

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



FU-HSI:
EMPERADOR
BLANCO
S. XXX A.C.

BOLETÍN N° 9 - JUNIO 2004 (SOLSTICIO DE VERANO)
(ámbito provincial) Sevilla

NOTICIAS DEL TRIMESTRE

El día 6 de Junio, con motivo de la Feria “Alcalá Activa”, se realizó una demostración de Tai Chi Chuan en el Parque Centro de Alcalá de Guadaíra en la que participaron los taochis de 2º y 3º nivel de la “Universidad Popular” de dicha población. Se acompañan algunas instantáneas que recogen momentos de la práctica y la foto de grupo de los participantes.



Sumario

Editorial	2
Importancia de Bodhidharma en la tradición del Qi gong	3
Nuestra portada	5
Tai chi chuan ¿un arte marcial...?	6
Los sonidos curativos	7
La palabra como vehículo en el aprendizaje del Tai chi chuan	10
Renovar la fe a través del zen	12
Un solo espíritu, un solo cuerpo	15
Tai chi chuan. ¿Gimnasia laboral?	17
La religión o cosmovisión maya	20
Dejar de necesitar... Ese necesitar	25
Tai chi chuan y salud	26
Cuentos clásicos orientales	27
Meditaciones para encontrarse con uno mismo	27
Noticias del trimestre	28

EDITORIAL

Vivimos en un mundo en el que cotidianamente se repiten las situaciones violentas, situaciones en las que la razón y la inteligencia brillan por su ausencia, primando la parte más tristemente animal e irracional del ser humano, el cual, con cada acto de esta naturaleza, pareciera como si involucionara, como si se retrogradara.

Analizando la sociedad moderna, encontramos dos factores que son determinantes en relación con el fenómeno de la violencia: la corrupción política y el fanatismo religioso, pues, y ésta es la cruda realidad, tanto en la política como en la religión no todos son verdaderos líderes y los pueblos están condenados a sufrir las consecuencias. Un viejo dicho chino dice: “El pez se estropea por la cabeza”, a lo que cabría añadir las palabras del divino Platón, cuando decía que el ser filósofo es la condición previa e indispensable a la de ser político, pues sólo quien se conoce a sí mismo está capacitado por la Naturaleza (el Tao), para poder conducir a otros y ayudarles, a su vez, a que se conozcan.

A través de la práctica filosófica del Tai Chi Chuan y de las AA.MM. en general, el ser humano va logrando una transmutación consciente de sus energías, aprendiendo a discernir entre lo justo y lo injusto, entre lo bueno y lo malo, entre lo bello y lo que no lo es, entre lo que es mentira y lo que es verdad. Todo tiene que ver con el ejercicio de la conciencia: cuanto más conscientes somos tanto mejor canalizamos nuestras energías, evitando que pueda aparecer en el horizonte el fantasma de la violencia, y podemos hacerlo cultivando virtudes como la lealtad, de la que decía Ortega y Gasset: *“Es el camino más corto entre dos corazones”*. ☺

José A. Vera de la Poza
Presidente de Tao Tien

MEDITACIONES PARA ENCONTRARSE CON UNO MISMO

VERSOS GEMELOS

Las condiciones en las cuales nos hallamos son el resultado de lo que hemos pensado, quedan fundadas en la mente, son forjadas por ella; si un hombre habla o actúa con una mente impura, el dolor le sigue como la rueda sigue a la pezuña del buey que tira del carro.

Las condiciones en las cuales nos hallamos son el resultado de lo que hemos pensado, quedan fundadas en la mente, son forjadas por ella; si un hombre habla o actúa con una mente pura, la felicidad le sigue como su inseparable sombra.

Extraído de El Dhammapada (La Senda de la Ley) - Enseñanzas del Buda.

CUENTOS CLÁSICOS ORIENTALES

UN DUELO PECULIAR

Dos legendarios herreros, los mejores en su oficio, querían saber quien de los dos podía construir la mejor espada.

Se dirigieron a un pequeño arroyo y el primero clavó la hoja de su espada en medio del lecho. Una pluma bajaba lentamente dirigiéndose directamente a la espada. La hoja cortó la pluma suave y limpiamente en dos mitades sin que el herrero tuviera que hacer nada de su parte.

Tras esto, el segundo herrero clavó también su espada verticalmente en el lecho del arroyo. También esta oportunidad bajaba lentamente una pluma por el arroyo, dirigiéndose hacia la hoja de la espada. Pero la pluma, como movida por acto de magia, poco antes de tocar la hoja de la espada, hizo un arco esquivándola y continuando así, sin ser cortada, su recorrido arroyo abajo.

TAI CHI CHÜAN Y SALUD

En el presente artículo, dedicaremos nuestra atención a las articulaciones, por ser su correcto uso, muy importante, tanto para la realización de la forma con fluidez como para el mantenimiento de la salud.

Un buen tono muscular ha de ser complementado con un correcto uso de las articulaciones. La práctica del Tai Chi Chüan, al requerir reiteradamente la puesta en acción de las articulaciones, nos permite tomar conciencia de su estado y desarrollar el suficiente grado de control de las mismas para evitar llevarlas a posiciones extremas susceptibles de producir tensiones excesivas que pudieran dañarlas.



En un artículo anterior, se habló de la importancia que la Medicina Tradicional China concede a las articulaciones, al describir la influencia que ejercen sobre la circulación del Chi al actuar como verdaderos elementos reguladores de su flujo, lo cual les permite corregir sus desequilibrios influyendo positivamente sobre la salud.

Las rodillas y tobillos tienen una función similar a la de una bisagra, permitiendo el movimiento fundamentalmente en un solo plano y dentro de unos ciertos límites, por ello, cuando doblamos las rodillas y tobillos, la rodilla no deberá sobrepasar la punta del pie. En la práctica, si cuando tenemos la pierna adelantada y en flexión, miramos hacia la punta del pie, la rodilla nos impedirá justamente su visión. Igualmente, para evitar tensiones, durante la realización del movimiento, la rodilla no deberá desviarse ni hacia dentro ni hacia fuera.

Con respecto a los codos, estos deben mantenerse bajos, para evitar esfuerzos excesivos e innecesarios en los hombros ya que con esto se permite la relajación del tórax lo cual facilita que la respiración se haga lenta, baja y profunda, produciéndose un verdadero masaje sobre los órganos internos situados en el abdomen, que los tonifica. ☺

Fidel Iglesias Quintero

IMPORTANCIA DE LA FIGURA DE BODHIDHARMA EN LA TRADICION DEL QI GONG

Según las leyendas que hasta nosotros han llegado procedentes del Templo de Shaolin, Bodhidharma era hijo de un rey y discípulo de Panyatara, quien le dio el nombre de "Vía luminosa" o "Vía de Luz" (Bodhi es la Sabiduría, la luz del discernimiento; Dharma es la Ley, la Vía o Camino); era de linaje guerrero y sus rasgos físicos los propios de un tibetano.

No cabe duda de que su religión era el budismo, pero, ¿qué tipo de budismo? Según Michel Echenique, fundador del Instituto Internacional de AA.MM. Fcas. Bodhidharma, parece ser que fue transmisor de un tipo especial de budismo conocido como Vajrayana, de la raíz sánscrita "vajra" (término con el que se designa en el panteón hindú el arma de Indra, el dios de la casta guerrera) equivalente a la japonesa "yawara", que se traduce como "centro de poder". Así, Bodhidharma habría enseñado en



Bodhidharma

Shaolin una tradicional y antigua magia de la guerra interior en la que se integraba todo: la enseñanza espiritual, la psicología profunda y la destreza y el dominio físicos, en otras palabras, la armonía de los tres mundos (los tres *tan tien* de la filosofía toísta). Bodhidharma llegó a China durante la dinastía Liang (502-557). Se cuenta que era un espíritu cultivado que se había formado en el Templo de Nalanda (India), en cuyo seno se albergaba una de las Escuelas más florecientes de la época. Tras una breve estancia en la

corte del momento, decide encaminarse hacia el Templo de Shaolin. Su sorpresa fue grande al encontrarse a los monjes en un estado de debilidad física, de extenuación, como consecuencia del excesivo tiempo que pasaban sentados dedicados a ejercicios contemplativos.

Según la tradición, que no siempre podemos separar de la leyenda, pasó nueve años en el interior de una gruta cercana al templo, practicando la meditación. Lo hizo en la postura de *zazen* (meditación sentado), en silencio, y se dice que durante este tiempo habría perdido toda su vellosidad -muy abundante-, pues la energía yin de la cueva polarizó su energía yang. A la edad de ochenta años, el Maestro renovó la práctica del Qi Gong, pues introdujo nuevos ejercicios corporales y técnicas respiratorias a cuyo conocimiento llegó en el transcurso de sus meditaciones. A su autoría pertenecen el *Tratado de la transformación del músculo-tendón* y el *Tratado de la purificación de la médula ósea*, los dos célebres tratados cuya finalidad es fortalecer el cuerpo y mejorar tanto la circulación sanguínea como el sistema inmunitario. En el primero encontramos ejercicios de relajación y estiramiento, mientras que en el segundo hallamos una enseñanza específica sobre cómo utilizar la energía vital para renovar la médula ósea y alargar la vida. Gracias a esta maravillosa enseñanza, los monjes de Shaolin fortalecieron de manera asombrosa su salud, creando numerosos ejercicios físicos que, combinados con el manejo de las armas, dieron nacimiento a las AA.MM. que todos conocemos y de las que los monjes fueron grandes maestros.



Bodhidharma es, a partir de la figura del Buda, el vigésimo octavo patriarca en la transmisión del budismo y fundador o primer patriarca del Zen, una de las más importantes escuelas del budismo chino.

Los monjes Zen practicaban el Qi Gong como una vía de retorno a la



¡**C**ómo una filosofía decide la necesidad de vivir en paz! Eso, es la práctica de esta filosofía, cómo uno la viva, la sienta, la practique. ¡Como una filosofía!

Necesidad, ley para acentuarlo. Necesidad, sin necesidad de decir más. ¡Ley para experimentar y poder dejar de NECESITAR!

Sabemos sí, que más de una necesidad se limita a ocupaciones, medicinas, condecoraciones... y muchas más necesidades.

Estamos necesitados de respuestas, de cariño, de dinero, de acapararlo todo...

Pero existe una filosofía de vivir (entre otras), que sirve para cubrir las necesidades, sin necesidad de tantas y tantas cosas. Cosas tangibles e intangibles que suscitan nuestra necesidad, ese sentir el deseo de cubrir un gran vacío al que llamamos "Necesidad".

Sentirse en paz, conforme, en armonía con uno mismo, ese dejar de necesitar, esa forma de llenarse pero sin rebosar. ☺

Lourdes Fernández Olivera

Inspirado en el siguiente párrafo del libro "*Niebla*" de Miguel de Unamuno: *¿Qué necesidad hay de que haya ni Dios ni mundo, ni verdad? ¿Por qué ha de haber algo? ¿No te parece que esa idea de la necesidad, no es sino la forma suprema que el orar toma en nuestra mente?*

muy difíciles de interpretar, aunque la obra fue traducida en los años sesenta por el mayista Ralph Roys.

- La cuarta fuente procede de lo escrito por los españoles de la época colonial. El escritor más destacado es fray Diego de Landa, franciscano y tercer obispo de Yucatán que llegó al obispado en 1549, habiendo sido previamente uno de los primeros misioneros que arribó a estas tierras y conoció directamente la cultura maya. Su obra "*Relación de las cosas del Yucatán*", data de 1566, es una pequeña enciclopedia de religión y etnología mayas.
- Otra fuente de la época colonial, muy ilustrativa, para conocer la mentalidad maya son los procesos inquisitoriales contra los indios relapsos, que eran aquellos bautizados que retornaban a sus antiguas prácticas paganas. También de la época de la Colonia data la visita del obispo Cortés y Larraz a su diócesis de Guatemala, realizada en el último tercio del siglo XVIII. Cortés y Larraz nos refiere datos geográficos, económicos, demográficos, sociales y religiosos de todos y cada uno de los pueblos visitados, casi todos indígenas, así a través de tan rico documento podemos evidenciar la pervivencia de las prácticas rituales indígenas a finales de la Colonia.
- Por último, contamos con las investigaciones de Etnología en comunidades mayas actuales de las tierras altas y bajas de Guatemala y sur de México; que a través del trabajo de campo, vienen a demostrar su profundo continuismo cultural.

Diremos para terminar este artículo, que las principales características de la religión de este pueblo, las cuales trataremos en profundidad en el siguiente boletín, son: En primer lugar, la existencia de dos mentalidades paralelas y contradictorias; por una parte, la religión del Estado, fría, oscura, dogmática y ligada a los grandes centros y a la élite del poder, y como contrapartida una religión popular campesina. Religión animista, capaz de ver a dios o a los dioses por todas partes, se halla extendida en ella la idea de una relación contractual de los hombres con los dioses. Otra característica importante radica en la gran importancia dada los preparativos que se hacían cuando se acercaba una gran ceremonia; no debiéndonos olvidar de los sacrificios que los mayas ofrecían a los dioses. ☺

María Dolores Pérez Murillo

Vacuidad original, que en sánscrito denominan *sūnyatā* y en chino *kong xing*. El trabajo corporal, una de cuyas finalidades es el fortalecimiento moral de quien lo ejercita, era un medio para realizar la experiencia de lo indecible: penetrar en la unidad esencial de todas las cosas. Esto se logra mediante lo que los japoneses denominan la conciencia Zen (el Chan de los chinos), término que proviene del sánscrito *dhyāna* y que se refiere a un estado de conciencia más allá del pensamiento ordinario. Según el budismo, en ese estado el espíritu puede experimentar la vacuidad subyacente a toda realidad.

El Qi Gong budista tiene como base la meditación sentado o de pie, siendo una práctica de introspección silenciosa destinada a realizar la experiencia del *chan* o *dhyāna*. Es, por lo tanto, una vía para despertar la verdadera naturaleza de uno (*buddhatā*), teniendo como fin último la liberación del ciclo infinito de reencarnaciones, cuya culminación es el *bodhi*, la conciencia iluminada. ☺

José A. Vera de la Poza

NUESTRA PORTADA

Fu Hsi, el primero de los tres emperadores legendarios comenzó su reinado hacia el 2852 AC. Infatigable observador de la naturaleza, supo apreciar los ritmos naturales y aplicarlos al gobierno de su pueblo. En meditación, frente al río Yang Tzé, fue, al morir la tarde, un dragón alado, jugueteando al modo de los dragones y, cuando se encontró de vuelta de su éxtasis, recordó las marcas del lomo de la criatura que había sido, y grabándolas en un caparazón de tortuga, las fijó en forma de mapa para predecir las crecidas del río. La reproducción del mapa Hé en superficies planas le privó de parte de su contenido, pero facilitó su reproducción y reforzó su contenido conceptual, dando lugar a lo que hoy se conoce como pa kua. Fu Hsi, a través del examen introspectivo y del estudio de los procesos naturales desarrolló el sistema de los ocho trigramas, que daría origen a los 64 hexagramas del I Ching, el libro de los cambios, de las transmutaciones, entre las que los iniciados siempre han incluido la transmutación del alma. ☺

TAI CHI CHUAN

¿UN ARTE MARCIAL...?

Debido a la falta de conocimiento e información que existe sobre el Tai Chi Chuan y también a la imagen que dan algunos medios de comunicación sobre este arte, mucha gente tiene una visión edulcorada de lo que verdaderamente es el Tai Chi Chuan, resultándoles poco creíble que pueda ser un arte de combate.

A la vista de todos está el hecho de que la mayoría de las personas que se acercan a este Arte lo hacen buscando una gimnasia de relajación, gimnasia terapéutica, meditación, etc., asociándolo con lo "alternativo", "curativo",... en definitiva, con la salud. Lo cual no deja de ser cierto, pero no debemos nunca olvidar que el Tai Chi Chuan es un arte marcial y que sin esta parte marcial se rompe la unidad y toda la base que lo sustenta. Si eliminamos la parte marcial de cada movimiento, lo convertiremos en una forma de baile o de gimnasia en la que poner un brazo, una mano, etc. de una forma diferente carecerá de importancia.

Con esto no quiero decir que las personas que quieren practicar Tai Chi Chuan por motivos de salud, tengan que ponerse protectores cada vez que asistan a las clases, para luchar con los compañeros. No. Lo que trato de decir es que no podemos desviarnos de la "fuente original", de las enseñanzas de los maestros, del verdadero Arte en toda su expresión y en todo lo que abarca. Lo que intento decir es que hay que tratar de enseñar todos los componentes de este Arte a las personas que lo practican, ya que no podremos obtener todos los beneficios reales del Tai Chi Chuan sin su aplicación marcial a través de la proyección mental de este aspecto marcial, donde la intención en el movimiento lo es casi todo.

¿Por qué conformarnos con sólo una parte, cuando podemos obtenerlo todo? ☺



José Manuel Gómez

(habiendo una media de 5 kilómetros de distancia).

- Segunda: realizar la tala y roza del bosque, sobre todo en la zona selvática se llevaba a cabo un tipo de tala en la que cuando los árboles tenían un tronco muy grande: se solían hacer incisiones alrededor del mismo para así evitar la circulación de la savia y el árbol caía por su propio peso. Después de la tala venía la roza lo que implica un tipo de agricultura extensiva.
- Tercera: La siembra. Junto al maíz, en el mismo hoyo, se sembraba también frijol. Un campo de maíz o *milpa* se completaba con otros sembrados como calabazas y chile en los linderos.

LA RELIGIÓN EN LOS MAYAS

La información sobre la religión maya, procede de diversas fuentes, que debemos conocer antes de abordar el estudio de esta religión y conocer sus dioses principales:

- Fuentes de carácter artístico y arqueológico, especialmente abundantes las del período posclásico (siglos XI al XVI), procedentes en su mayoría de Chichén-Itzá, fuentes que hay que manejar con precaución si queremos analizar lo netamente maya, ya que en esta época existe un fuerte sincretismo cultural entre la tradición maya y las influencias toltecas, ya que los toltecas de Tula (en el altiplano mexicano), emigran al Yucatán.
- Fuentes escritas, ya que los pueblos mesoamericanos nos ofrecen una tradición gráfica en forma jeroglífica. Fruto de esta tradición son tres Códices jeroglíficos como el de Madrid, París y Dresde; que tratan fundamentalmente de prácticas religiosas, aunque no han sido totalmente descifrados. Los Códices datan del siglo XIII el de Dresde y del siglo XV el de Madrid.
- La tercera fuente es la constituida por documentos escritos de los mayas yucatecos durante el período colonial, escritos con caracteres latinos. El más importante es el llamado libro de *Chilán Balam*, en el que se recoge toda la tradición cultural maya en forma de recitaciones, profecías, representaciones dramáticas, etc. El Chilán Balam es una mezcla de historia y religión, por ello se le ha considerado como la Biblia Maya. Los libros más importantes del Chilán Balam son los de Chumayel, Maní, Kaua, y Tizimín. Otro libro escrito por los mayas de la época colonial y que, igualmente, recoge la tradición antigua, es el libro ritual de los *Bacabs*, muy simbólico y oscuro, de difícil interpretación, comparable según Eric Thompson en su libro "*Historia y Religión en los mayas*" al Apocalipsis de San Juan. Sus conjuros son

que trajeron consigo por un lado la proliferación de virus y bacterias patógenos, y por otro lado la imposibilidad de llevar a cabo la agricultura del maíz basada en la roza, o bien causas de tipo bélico y rivalidad entre las distintas Ciudades-Estado, que contradice el archiconocido tópico del “pacifismo maya”. Sean cuáles fueren las causas del declive cultural de la selva, lo cierto es que los mayas emigraron hacia la mitad norte de la Península del Yucatán, iniciándose por tanto en dicho escenario la tercera etapa cultural.

- En la mitad norte de la Península del Yucatán o “*Tierras Bajas de paisaje Kárstico*”, florecieron los mayas del posclásico, a los que conocieron los españoles y de los que nos habla Diego de Landa, fraile franciscano y obispo del Yucatán en el siglo XVI, en su obra “*Relación de las cosas del Yucatán*”. Esta región, comprendida actualmente por los Estados mexicanos de Campeche, Quintana Roo, y Yucatán, nos ofrece un paisaje formado por una inmensa llanura con poca tierra. Diego de Landa nos testimonia en su Crónica, antes mencionada, que no hay más de seis pulgadas de tierra y después de ésta se encuentra la roca caliza; tampoco existen corrientes de agua superficiales, toda el agua de la lluvia, absorbida por la roca caliza, se halla en la capa freática en forma de pozos naturales, denominados *cenotes*, los cuales se ubican a cinco metros de profundidad en las áreas costeras y a treinta metros en el interior. Los cenotes son auténticos lagos subterráneos, algunos con un diámetro de sesenta metros, entando intercomunicados entre sí. Así pues, el poblamiento del Yucatán dependería de la presencia de cenotes. De esta forma, ciudades, como Chichén-Itzá, deben su existencia a un inmenso cenote, situado al norte del centro ceremonial, cenote que da un sentido mágico al propio nombre de la Ciudad-Estado, significando Chichén-Itzá “boca de pozo” o la “ciudad de los magos o brujos del agua”. Para concluir, debemos señalar que la mitad norte de la Península del Yucatán no sólo recibió las oleadas de los mayas de la selva, sino también de los toltecas de Tula, ofreciéndonos por tanto una cultura mestiza maya-tolteca que tiene su apogeo entre el siglo XII y el XV, siendo contemporánea de los Aztecas en Mesoamérica y de los Incas en los Andes.

Es conveniente señalar que nos hallamos ante un pueblo agrícola que fundamenta su riqueza en el cultivo del maíz o *milpa* (maizal). Su sistema agrícola es muy sencillo y consta de las siguientes fases:

- Primera: elegir un campo en función de su fecundidad (un campo es fecundo si en él crecen muchas hierbas o malezas), en función del agua (de los cenotes), y en función también de la proximidad a la aldea

LOS SONIDOS CURATIVOS (II)

Completamos el espacio dedicado a esta técnica milenaria descubierta por los maestros taoistas, basada en la cualidad de los órganos de ser sensibles a determinadas frecuencias sonoras. Estos estudios se materializan en los ejercicios descritos en el presente artículo y en el aparecido en el boletín anterior.

Recordemos que existen seis sonidos que poseen las frecuencias que entran en resonancia con cada órgano, produciendo un efecto refrigerante



y un aumento del flujo del Chi en los órganos principales y en los asociados a ellos, que también intervienen en el ejercicio y responden en sintonía con aquellos. Hay diversos factores potenciales que recalientan los órganos: alimentación incorrecta, emociones fuertes, enfermedad, pensamientos negativos, estrés... Pueden tener como consecuencia un bloqueo del flujo del Chi,

produciendo estancamientos de energía, que se pueden contrarrestar con las técnicas que se describen.

Los Seis Sonidos Curativos ayudan a eliminar este calor por el sistema digestivo y la boca, quedando cada órgano a la temperatura adecuada. Los sonidos deben emitirse de modo “subvocálico” 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.

CUARTO SONIDO CURATIVO: EL CORAZÓN.

Órgano asociado: intestino delgado. Elemento: fuego. Estación: verano. Emociones negativas: impaciencia, arrogancia, crueldad, soberbia. Emociones positivas: honor, alegría, creatividad, ánimo, luz. Sentidos: lengua, habla. Sabor: amargo. Color: rojo. **Sonido: HAUUU.**

Tomamos conciencia del corazón e inspiramos profundamente mientras adoptamos la misma postura que para el sonido del hígado, pero inclinándonos ligeramente a la derecha. Inclinamos la cabeza un poco hacia atrás y redondeando la boca emitimos el sonido HAUUU (casi como si apagáramos una vela), subvocalmente al tiempo que visualizamos como el pericardio suelta el calor junto con la arrogancia y la impaciencia. Repitiendo el mismo ciclo que para el sonido del hígado, imaginamos que una luz roja brillante baña el corazón en el que penetran las virtudes del honor, la alegría y la creatividad. Bajar los brazos, cerrar los ojos e imaginar que seguimos repitiendo el sonido; intentar sentir el intercambio de energía.



QUINTO SONIDO CURATIVO. EL BAZO

Órganos asociados: páncreas, estómago. Elemento: tierra; Estación: verano de la India. Emociones negativas: preocupación, pena, aflicción. Emociones positivas: justicia, compasión, concentración. Sabor: neutro. Color: amarillo. **Sonido: HUUUU.**

Sentir el bazo, inhalar profundamente y presionar con los dedos la parte baja del esternón junto al bazo-páncreas. Presionamos a la vez que

montañas son muy áridas en su vertiente occidental, orientada al Océano Pacífico; pero las vertientes orientales, por su proyección hacia la selva, son muy fecundas y aptas para la agricultura. En las Tierras Altas de Guatemala tuvo lugar el desarrollo de la Cultura Maya hacia el 2000 a. c., coincidiendo con el también llamado Período Arcaico, Formativo, o Preclásico del mundo Precolombino; así pues, los mayas de las Tierras Altas son contemporáneos de los Olmecas en Mesoamérica y de la Cultura Chavín de Huantar en los Andes. La Cultura Maya de las Tierras Altas ofrece una gran continuidad cultural de 4.000 años de antigüedad, pues aún perviven en Guatemala.

- El área del Centro corresponde a las llamadas "*Tierras Bajas y Selváticas*", que coinciden con los Valles de los ríos Pasión, Petén y Usumacinta y los Estados mexicanos de Tabasco y Chiapas, Belize y parte de la actual Honduras. El predominio de la selva es absoluto y, pese a su aparente hostilidad, la riqueza botánica sentó las bases de un posterior desarrollo cultural que abarcó la llamada época clásica, del siglo I al X d. c., siendo contemporáneos los mayas de la selva, de la Cultura Tolteca en Mesoamérica; y en los Andes de las Culturas Moche, Nazca, Paracas y Tiahuanaco. Según Sylvanus Morley en su libro "*La civilización maya*", la selva es tan fértil que permitió a los mayas de la época clásica conseguir todo cuanto desearon. Existían cedros gigantes que sirvieron a los mayas para construir canoas con las que surcaban el mar Caribe; las ceibas o árboles sagrados de los que se obtenía una especie de algodón; el amalt, llamado por los españoles "higuera de las ruinas" del que se obtenía papel; el árbol "ramón" que servía fundamentalmente de forraje y de alimento humano en las épocas de carestía; el "palo de tinte" o "palo brasil o brasilete" muy cotizado en la época colonial como planta tintorante; el árbol del hule, cuya resina, servía para fabricar pelotas e impermeabilizar las canoas; el "lignum vitae", nombre que dieron los españoles a un árbol medicinal y "curador" de la sífilis. A ello hay que añadir toda suerte de árboles frutales y plantas medicinales. Pero, pese a toda esta riqueza material y ser la selva, según metáfora de Sylvanus Morley, "tierra de promisión y jauja donde manan la leche y la miel", en el siglo X d. c. los centros ceremoniales como Palenque, Tikal, Piedras Negras, Uaxactun, Copán, Quiriguá, etc., se fueron abandonando, siendo invadidos por la maleza selvática. Las causas de ese declive aunque no están del todo dilucidadas, podrían haber sido: excedentes demográficos y escasez de terrenos para llevar a cabo el sistema extensivo de la agricultura del maíz, aumento de las lluvias

LA MAGIA DE LOS ANTIGUOS IMPERIOS



La cultura maya tuvo su inicio en la época precolombina y mantiene en la actualidad un profundo continuismo en tierras de la actual Guatemala. Veremos las características del medio natural y los distintos periodos cronológicos de dicha cultura y analizaremos su Religión desde sus fuentes arqueológicas e historiográficas, así como sus características primordiales.

El espacio geográfico de la cultura maya se encuentra al sur del Istmo de Tehuantepec y dentro del contexto de Mesoamérica. Actualmente dicha zona comprende los Estados del sur de México, Yucatán, Campeche, Quintana Roo, Tabasco y Chiapas; países como la antigua Honduras Británica o Belize, Guatemala; parte de Honduras y del Salvador; siendo su extensión de 325.0000 km². El mundo maya se subdivide de sur a norte en tres espacios naturales que significan igualmente tres estadios cronológicos distintos de dicha Cultura:

- El Sur corresponde a las llamadas "Tierras Altas" que, a su vez, coinciden en su totalidad con la actual Guatemala y parte de El Salvador. Ofrecen un paisaje de montañas volcánicas (con yacimientos de jade y obsidiana), que oscilan entre los 2.000 y 4.000 metros. Dichas

empujamos con la parte media de la espalda, emitiendo el sonido HUUUU y expeliendo el exceso de calor, la preocupación y la pena. Enviar aire al bazo, páncreas y estómago mientras visualizamos que una luz amarilla los baña junto con las cualidades de la justicia, la compasión y la concentración. Bajar las manos, cerrar los ojos e imaginar que seguimos emitiendo el sonido, prestando atención a las sensaciones que experimentamos.

Este es el único sonido que puede practicarse inmediatamente después de comer y nos evitará tener que recurrir a antiácidos.

SEXTO SONIDO CURATIVO. EL TRIPLE CALENTADOR.

Comprende los tres centros de energía del organismo. El nivel superior (cerebro, corazón y pulmones) es caliente; el medio (hígado, riñones, estómago, páncreas y bazo) es templado; el inferior (los intestinos, vejiga y órganos sexuales) es frío. Este sonido equilibra la temperatura de los tres niveles y ayuda a conciliar el sueño. No hay estación, color ni sabor asociados al Triple Calentador. **Sonido: DJIIII** (parecido a Chiii).

Este ejercicio se realiza tendido boca arriba si es para quedarse dormido y de pie o sentado si es para relajarse. Cerrar los ojos e inspirar profundamente. Imaginar que un rodillo o una plancha pesada aprieta desde la parte alta del pecho hasta la inferior del abdomen; haciendo salir el aire mientras se exhala emitiendo el sonido DJIIII. Visualizamos que somos como una hoja de papel, ligeros y vacíos. Descansar respirando normalmente.

Órgano	INTESTINO	RIÑÓN	VESÍCULA	CORAZÓN	BAZO	TRIPLE CALENTA DOR
Elemento	METAL	AGUA	MADERA	FUEGO	TIERRA	
Estación	OTOÑO	INVIerno	PRIMAVERA	VERANO	VERANO I.	
Sabor	PICANTE	SALADO	ÁCIDO	AMARGO	NEUTRO	
Sonido	SSSSS	UOOOO	SHHHH	HAUUUU	HUUUUU	

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

LA PALABRA COMO VEHÍCULO EN EL APRENDIZAJE DEL TAI CHI CHUAN

El proceso de crecimiento y desarrollo del ser humano empieza con el nacimiento y continúa a lo largo de la adolescencia y adultez, ocurriendo los cambios más rápidos durante los años que preceden inmediatamente a la pubertad: intervienen procesos de maduración física, y los efectos acumulativos del Aprendizaje, entendiendo que tal Aprendizaje no es sólo fruto de la experiencia, del ensayo-error de nuestras acciones, sino, que se sustenta en unos modos más estructurados que van permitiendo organizar nuestras interacciones con el medio desde la que se construye el conocer, el saber y el entender.

En estos modos de Aprendizaje, podemos identificar fácilmente uno basado en la observación e imitación de modelos; también aprendizajes



mediante el ensayo-error-análisis-corrección: tal aprendizaje nos facilita un proceso de automoldeamiento conductual. Aunque quisiera detenerme especialmente en el **Aprendizaje verbal**, en donde la palabra como soporte de relación va a servir para identificar y captar lo externo, va a facilitar la simbolización de lo ausente, y especialmente desde la palabra llegamos a la herramienta

que cincela nuestras vidas: el pensamiento. El pensamiento nos descentra del aquí-ahora, de la mera corporalidad, y nos permite guiar nuestros aprendizajes: sin lenguaje no tendríamos pensamientos, emociones, y los aprendizajes adquirirían una topografía mecanicista.

Si nos situamos en la niñez, el que éstos soliciten el nombre de un objeto (por ejemplo: miran y señalan balón), puede considerarse como un buen indicador de que dominan el acto de referencia; es decir, el niño tiene una expectativa de que los objetos tienen nombre y de que puede utilizarlo para referirse a ellos: con su palabra atrapan al objeto externo y lo

“Cuando el comunismo llegó al poder en China, uno de sus primeros conceptos era barrer todo lo antiguo y poner en su lugar cosas nuevas. Entre estos cambios estaban el prohibir el Tai Chi Chuan. En un corto periodo de tiempo se disparó el crecimiento de enfermedades y por ende se disparó el gasto en sanidad pública. Solución, rectificar y recuperar el Tai Chi Chuan para que la población volviera a hábitos que beneficiaran la salud por medio del ejercicio físico”.

Imaginemos un país como España, en el que durante diez minutos al día practican ejercicio físico moderado sus trabajadores antes de comenzar la actividad laboral. Continuando con esta suposición, pensemos que esa práctica sea consensuada por los agentes sociales, sindicatos, patronal y Estado, favoreciendo una mejora en las leyes de riesgo laboral, tendría como consecuencia una sustancial caída en las cifras de accidentes y enfermedades laborales. Y por ello:

- El país tendría menos coste social al erradicar un gran número de enfermos y lesionados.
- Mejora del estado físico de los trabajadores, mayor capacidad física y psicológica. Repercutiendo en menor incidencia de accidentes laborales, bajada del absentismo laboral y menor número de lesiones por acciones rutinarias.
- La empresa también obtendría, una mayor colaboración por parte de los trabajadores.

Existen algunas pruebas piloto como la realizada en la multinacional norteamericana International Engines, en una fábrica argentina que se dedica la construcción de reactores de aviones.

El departamento de Recursos Humanos se encargó de fomentar la GL, a partir de la buena experiencia que los responsables del programa habían recogido con los empleados administrativos.

En el ámbito de TAO TIEN aparece mucho a colación el mundo de la empresa, y el llevar el TAI CHI CHUAN o el CHI KUNG a lugares tan cotidianos como es el lugar de trabajo. Por eso florecen iniciativas como esta o la de la Dra. en Biología y articulista de este boletín, M^a Victoria Hurtado, con su trabajo de aplicación del TAI CHI al campo de la inseminación artificial, así como trabajos en hospitales.

A los interesados en el desarrollo de la GL les emplazamos al próximo número donde se estudiarán con detenimiento las directrices que deben conducir a esta práctica en el lugar de trabajo. ☺

José María Luque Martín

1. Que se realice en el puesto de trabajo o lo más cercano del mismo.
2. Utilización de la ropa propia que suele usar el trabajador.
3. Ejercicios que beneficien las carencias físicas específicas del trabajo a realizar.
4. Qué sea regularizada por la empresa
5. Que se practique durante 10 minutos, antes de empezar la sesión de trabajo.

En este artículo no nos detendremos a plantear, como desde el punto de vista de TAO TIEN se propondrían las sesiones de GL y su proyección en el tiempo, dejándolo para un segundo artículo en el próximo boletín. Dedicaremos el espacio disponible a plantear la necesidad real de la GL.

Consultando la abundante bibliografía, normalmente repartida en artículos de profesionales de distintos ámbitos: preparadores físicos, médicos, psicólogos e incluso economistas. Cada cual aplica su propia perspectiva, llegando siempre a las mismas conclusiones, como se verá a continuación en un extracto del artículo publicado en una revista médica, publicada por los órganos OMS/CDC de Colombia, del Dr. RAMÓN EDGAR TOVAR CARDONA, en el que compara lo que supone la salud y el gasto económico para un país, dice así:

BENEFICIOS DE SALUD Y ECONÓMICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Menor riesgo de cardiopatía coronaria.
2. Menor riesgo de desarrollar diabetes y cáncer de colon.
3. Mejor control del peso corporal.
4. Reduce el riesgo de desarrollar tensión arterial alta.
5. Menores consumo de tabaco y abuso de sustancias tóxicas.
6. Ayuda a reducir la presión sanguínea en quienes son hipertensos.
7. Mejor funcionalidad y mayor independencia para las personas de edad avanzada

“La Actividad Física es una de las mejores inversiones en la salud pública, y en el desarrollo empresarial. En el sector salud existen pruebas sustanciales epidemiológicas, clínicas y económicas que sustentan este argumento. Invertir en Actividad Física también puede traer ganancias para otros sectores de la sociedad. Una sociedad más activa conducirá a una reducción de los costos de atención en salud, lo que a su vez contribuirá a una economía más vigorosa que facilite un aumento en la productividad y una reducción de la pobreza”.

Durante nuestras practicas de TAI CHI CHUAN y clases orales, se ha contado alguna que otra vez un hecho que viene a confirmar lo anteriormente dicho por el Dr. R. Edgar, que recordamos aquí:

incorporan a su mundo interno (imagen simbolizada).

Si un adulto da una instrucción verbal a otro (adulto o niño), sobre un objeto, se subordinan ambos a esa palabra, conformando un contexto que potencialmente puede ser de Aprendizaje, siendo los actores un modelo (maestro, instructor, docente,..), una palabra (objeto, acción), y un imitador (alumno, discente, discípulo,..).

Toda situación de aprendizaje verbal implica de alguna manera una acción conjunta, así como un cierto nivel de intersubjetividad. Es una interacción desigual, en la que uno de los participantes trata de enseñar algo al otro; existe por tanto una asimetría entre "el que sabe" y el que aún no sabe por lo que cobra especial relevancia el modo en que el primero define su tarea y se la muestra al segundo, definición que ha de estar sustentada en la palabra; si ésta no está presente, el modelo actúa como instructor. Es decir, desde el lenguaje que define la tarea, se genera una autoinstrucción que nos garantiza tener en todo momento la representación mental interna de lo mencionado (en presente o diferido), liberándonos de la visión externa, potenciando nuestra concentración y facilitando por tanto la incorporación de lo emocional a la acción.

Pensemos por ejemplo en nuestra práctica del Tai Chi Chuan: desde el significado objetivo de un objeto y/o acción (cepillar la rodilla, los 7 animales, la movilización energética de cada movimiento etc.), a través de la instrucción verbal, pasamos de un conjunto de movimientos corporales, a un significado compartido, estableciendo entre el enseñante y el aprendiz un espacio común, en el que sus movimientos nos llevan a la representación mental de la acción definida previamente: la visualización anticipatoria va a guiar nuestros movimientos posteriores. Si no existiese tal palabra, no habría espacio común, y serían los patrones perceptivos de cada asistente los que marcarían la forma externa de expresar lo que está viendo del modelo, cortocircuitando la conexión palabra-imagen-acción-emoción.

Estas ideas creo que quedan condensadas en el modo de proceder de los primeros taoístas, filósofos anacoretas que se entregaron a la contemplación y observación de la naturaleza del reino animal, captando la singularidad de sus movimientos, tanto en sus funciones adaptativas, defensivas, como de ataque. Esta aptitud de aprender de lo externo, para incorporarlo a lo interno a través del lenguaje subvocal, la tenemos como un legado de referencia esencial para nuestra práctica del Tai Chi Chuan. ☺

Felix Rodas Ratazzi

RENOVAR LA FE A TRAVÉS DEL ZEN

Al empezar a practicar Tai Chi Chuan buscaba un equilibrio cuerpo-mente, poder parar en la acelerada actividad diaria, más nunca pude imaginar que adentrarme en la aplicación de la práctica, y acercarme a la filosofía oriental, daría una sacudida a mi vida espiritual. La religión católica que profeso en ocasiones me parece inmovilista, severa, distante, etc. Quizás, por no saber buscar las vías adecuadas o acomodarme a lo fácil.

Empezar con conceptos como “el gran vacío”, la conexión cielo-hombre-tierra; que todos formamos parte del cosmos, no resultaron ser conceptos tan extraños cuando empecé a escucharlos. Curiosamente, recordaba casi instantáneamente su “traducción” en la religión, por ejemplo: el cuerpo místico de la Iglesia, “*sólo Dios basta*”. Sin ser experta en la materia, únicamente como persona con inquietud, pensaba en el paralelismo entre las diversas religiones y, en el fondo, lo realmente importante: el amor. “*(...) Todas abogan por el amor, la compasión, el perdón, valores humanos básicos cuyas virtudes son apreciadas incluso por aquellos que no se definen como creyentes*” Dalai Lama.

En la revolucionaria y controvertida, obra: “*Más Platón y menos Prozac*” de Lou Marinoff, en uno de sus capítulos hace referencia a sus conocimientos zen y su predilección por Roshi Robert Kennedy, SJ, jesuita y maestro zen. No andaba tan desencaminada en mis ideas y creía, sinceramente, que era posible redescubrir mi religión a través de la filosofía oriental. Así, de manera casual cayó en mis manos el libro: “*Las enseñanzas zen de Jesús*” de Kenneth S. Leong. El autor perteneció a la Iglesia anglicana, actualmente es profesor zen y estudioso de las corrientes filosóficas entre Oriente y Occidente. El contenido de su obra ha resultado ser revelador: “*Abandoné a Jesús por el Tao cuando tenía dieciséis años. Ahora, con cuarenta, comprendo que podría haber encontrado el Tao en Jesús*”.

El autor nos invita a conocer qué es el zen, que en chino significa “*la verdad revelada mediante la vida sencilla*”. Es el arte de vivir, su practica aporta belleza y calidad de vida, propia y ajena. Pero intentar definirlo,

TAI CHI ¿GIMNASIA LABORAL? (I)

El término *Gimnasia laboral (GL)*, aunque de relativa reciente creación, responde a una idea tan antigua como la humanidad. Partiendo del concepto de que la gimnasia es el ejercicio físico realizado con un orden, para no provocar lesiones y buscando un beneficio que redunde en la mejora y mantenimiento de la salud, se da a entender que estos ejercicios físicos, deben realizarse en unas condiciones muy determinadas y objetivas.

En este mundo de prisas en el que vivimos, nos hemos acostumbrado a diferenciar cada uno de nuestros actos diarios como situaciones inconexas unas con otras. Las personas se “encajonan” a determinadas horas en espacios estancos distintos, perdiendo la visión holística de la vida, pensando de una forma diferenciada según lo que hace.



Por ello el primer obstáculo para realizar determinados avances en la sociedad, en este caso la universalización de la GL, no proviene de la colocación de trabas por parte de los empresarios en general, sino más bien, por objeciones personales de los interesados.

Pero antes de continuar describiremos las condiciones que deben darse para que podamos llamar GL a una actividad física.

descansado y la energía comienza a fluir. Ello no obsta, sin embargo, para que nuestra práctica se pueda trasladar a otro momento del día en el que nos encontremos relajados y preparados.

La segunda, supone una concentración de personas en un mismo lugar, donde la Unidad cobra más sentido que nunca. La armonía que produce la sincronización y la cadencia de los movimientos conduce a la melodía de la que hacemos partícipe al espíritu como uno solo. Pues bien, es precisamente a este sentimiento al que hace alusión la máxima *“un solo espíritu, un solo cuerpo”*. La energía se unifica transformando a cada ser individual como parte de un todo.

En ambos casos, tanto en la práctica individual como en la práctica realizada en grupo, el aprendizaje se produce de una forma constante, es una misma disciplina

en sus dos versiones; sin embargo, aún siendo tan necesaria la una como la otra, la segunda supone tal vez, una mayor dificultad a la hora de encontrar un lugar adecuado. Por ello, es cada vez más común encontrarse los fines de semana a grupos de



Taochis practicando en el parque de Maria Luisa, en Sevilla, o en el Retiro, en Madrid, donde los rayos del sol, el oxígeno abundante y el frescor de la mañana hacen de ellos un lugar inmejorable para esta actividad.

Desde hace poco más de un mes, algunos de los alumnos del grupo de Tai Chi de La Casa de la Cultura de Alcalá de Guadaíra, nos venimos reuniendo los domingos por la mañana (9:00 horas) en el Parque de Oromana. Allí, todos enseñamos y todos aprendemos. Entre nuestras actividades, practicamos las formas, Chi Kung, Shaolin Cosmos, los animales, Ba Duan Jin, etc. comentamos nuestros pareceres, e intercambiamos pensamientos que suelen ser bastante interesantes. A raíz de ello, se nos ocurrió comentarlo al resto de los practicantes de Tai Chi Chuan para que se animen a venir. ☺

M^a del Pilar Tagua Párraga.

según todos los maestros, es imposible. El zen fue introducido desde la India a China, cerca del s. VI d.C., por el maestro representante de la vigésimo octava generación de discípulos de Buda, el sabio indio de mirada fiera Bodhidharma (año 520). Él definió el principio fundamental del Budismo como: *“Un vacío inmenso. Un cielo claro. Un cielo en el que no se distinguen los iluminados de los ignorantes. El mundo mismo tal y como es”*.

La filosofía, arte, Zen se ha ido nutriendo de las ideas budhistas y taoístas. La gran diferencia con la religión occidental es que esta busca la solución a sus problemas en Dios, mientras que la corriente zen busca la solución a través de la transformación de la angustia existencial en poesía y canciones, la vía del alma. Otra diferencia destacable es la falta de solemnidad, no hay “objetos sagrados”, es decir todo es sagrado para el zen.

A través de las páginas del libro es posible conocer los elementos básicos del zen: la **presencia**, la importancia de la conciencia, aprendiendo el arte del silencio; la **cotidianidad**, “la magia cotidiana”, el arte de transformar nuestra existencia rutinaria, superficial y tal vez aburrida, en una vida resplandeciente y alegre. Esto se consigue con **clarividencia** entendida como la facultad de conocer y discernir claramente las cosas. El **entusiasmo**, es la capacidad de divertirse, la necesaria presencia del buen humor. Un quinto elemento es no hacer nada, el **wu-wei** la quietud creativa. La **naturalidad** entendida como la suavidad, en contraste con lo forzado, con la acción violenta de las cosas. La **libertad**, entendida como la liberación de las ataduras del ego. La **sencillez**, pensar a lo pequeño. Por último, la **paradoja** que es una afirmación que aunque parezca desafiar la lógica o el sentido común, es verdadera. Todos y cada uno de estos conceptos tienen su espejo en las enseñanzas de Jesús, pe. El arte de vivir, según Jesús: *“Mi yugo es suave, mi carga ligera”*. Bajo la mirada zen: *“La mente cotidiana es el Tao”* Nan Chuan.



Este libro está lleno de citas, explicaciones y matices que refrescan la

visión de los Evangelios. A través de las claves de la filosofía zen, hace que se vean las enseñanzas de Jesús desde otra perspectiva, más cercana, con humor, una autentica revelación que he querido compartir en este ámbito.

La introducción de la filosofía oriental en occidente es vista por muchos como una "invasión" oportunista dada la carencia de valores en nuestra sociedad. La corriente Oriental se plasma en muchos aspectos (moda, alimentación, decoración, etc.), pero corre el serio peligro de desvirtuarse, comercializarse y dejar de ser un bien espiritual. Lejos de *snobismos* o excentricidades, un acercamiento al conocimiento de la filosofía oriental puede ser muy beneficioso, contando con maestros serios y responsables, respetuosos y tolerantes, con las diversas corrientes de pensamiento.

Para algunas personas no existirá la inquietud espiritual, para otras estará perfectamente delimitada, otras se enredarán en una búsqueda continúa. Cada uno ha de elegir su camino, buscar las respuestas a las cuestiones básicas del ser humano: ¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿Adónde me dirijo? De la manera que considere más eficaz en su viaje interior.

"(...) Muchas personas avanzan por la vida dando traspies al borde del abismo sin saber a dónde van. A veces, esto ocurre porque aquellos cuya vocación es conferir una expresión cultural a su pensamiento ya no miran a la verdad, puesto que prefieren el éxito fácil a la labor de investigar pacientemente lo que hace que la vida merezca la pena" Juan Pablo II. ☺

M^a Victoria Hurtado de Mendoza y Acosta

BIBLIOGRAFÍA:

- Dalai Lama. *"El arte de la Compasión"*. 2002. Ed. Revelaciones Grijalbo, Barcelona.
- Kenneth S. Leong. *"Las enseñanzas zen de Jesús"*. 2003. Ed. Circulo de Lectores, Barcelona
- Lou Marinoff. *"Más Platón y menos Prozac"*. 2000. Ed. B.S.A., Barcelona.
- Roshi Robert Kennedy, SJ. *"Zen Spirit, Christian Spirit"*. 1997 Continuum, New York.



La esencia del buen Taochí reside no sólo en la asimilación de los conceptos que constituyen el *PRIUS* de todo Arte Marcial, sino en la práctica habitual, en la comprensión y adaptación de una disciplina, que, cuanto menos, supone la transposición de los Principios y Fundamentos del Tai Chi Chuan a la realidad que nos rodea.

Sólo los hombres y mujeres del Tao siguen de una forma lógica y ordenada las pautas que marcan el camino, por lo que toda práctica parece poca o insuficiente si se realiza de forma esporádica o aislada. Son la constancia y la perseverancia, entre otras, las virtudes que deben presidir en el día a día, y las que, al mismo tiempo, hacen que el esfuerzo inicial de todo practicante del Tai Chi por mantener la habitualidad se transforme paulatinamente en un acto más de nuestra vida cotidiana.

Dentro de lo que supone la disciplina marcial del Tai Chi Chuan, podemos diferenciar tanto la práctica individual como la práctica en grupo.

La primera, se circunscribe a aquel tiempo que dedicamos en nuestra casa o lugar de trabajo, en el que la atención a nosotros mismos se hace más patente. Para ello, es necesaria una cierta predisposición, contar con unas aptitudes mínimas sin las cuales todo intento de concentración es en muchas ocasiones imposible. Así, el amanecer constituye uno de los momentos más propicios para nuestra práctica, pues, el cuerpo está