión adecuada para actuar, porque si perdemos la oportunidad, puede que no volvamos a tenerla, y entonces perderemos. Los clásicos del Tai Chi hablan de atrapar el momento y aprovechar la oportunidad.

3. *Estrategia de lo largo y lo corto*

Usar lo largo para atacar lo corto es batallar con ventaja. Usar lo corto para atacar lo largo es una batalla (que necesita) sabiduría. Usar lo largo del enemigo para atacar lo corto del enemigo y usar lo corto del enemigo para atacar lo largo del enemigo se llama combate iluminado.

Aquí, lo "largo" se interpreta como ventaja, y lo "corto" como desventaja. Por ejemplo, si somos fuertes y usamos nuestra fuerza para vencer a alguien más débil, nuestra fuerza es lo largo. Por esta razón, si tenemos una ventaja, la utilizaremos naturalmente para vencer al enemigo. Pero si somos nosotros los que estamos en desventaja, no podremos vencer al enemigo con tal debilidad, por lo que deberemos usar nuestra sabiduría en el combate. Se llama "luchar con iluminación" a usar la ventaja de nuestro enemigo para vencer su debilidad, y su debilidad para atacar su ventaja. Por ejemplo, si nuestro enemigo es fuerte y musculoso, puede ser lento, en cuyo caso debemos utilizar nuestra velocidad para vencer su fuerza. O si nuestro enemigo tiene un arma larga, puede que no se pueda defender eficazmente a corta distancia, en cuyo caso deberemos especializarnos en ataques a corta distancia. Si nuestro enemigo está especializado en patadas a larga distancia, podremos utilizar su largo contra su corto. Manteniéndonos a larga distancia, lo animaremos a que nos ataque confiadamente, lo cual nos dará la oportunidad de deslizarnos esquivando su ataque y atacarle a corta distancia. Si somos capaces de hacer esto, entonces será un combate iluminado. ☺

José Antonio Vera de la Poza

persona deprimida, apreciará un cuerpo desfondado, con los hombros encorvados bajo el peso de sus problemas. Pensemos, es posible, que si el cuerpo pudiese redisciplinarse, volver a un equilibrio adecuado, quizás mejoraría su condición psicológica.

La Psicología Clínica tiene como instrumento fundamental de cambio la Psicoterapia, que diseña planes de intervención, con técnicas válidas y eficaces, para ayudar a mejorar a las personas, grupos y familias, pero no renuncia a complementar su trabajo, tanto cuando lo hace con una finalidad reparadora como cuando lo hace para implementar hábitos saludables. Estimula el uso y práctica de otros recursos que lleven a las personas al aprendizaje de modos serenos de vivir, de conocer y controlar sus emociones, su cuerpo, su elasticidad y armonía: nuestro cuerpo, nuestros movimientos nos da identidad e individualidad. Cada vez son más personas las que se acercan o modelos saludables de vida, que optimicen sus recursos personales, tanto instrumentales como corporales.

El Tai Chi Chuan nos brinda la oportunidad de ver el movimiento en toda su integridad: física, mental y emocional, facilitando una percepción unificada del cuerpo y haciendo de la respiración un caudal permanente de vitalidad como señalaba Gohete:

"En la respiración hay dos mercedes,
una inspirar, la otra soltar el aire,
aquella colma, ésta refresca,
es la combinación maravillosa de la vida"

Nuestras emociones displacenteras se verán mejoradas si aprendemos a movernos de modo armonioso, a pensar de modo positivo, a recuperar la sensibilidad, a emplear el pensamiento creativo, a buscar la calma en los movimientos, con moderación y tranquilidad.

Félix Rodas Ratazzi

interpretación de las experiencias, y la comprensión de los procesos humanos y sociales.

Este encuentro entre la Psicología (Clínica) y la Filosofía, y cómo desde la reciprocidad pueden ambas enriquecerse y trabajar para un objetivo común lo tenemos en un área básica para los Psicólogos Clínicos: las emociones y su expresión corporal.

El mundo emocional constituye reacciones ante las provocaciones de lo externo, ante el significado personal de nuestra experiencia, emociones cuya intensidad va a variar acorde a metas, normas y actitudes, de modo que cada persona va a construir su propia gramática emocional que ha de expresar a través del lenguaje, fenómenos neurovegetativos y actuaciones sensomotoras. Pensemos que todo acontecimiento psicológico, la emoción lo es, tiene lugar en un cuerpo, siendo éste el escenario en donde tiene lugar los procesos y cambios que se producen en la conciencia. El cuerpo comunica emoción por sí mismo, por sus movimientos y las posturas que adopta.



Los problemas de alto impacto emocional llegan a incrustarse en la estructura corporal. Cualquiera que haya observado a una



La cultura china siempre ha conservado sus rasgos particulares a pesar de los vaivenes sufridos a lo largo de la historia.

China fue una de las primeras civilizaciones en recoger datos de sus propios artistas en biografías y cronologías, como hizo la Europa post-renacentista. Este respeto al arte y quienes hicieron que fuera posible llevarlo a cabo, con frecuencia procedentes de la familia imperial o de los más importantes monasterios, permite reconstruir muy detalladamente la historia de este arte tan delicado y lleno de encanto. Así, el Arte Chino produjo una pintura sofisticada y refinada, lo cual se puede apreciar no sólo en el tratamiento de los temas más normales a primera vista, sino en la elección de los materiales, como en el Mono de la Conchinchina, una visión naturalista de la fauna propia del lugar, pintura realizada en tinta sobre seda.

Este interés por la Naturaleza tiene una raíz religiosa, o espiritual: el taoísmo. El taoísmo se entiende desde un punto de vista subjetivo, como una experiencia religiosa individual de integración en la naturaleza, y la pintura es uno de los medios que el tao tiene para hacerse interpretar por el ser humano. El tao además se manifiesta en el agua, que para los chinos es eterna e

inestable, por lo cual, las pinturas chinas de paisaje serán protagonizadas en la mayoría de los casos por el agua en sus más diversas formas (nubes, bruma, arroyos, nieve...). Los Bambúes, las flores y los pájaros estarán presentes en la gran mayoría de las pinturas chinas. Son las imágenes, en definitiva, las que dejarán transmitir una visión de la realidad más unida a la naturaleza.

Respecto a la música tradicional china, esta también sirvió para expresar sensaciones humanas. Sus orígenes se remontan a muchos años atrás. Hace unos 3000 años, cuando la música europea no hacía sino comenzar su camino con paso vacilante aún, en China ya había empezado a aparecer toda una teoría musical acompañada de instrumentos muy sofisticados. Esto se debió principalmente a la música de carácter ritual y ortodoxo propugnada por Confucio. La música china difiere mucho de la occidental por su ritmo, compás, tono y adornos, que le dan su sonido inconfundible. Esto se debe ante todo al sonido tan particular y estilo interpretativo de los instrumentos musicales tradicionales de China. Los instrumentos musicales chinos pueden dividirse en cuatro categorías básicas, atendiendo a la forma en que se tocan: soplados, con arco, tañidos y golpeados (es decir, de percusión).

Actualmente, son Pekín, Shanghai y Cantón las ciudades que desempeñan un papel dirigente en la cultura de China; la mayor parte de los museos, teatros y exposiciones culturales más conocidos se encuentran en estas ciudades. En Pekín: el Mausoleo de Mao Zedong, el Museo de la Revolución China, el famoso 'muro de la democracia' donde se colocaban carteles y pósteres que expresaban la opinión de los ciudadanos sobre los cambios en la política gubernamental tras la muerte de Mao en 1976, la Gran Muralla China; en Shanghai: el jardín del mandarín Yu, el Museo de Arte e Historia, el Museo de Cantón, el Mausoleo Sun Yat-sen, el parque Yuexiu, con la pagoda Zhenhai de la dinastía Ming; el templo de los Seis Árboles Banyan y la mezquita Huaisheng. Todos ellos seguidos de un largo etcétera..

Un país lleno de riqueza, China, una, grande y única destinada a seguir consolidando su cultura con el paso de los años... ☺

M^a del Pilar Tagua Párraga.

LA CORPORALIDAD DE LAS EMOCIONES

La sociedad moderna, de la mano de mecanismos de globalización económica y mediáticos, procura imponer unos ritmos de vida en los que el hombre se olvida de su finalidad principal: la felicidad. El día a día nos orienta a medir el tiempo que vivimos con criterios de rentabilidad, de productividad. Encierra este modo de vivir un riesgo de deshumanizar la cotidianidad, de secuestrar la posibilidad de sentir el aquí-ahora.

Se produce un encadenamiento que fractura una relación natural entre el sujeto y su medio; así tenemos el consumismo sin sentido de utilidad, filosofías de vida mercantilistas que colocan la valía del ser humano según su productividad, condicionando una relación conflictiva entre el sujeto y su realidad: queremos lo que no tenemos, y si lo tenemos, tememos perderlo.

Todas estas posiciones son ingredientes que constituyen focos de tensión emocional de desajustes psicológicos, expresados a través de la ansiedad, angustia, depresión,..., estados que deterioran la calidad de vida y que constituyen objetivos de estudio, análisis e intervención de diferentes disciplinas, entre ellas la Psicología Clínica, y la Filosofía.

Psicología y Filosofía han tenido y tienen múltiples elementos de reciprocidad, y la Psicología Clínica, junto con el uso de sus técnicas de evaluación más rigurosas, sigue elaborando hipótesis "filosóficas" para el malestar humano. Desde la filosofía ateniense (Sócrates, Aristóteles,..), a la filosofía oriental (Confucio, Laozi y los autores anónimos del I Ching), pasando por modelos más contemporáneos (Russell, Popper, Zubiri,..), se han elaborado marcos reflexivos en torno a la búsqueda de llevar una buena vida, derivada de la reflexión sobre el deber y la moralidad, la

sentido de contacto y receptividad, promueve el equilibrio y estabilidad en las posturas, elimina tensiones de brazos y hombros, se aprende a dominar la agresividad, la impaciencia y otras debilidades y se desarrolla la intuición y confianza en uno mismo.

Existen otros muchos ejercicios pero detallarlos aquí sería excesivo. Por todo lo expuesto, considero que la práctica de Tai Chi Chuan y los ejercicios de Chi Kung pueden tener un efecto muy beneficioso en las personas que acuden a tratamientos de infertilidad, en cuanto a mejorar su actitud mental ya sea ante los tratamientos, los resultados obtenidos, comunicación con los especialistas o a la valoración de otras alternativas como puede ser la adopción. Evidentemente no se consigue con una charla o en dos días, es un trabajo continuo y diario, es necesario estar convencidos de los efectos terapéuticos de esta técnica milenaria. Dado que los tratamientos son largos y con frecuencia es necesario repetirlos, produciendo ansiedad y frustración, unas aliadas indispensables son: la paciencia, la fuerza interior, la actitud positiva y la flexibilidad que se pueden cultivar mediante este arte de la armonía. ☺

M^a Victoria Hurtado de Mendoza y Acosta

Bibliografía.

- Dai XL, Cui YX, Wang YM, Hu YA, Xu JP, Yao B, Li BT. Chinese traditional medicine yi kang ling to treat immunity infertility caused by anti-sperm antibody: the experimental research II. Zhonghua Nan Ke Xue. 2003 Dec;9(9):713-5.
- Echenique, M. Estrategia del Pensamiento. Ed. N.A. 2001. Madrid.
- Guerra Díaz, Diana. Cómo afrontar la infertilidad. Ed. Planeta, 1998. Barcelona
- Khalsa HK. Yoga. an adjunct to infertility treatment. Fertil Steril. 2003 Oct; 80 Suppl 4:46-51.
- Parrry, R. Manual de Tai Chi. Guía paso a paso del estilo yang simplificado. Eddison Sadd Editions, 1997. Círculo de lectores, 2000.
- Roger C. Hirsh, O.M.D., L.Ac. Aumento de la fertilidad con acupuntura. Acupuntura y Medicina Tradicional. www.metamed.com/articles/article028.htm
- White AR. A review of controlled trials of acupuncture for women's reproductive health care. J. Fam Plann Reprod Health Care. 2003 Oct; 29 (4):233-6.



Hace miles de años los maestros taoístas llegaron a la conclusión de que un órgano sano vibra a una determinada frecuencia y desarrollaron una técnica que, a través de posturas sencillas y seis sonidos que poseen las frecuencias adecuadas para cada órgano, produce un efecto refrigerante y un aumento del flujo del Chi en los órganos principales y en los que están asociados a ellos, que también intervienen en el ejercicio y responden junto con aquellos.

Existen muchas causas que provocan el recalentamiento de un órgano: la alimentación actual, las emociones fuertes, la enfermedad, los pensamientos negativos, el estrés. Estos factores producen tensiones que bloquean el flujo del Chi produciendo estancamientos de energía, disminuyendo la capacidad de funcionamiento de los órganos y provocando enfermedades. Esta técnica es también beneficiosa para cualquiera que practique artes marciales, algunas formas de meditación, Tai Chi, técnicas de movimiento o deportes que puedan recalentar el sistema.

Los Seis Sonidos Curativos ayudan a eliminar ese calor por el sistema digestivo y la boca, quedando cada órgano a la temperatura adecuada. Para lograr que la técnica sea plenamente efectiva, debemos esperar para hacer los ejercicios, al menos una hora después de comer, a excepción del sonido del bazo que puede practicarse inmediatamente después. Los sonidos deben practicarse

en el orden adecuado: pulmón, riñón, hígado, corazón, bazo y triple calentador. Asimismo, los sonidos deben emitirse de modo “subvocalico” es decir que los labios, la lengua y los dientes producen el sonido, pero éste solo se oye internamente; esto intensifica su poder. Todos los sonidos han de emitirse lenta y uniformemente.

POSICIÓN. Lo ideal es sentarse sobre el **cóccix**, al borde de una silla, con las piernas separadas a la altura de las caderas y los pies firmemente apoyados, con las manos sobre los muslos y las palmas hacia arriba. También pueden practicarse de pie, con las rodillas ligeramente flexionadas y los pies separados a la distancia de las caderas. Los ojos deben permanecer abiertos hasta que hayamos terminado de exhalar.



PRIMER SONIDO CURATIVO: PULMON.

Órgano Asociado: intestino grueso. Elemento: metal. Estación: otoño. Emociones negativas: tristeza, aflicción. Emociones positivas: rectitud, vaciedad. Sentidos: olfato, mucosidad, piel. Sabor: picante. Color: blanco. **Sonido: SSSSS.** Este sonido, sin el movimiento de las manos puede ser útil para calmarnos y eliminar el nerviosismo en una aglomeración o frente a una multitud.

Tomamos conciencia de los pulmones. Subimos los brazos por delante en forma de cesta; al llegar a la altura de los ojos giramos las palmas hacia arriba y las llevamos por encima de la cabeza manteniendo doblados los codos. Sentiremos abiertos los pulmones y el pecho. Cerramos las mandíbulas con suavidad y exhalamos el

medicina tradicional, no obstante se va abriendo paso en el mundo Occidental. En todo caso, hay que estar bien asesorados y acudir a profesionales reconocidos ya que este delicado tema da pie al intrusismo de personas sin escrúpulos.

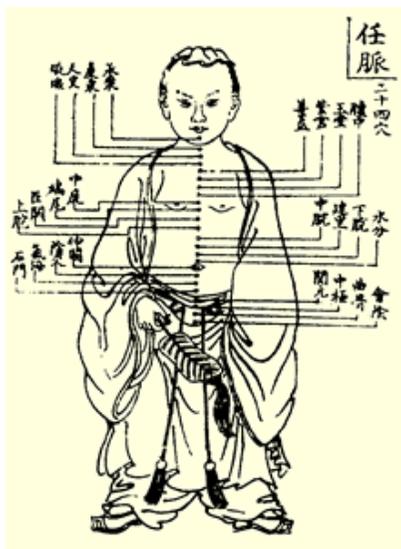
En cuanto a los tratamientos de infertilidad, en la medicina tradicional se ha avanzado muchísimo, p. e. la fecundación in vitro ha supuesto un gran adelanto en medicina reproductiva. A pesar de ello, la tasa de éxito oscila sobre el 45%, variando mucho en función de la edad de la paciente y de las características intrínsecas de la pareja. El coste emocional y económico es grande, el proceso en si requiere de grandes dosis de paciencia. En este aspecto, la paciencia, la flexibilidad mental, en el que estoy convencida que la practica del Tai Chi Chuan puede beneficiar a estas personas ya que se trata de meditación en movimiento. Como bien explica el maestro J. A. Vera *“es un arte que ayuda a una mayor comprensión cuerpo-espíritu, lográndose un equilibrio psicosomático elevado que hace posible un correcto funcionamiento de las distintas partes del organismo”*.

La práctica diaria puede conseguir los mismos beneficios que augura el yoga, ya que se trata de meditar y realizar movimientos que facilitan el fluir del Chi. No se trata sólo de unos ejercicios gimnásticos o aparentemente bonitos, entrañan una filosofía de vida profunda. Aprender los siete principios expuestos por M. Echenique en su libro: *“Estrategia del Pensamiento”* lo considero de gran utilidad a la hora de enfrentarse a un problema vital como es la infertilidad. De forma resumida, ante un problema es necesario situarse en el **centro** mediante técnicas de concentración; **distancia**, mediante técnicas de meditación; **tiempo**, con técnicas de reflexión; **regulación**, a través de la planificación; **ritmo**, con motivación; **absorción**, con ayuda de técnicas de respiración y resolución de conflictos; **control**, con disciplina.

Además, existen una serie de ejercicios para realizar en pareja que pueden abrir puertas de comunicación y beneficiarlos mutuamente como por ejemplo “Empujar las manos”. Mediante este ejercicio se consigue más conciencia del espacio personal, se desarrolla la comprensión de las energías yin y yang, mejora el

ayudarle a aclarar su mente, mantener el cuerpo sano e incrementar la paciencia para enfrentarse a la realidad de los tratamientos de infertilidad. Así, se presentan varios ejercicios y recomienda la presencia de profesores de yoga en los equipos de reproducción. A partir de las ventajas presentadas en el artículo me planteé que sería interesante indagar sobre si la práctica del Tai Chi Chuan podría beneficiar a las parejas que siguen estos tratamientos.

Según la medicina tradicional china (MTC), cada órgano está relacionado con un meridiano, entendiendo por meridiano un canal de energía por donde fluye el Chi (Energía Vital). Existen escritos desde la Dinastía Han (206 AC - 24 DC), donde se hacían recomendaciones para hombres y mujeres infértiles, muchas de ellas incorporadas a la medicina actual. No obstante, se debe



recalcar que los tratamientos tanto de infertilidad como en mujeres con abortos repetidos son complicados y llevan mucho tiempo. En el caso de la infertilidad inexplicada (infertilidad en la que no hay una causa aparente, ni por factor masculino ni femenino), se considera una consecuencia de la congestión del Chi en el hígado debido a la acumulación de emociones negativas tales como la frustración, la irritabilidad, la depresión, y afecta principalmente a las mujeres. Según esto, la MTC puede descongestionar el hígado en poco tiempo mediante la acupuntura, las hierbas medicinales (p. e. Salvia Officinalis como reguladora de los periodos menstruales), aromaterapia (aceites esenciales de manzanilla, salvia, hinojo, melisa y rosa) y terapia psicológica (yoga y trabajo de la mente). Ni que decir tiene el recelo que producen los métodos de la MTC en la

aire emitiendo el sonido "SSSSS" de modo subvocalico, en un solo soplo -sin cansarnos- lenta y regularmente. Al mismo tiempo visualizamos que la pleura se comprime y expulsa el exceso de calor, la tristeza y la aflicción. Giramos las palmas hacia abajo, respiramos normalmente e imaginamos que como una luz blanca la virtud de la rectitud penetra hasta el fondo de nuestros pulmones. Bajamos las manos, cerramos los ojos e imaginamos que estamos emitiendo el sonido, prestando atención a las sensaciones que podamos experimentar y tratando de sentir el intercambio de energía fresca que reemplaza al aire caliente que hemos expulsado.

SEGUNDO SONIDO CURATIVO: RIÑÓN

Órgano Asociado: vejiga. Elemento: agua. Estación: Invierno. Emoción negativa: miedo. Emoción positiva: suavidad, vigilancia. Sentido: audición, huesos. Sabor: salado. Color: Azul oscuro. **Sonido: UOOOO.**

Tomando conciencia de los riñones, colocamos las piernas juntas. Inspiramos profundamente mientras nos inclinamos hacia delante; colocamos las manos una sobre otra rodeando las rodillas y tiramos hacia atrás con los brazos. Inclinaamos la cabeza hacia atrás y emitimos el sonido UOOOO mientras contraemos el abdomen medio hacia la columna y visualizamos como la energía estancada y el miedo van saliendo de la membrana que rodea los riñones. Nos enderezamos y respiramos llevando aire fresco a los riñones a la vez que una luz azul los penetra junto con las cualidades de la suavidad y la vigilancia. Cerramos los ojos e imaginamos que aún estamos emitiendo el sonido prestando atención al intercambio de energía.

TERCER SONIDO CURATIVO: HÍGADO.

Órgano asociado: vesícula biliar. Elemento: madera. Estación: primavera. Emoción negativa: ira, agresividad. Emoción positiva: amabilidad, auto expansión, identidad. Sentido: vista, lágrimas, ojos. Sabor: ácido. Color: verde. **Sonido: SHHHH.**

Sentir el hígado; colocar los brazos a los lados del cuerpo. Inspirar profundamente al tiempo que se levantan los brazos estirados por los costados con las palmas hacia arriba hasta

colocarlos por encima de la cabeza; entrelazar los dedos y girar las palmas hacia arriba. Seguir el movimiento con los ojos. Inclinar un poco hacia la izquierda para presionar suavemente el hígado y exhalar emitiendo el sonido SHHHHH subvocalmente. Sentir que una membrana rodea el hígado y se comprime para expulsar el exceso de calor y la ira.

Abrimos los dedos y juntamos las palmas mientras llevamos aire fresco al hígado e imaginamos que la cualidad de la amabilidad penetra como una luz verde brillante. Bajamos los brazos y cerrando los ojos imaginamos que aún estamos emitiendo el sonido tratando de sentir el intercambio de energía.

TODOS LOS EJERCICIOS deben repetirse de 3 a 6 veces. Pero si sentimos que hay algún órgano afectado, sea porque nos molesta físicamente o porque padecemos las emociones negativas que están asociadas a él, podemos repetirlo de 9 a 36 veces incluso sin pasar por la secuencia completa. ☺

Graciela N. Kruszewski

Nota: En este trabajo hemos llamado "emociones positivas" a lo que los maestros taoístas llaman "virtudes".



UNA AYUDA A LOS TRATAMIENTOS DE INFERTILIDAD: LA MOVILIDAD DEL CHI.

Las personas con dificultad para tener hijos, ya sea por problemas fisiológicos (p. e. endometriosis, alteraciones de la ovulación), edad avanzada o malos hábitos (alcohol, tabaco, estrés), acuden con altas dosis de ansiedad a los centros de medicina reproductiva con la esperanza de encontrar una solución. Es evidente que necesitan ayuda, más si cabe en el plano emocional (agresividad, desconfianza y en ocasiones con problemas dentro de la propia pareja), que en el puro aspecto médico. En busca de un soporte que les ayude a enfrentarse a su situación es muy recomendable contar con un psicólogo, un psiquiatra o un filósofo (corriente muy americana que está llegando a Europa), o realizar prácticas de meditación y relajación.

La reciente aparición del artículo: *"Yoga: una ayuda a los tratamientos de infertilidad"* escrito por Hari Kaur Khalsa en una revista americana de prestigio, ha llamado poderosamente mi atención. En primer lugar, porque trabajo como embrióloga clínica en reproducción humana y me preocupan, más allá de los límites del laboratorio, las parejas o mujeres que acuden al centro. En segundo lugar, como practicante de Tai Chi Chuan, experimento, de una forma muy sutil, como influye en mi vida de manera beneficiosa y creo que el Tai Chi Chuan puede aplicarse a este tipo de pacientes.

La Sociedad Americana de Medicina Reproductiva deja entrar junto a la medicina tradicional a las mal llamadas medicinas alternativas, lo cual es bastante significativo. En el mencionado trabajo se explica como el yoga puede enseñar a la mujer a relajarse y esta relajación puede ayudarle a concebir, a tomar las decisiones de forma más satisfactoria, a comunicarse más claramente con el equipo biomédico y realizar el tratamiento con las perspectivas más positivas. La práctica de la meditación y la relajación puede