

拳
太
極

Asociación Tao Tien

www.lanzadera.com/taotien

PRÁCTICAS DE TAI CHI CHUAN:

Centro Cívico "Las Columnas" c/ Pureza, 79. SEVILLA
Teléf: 954 99 15 89

Centro Cívico "ENTREPARQUES" c/ Corral de los Olmos, s/n
(zona Macarena). SEVILLA. Teléf. 954 97 50 01

Universidad Popular. Casa de la Cultura. ALCALÁ DE GUADAIRA
Teléf. 955 61 14 88

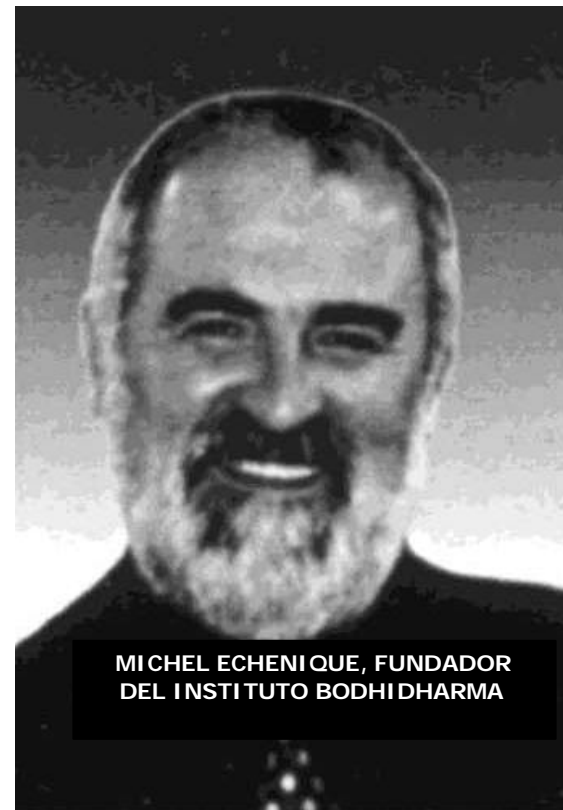
Monitor: José Antonio Vera de la Poza

Teléfs: 651 02 86 31- 954 00 23 99

TAO  TIEN

ASOCIACIÓN DE TAI CHI CHUAN ESTILO YANG

Vinculada al Instituto de AA. MM. Fcas. Bodhidharma



**MICHEL ECHENIQUE, FUNDADOR
DEL INSTITUTO BODHIDHARMA**

BOLETÍN N° 3 ENERO 2003 (ámbito provincial) Sevilla

Curso Intensivo de Nei Kung y sus aplicaciones al Tai Chi Chuan, impartido por Pedro Bernat, Director Nacional del Instituto de Artes Marciales Filosóficas "Bodhidharma" y profesor de Nei Kung.

En este curso, realizado con un marcado carácter práctico se impartieron las siguientes materias:

- **Doctrina de los Cinco Elementos.**
- **Doctrina del Centro.**
- **Técnicas para el control del miedo y del stress.**
- **El Tai Chi Chuan y la salud.**
- **Aplicaciones marciales del Tai Chi Chuan.❖**



PEDRO BERNAT SE DIRIGE AL GRUPO DURANTE UNA DE LAS PRÁCTICAS



ASISTENTES AL CURSO

Sumario

EDITORIAL	2
NUESTRA PORTADA	3
¿QUÉ ES EL MIEDO?	4
¿COMO SURGIÓ EL ESTILO YANG DE TAI CHI CHUAN?	7
EL TAI CHI Y LOS NIÑOS	10
COSAS DE AMIGOS	13
CUENTOS CLÁSICOS ORIENTALES	16
LA ALIMENTACIÓN YIN YANG	17
LOS MISMOS PRINCIPIOS, DISTINTAS FORMAS DE EXPRESARLOS	22
¿POR QUÉ NO PROFUNDIZAR EN LO POSITIVO?	26
RESPIRAR	28
UNA EXPERIENCIA EN UN CUENTO	33
CURSO INTENSIVO SOBRE NEI KUNG	35

Editorial

Dado el orden de acontecimientos al que estamos asistiendo en nuestro convulsionado mundo, muchas veces nos preguntamos: ¿existe todavía el amor? ... y si así es, ¿qué es el amor? Pues bien, ya que todo está en la sabiduría atemporal, los viejos maestros, transmisores de ésta, nos aportan algunas claves que pueden resultarnos muy interesantes y clarificadoras.

Ellos nos enseñaron que el amor es la luz del alma, en la cual todo lo que se percibe es verdad, convirtiéndose en una verdadera fuerza impulsora que nos lleva a proyectar hacia el entorno lo mejor de nosotros mismos. Cuando amamos de verdad, nos olvidamos de nuestros deseos y egoísmos, convirtiéndose entonces el amor en la voluntad del mayor de los bienes para los demás. Es un estado de gracia. El desarrollo de ese estado y la revelación de sus misterios, nos sitúa en una condición en que no hay separación entre lo que es uno y lo que son los demás.

El amor es una radiación, una expansión de energía. Amar es darse sin esperar nada a cambio, y en esa dádiva está la experimentación de la felicidad. Es la única fuerza conocida del hombre que no es posible vencer con ninguna amenaza, por espantosa que sea; con ninguna prueba, por terrible que pueda resultar. En su pureza inspira el más maravilloso de los sacrificios.

Que este Año Nuevo, sea un año en que vivamos el Amor entrañablemente, pues sin amor resultaría vana toda búsqueda, sea a través de la Vía de los estilos internos de las AA.MM. o en cualquier otra Vía. ❖

José Antonio Vera de la Poza
Presidente de la Asociación TAO TIEN

Curso intensivo sobre Nei Kung (Arte del Poder Interno) y sus aplicaciones al Tai Chi Chuan

Hace miles de años, fueron compilados por los Sabios Videntes los descubrimientos de la esencia oculta de las cosas y las leyes de la naturaleza. Una de estas leyes, la dualidad, describe simbólicamente la lucha de dos dragones, dos fuerzas opuestas y complementarias, llamadas en China Yin-Yang. Cuando se establece el equilibrio de estas dos fuerzas, existe la posibilidad de visualizar el "Poder interno del Dragón Dorado" (Nei Kung Qin Liu), el cual se manifiesta a través de un triple poder (Cisne, Fénix y Dragón), que se correspondería con los tres mundos o centros internos del Hombre.

Existen técnicas de meditación, movimiento corporal y respiración que ayudan a encontrar el equilibrio de estas dos fuerzas descritas. Técnicas que nos han llegado a través de las Escuelas Internas de las Artes Marciales -en China se les denomina Nei Chia- como son el Pa-Kua Chan, el Aiki-Do, el Tai Chi Chuan, etc...

En la Asociación de Artes Marciales Internas "Tao Tien", nos dedicamos a la práctica del Tai Chi Chuan, Chi Kung y Nei Kung (Arte del Poder Interno), logrando una armoniosa síntesis que posibilita el conocimiento de ese universo interior que hay en todo ser humano.

Con el objetivo de profundizar en el estudio y conocimiento de las técnicas descritas, el Sábado 26 de Octubre de 2002 se celebró en el Distrito Medina de Haro de Alcalá de Guadaíra, ubicado en el Antiguo Colegio Reina Fabiola, un

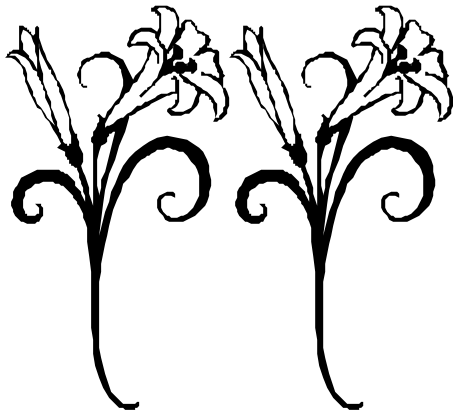
esperando quizás, a ser despertados de un momento a otro.

Continuaron practicando y leyendo y se fueron dando cuenta extrapolaban estos aprendizajes a sus vidas cotidianas –¡A veces incluso de forma inconsciente!-. También tenían mucho interés por comunicar lo aprendido, por hacerlo saber a otras personas, a sus amigos, familia, a todo aquel que estuviese dispuesto a escuchar. Constantemente les venían a la cabeza enseñanzas de estos libros que no podían guardarse para ellas, necesitaban expresarlas, mostrarlas ¡No podían callarse tanto bien!

Así fue como descubrieron que hacer Tai Chi Chuan era una forma de vivir, de afrontar los problemas, de relacionarse, de actuar,... y que los beneficios eran enormes y pensaron que su búsqueda había servido para algo. ❖

Esta historia continuará...

Carmen García Martínez



Nuestra Portada

Michel Echenique Isasa, fundador del Instituto de Artes Marciales Filosóficas Bodhidharma es actualmente su Director Internacional.

Natural de Clermont Ferrand, Francia y naturalizado español, es un estudioso de las diferentes filosofías, tanto orientales como occidentales.

Fundador del Arte Marcial Filosófico Nei Kung, posee 30 años de experiencia en el conocimiento de técnicas mentales y físicas orientales (tibetanas, chinas, japonesas y coreanas), habiendo realizado innumerables cursos, seminarios y conferencias en universidades y escuelas de más de 15 países de América y Europa.

Como escritor tiene sus obras publicadas en varios idiomas, siendo algunas de ellas:

- Cumbres y valles.
- El Arte del Poder Interno (dos volúmenes).
- La Senda Iniciática de las Artes Marciales.
- El Arte del Poder Interno: Un Arte Marcial Filosófico.
- Tras la búsqueda de un hombre.
- Reflexión sobre Mundos, Hombres y Misterios.
- Las Dos Puntas.
- Estrategia del Pensamiento.
- Preservación de la Salud y control del Estrés.
- Proyecto de Vida y Búsqueda del Éxito.
- Autocontrol Emocional y Armonización Interior.
- Como lidiar con el Miedo.
- Como lidiar con la Soledad.
- Como reconocer su Vocación. ❖

¿QUÉ ES EL MIEDO?

El miedo es una interrupción súbita del proceso de racionalización. Lo primero que nos sucede cuando sentimos miedo es que perdemos la capacidad de racionalizar una situación cualquiera. Pero ¿es necesario este uso cuando no sabemos lo que está sucediendo? Generalmente, cuando sucede algo, generamos un prejuicio, pensamos una especie de fantasía mental, muchas veces sin saber exactamente lo que está sucediendo. Esta fantasía puede acarrear consecuencias muy graves. Si estamos en una situación de peligro y sucede algo que desconocemos, es mejor no pensar.

Es fácil observar como en una situación de peligro muchas personas hacen justamente lo que no deberían hacer. ¿Por que? Porque piensan sin saber lo que está sucediendo. Si alguien va en coche, entra en una curva con exceso de velocidad y piensa, lo primero que hace es frenar. Entonces es justamente cuando causa su desgracia, pues es ahí donde reside el peligro: Frenar bruscamente en una curva yendo a alta velocidad. El miedo tiene la capacidad de evitar que hagamos algo mentalmente. Crea una situación de bloqueo para cualquier proceso mental.

El miedo como sensación es una parada súbita de todos los procesos de motivación y de racionalización. Cuando sentimos el impacto del miedo es como si algo cayese, nos quedamos sin fuelle, sin motivación para hacer cosas. Ése es el segundo fenómeno que el miedo produce y también, si lo observamos, es una interrupción súbita. Cuando suceden cosas, la tendencia es crear o una depresión traumática o una euforia. Hay personas que ante situaciones comunes reaccionan con euforia, y hay otras que se abandonan totalmente; son procesos relacionados con la motivación del individuo y en cualquier situación de riesgo o de peligro, tanto la euforia como la depresión traumática son negativas.

Lo que causa problemas en situaciones de riesgo es la temeridad o el abandono. Es curioso observar cómo, cuando las personas están

UNA EXPERIENCIA

EN UN CUENTO

Esta historia comienza un día en el que dos hermanas, cansadas de estudiar, hacer cursillos, viajar y divertirse..., deciden buscar otro sentido a la vida, ya que parecía que se les estaban derrumbando aquellos principios que siempre las habían acompañado.

Un día una de ellas por azar encontró un folleto en el que se decía que se impartían clases de Tai Chi. ¿Tai Chi? ¿Qué es eso? Por aquel entonces, también buscaban algo que les ayudara a ejercitarse, pero yendo más allá del simple ejercicio. Así que sin pensárselo dos veces, decidieron asistir a una de esas clases para ver qué se hacía allí. La primera impresión fue extraña, se miraron sorprendidas y dijeron: ¿Qué están haciendo? Pero la tranquilidad que allí se respiraba, la paz y el silencio, hicieron que volviesen a la semana siguiente.

Pasaron los días, los meses y poco a poco se fueron dando cuenta de que esas clases no sólo servían para tener sus cuerpos tonificados, estaban despertando sus sentidos a muchas cosas que antes les habían pasado desapercibidas y en su interior... ¡Algo estaba cambiando!. Pero por aquel entonces, no sabían aún lo que les iba a influir en sus vidas, y lo que posteriormente les ayudaría a mejorar como personas.

Conforme avanzaban en sus prácticas, sus deseos por profundizar en la historia, filosofía, en los inicios del Tai Chi Chuan aumentaban. Comenzaron leyendo algunos libros que les iban recomendando: “Estrategia del pensamiento”, “Tao te king” y “Hua Hu Ching” y se les fueron descubriendo muchas ideas, explicaciones, razonamientos que antes habían estado dormidos,

cama al sonar el despertador, precipitarnos a la ducha y salir corriendo hacia el trabajo, mientras nuestro cuerpo aún está dormido. Este ritmo de vida exige un gran esfuerzo al corazón y al cerebro, acumulándose daños. Media hora de ejercicio y respiración antes de comenzar la jornada evita este perjuicio, estimula las secreciones gástricas en preparación para el desayuno y pone en marcha los movimientos peristálticos para la evacuación matutina.

Si decimos "por la mañana no tengo tiempo para estas cosas", tarde o temprano acabaremos descubriendo que ya ni siquiera podremos levantarnos por la mañana.

Podemos terminar diciendo que LA RESPIRACIÓN regula las artes y las letras, pues despeja y armoniza la mente y equilibra y canaliza las energías vitales y que todos estos beneficios durarán tanto tiempo como uno siga practicando. ❖

Aurora Suarez Martos (Área de fisioterapia de Tao Tien)



atrapadas por el miedo, terminan haciendo exactamente lo contrario de lo que deberían hacer.

Estas actitudes distan completamente del llamado "instinto de supervivencia". En estas situaciones, las personas quieren huir y por eso acaban haciendo tonterías. Por el contrario las personas que asumen el miedo conscientemente terminan haciendo las cosas acertadas. La mayor causa de accidentes y de muertes es el comportamiento que tenemos ante el miedo y no el miedo en sí.

El miedo-percepción y el miedo-sensación son una inhibición-bloqueo de todas las funciones fisiológicas. Cuando surge el miedo, detiene los procesos de racionalización, de motivación y puramente fisiológicos. Nos quedamos sin condiciones para hacer nada por un instante; ni pensar, ni sentir, ni actuar.

El miedo paraliza, inhibe. Nos detenemos antes de caer al precipicio. En principio esa parada súbita es buena porque en el fondo hay un riesgo y hasta que no sepamos en qué consiste es mejor quedarnos quietos.

Desde este punto de vista, el miedo es una fuerza que tiene como objetivo evitar peligros de cualquier naturaleza y funciona como una señal que interrumpe cualquier acción imprudente. En términos concretos y objetivos, el miedo es eso y no tiene nada que ver con las reacciones sucedidas ante él, que, en nuestro caso, por razones culturales, no son naturales. Nuestra cultura no sólo no nos preparó para enfrentar el miedo, sino que además nos enseñó a tener miedo del miedo y por eso reaccionamos mal. En un proceso cultural diferente, nosotros encararíamos el miedo de una forma diferente y tendríamos reacciones naturales. Esas reacciones naturales trabajan a favor del instinto de supervivencia, tanto del cuerpo como de la mente. Hay reacciones instantáneas de reflejos condicionados, y consideramos que son naturales. Pero si es condicionado, no es plenamente natural. Lo natural ante el miedo es tener nuestras reacciones independientemente de nuestros prejuicios, observar la situación detenidamente para saber lo que está sucediendo y no querer huir de ella.

En las Artes Marciales, a medida que vamos entrenando a través de los años, acabamos reaccionando de una forma lógica o natural ante situaciones de ataque. Si alguien grita cuando va atacarnos, el grito es una señal de ataque. ¿Por qué ante el grito tendría yo que llevar la cabeza hacia atrás? Quien ha entrenado Artes Marciales, en lugar de ir hacia atrás, primero mira de dónde viene el grito, qué tipo de grito es, qué se puede prever con relación a esa actitud y, una vez que sabe lo que está sucediendo, actúa. Eso es natural.

Los reflejos naturales propios del cuerpo no nos hacen huir ante las situaciones de riesgo, sino que nos llevan a la adaptación. Nosotros estamos mal acostumbrados. Fuimos educados en una cultura que no nos enseña a lidiar con el miedo, y si en cambio a temerlo. El miedo puede utilizarse como elemento de manipulación para subyugar, esclavizar y dominar a las personas. El hecho es que acabamos teniendo miedo del miedo y, entonces, para no sentirlo pagamos cualquier precio. Ese es el punto más complejo con relación al miedo. El miedo no es malo; mala es la reacción que generamos ante él, porque no hemos sido educados de forma correcta para encararlo.

Conclusión

El miedo es una fuerza natural. No es mi miedo o su miedo, es el miedo. Existe de forma independiente a las personas; hay algo en nosotros, y también fuera de nosotros que se llama miedo, y que tiene una función en la Naturaleza como el Sol, la Luna, el agua, la tierra o cualquier elemento. El miedo forma parte de la Naturaleza y tiene como función proteger, por increíble que parezca. ❖

Michel Echenique Isasa

Artículo aparecido en el número 30 de la revista ESFINGE, basado en el libro del mismo autor "Como luchar con el miedo" (original en brasileño "Como lidar com o medo")

orientales, pueden empezar por ejercicios respiratorios; por ejemplo: la preparación al parto sin dolor, la relajación y control de la respiración en un paciente asmático o la práctica del Yoga y los ejercicios de Chi Kung.

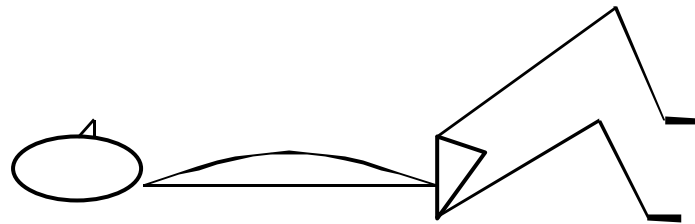
Para que los beneficios de una correcta respiración vayan apareciendo, son necesarias una constancia y una disciplina diarias. Basta al principio con aprender a hacer respiraciones lentas y profundas.

A lo largo de los siglos, todos los textos taoistas han subrayado siempre la clara superioridad de la respiración y los ejercicios asociados a ella sobre los medicamentos de la terapia médica.

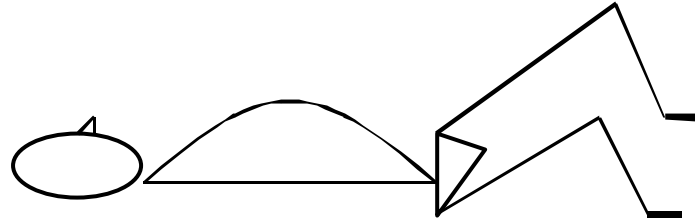
Vamos a citar algunos de los beneficios de la respiración profunda:

- Favorece la secreción de hormonas, vitales en todo sistema endocrino.
- El masaje diafrágico sobre el estómago y el hígado favorece la digestión y estimula la peristalsis.
- Proporciona un sueño reparador e ininterrumpido y reduce el tiempo necesario para un completo descanso.
- La respiración profunda irriga y masajea el cerebro, agudiza la percepción, el pensamiento, la memoria y las demás facultades mentales.
- Calma las emociones y permite someterlas a un control consciente. Cuando se anuncia alguna alteración emocional, unas cuantas respiraciones restauran rápidamente el equilibrio.
- La respiración profunda fortalece, estira y tonifica el diafragma, lo que a su vez mejora el control respiratorio e intensifica el masaje abdominal.
- La respiración profunda "ahorra aliento", pues vuelve más lentas y profundas las pautas respiratorias, aumentando la eficiencia, proporcionando enormes beneficios al corazón y sistema circulatorio.

En el ajetreado mundo en que vivimos, tendemos a saltar de la



HUNDIMOS PECHO Y BARRIGA AL ESPIRAR



ABRIMOS PECHO Y ABOMBAMOS BARRIGA AL INSPIRAR

MANTENEMOS PECHO Y HOMBROS RELAJADOS

En textos de Anatomía, Fisiología y Patología, podemos encontrar estos pequeños apuntes más desarrollados, existe un amplio temario sobre la respiración, la anatomía del aparato respiratorio, la exploración funcional respiratoria, la insuficiencia respiratoria, etc.

Pero el estudio de la RESPIRACIÓN debe abarcar aun más, aunque la Medicina que mayoritariamente se practica hoy no lo vea o no se lo dejen ver. Se puede vivir dos meses sin comida, dos semanas sin agua, pero solo se puede vivir unos minutos sin aire.

Según los Taoístas la nutrición obtenida del aire por medio de la respiración es aún más importante para la salud y la longevidad que la obtenida de los alimentos y la bebida por medio de la digestión.

Así como la dieta afecta al equilibrio bioquímico del cuerpo, la respiración afecta a su equilibrio bioeléctrico.

Las técnicas de relajación, tanto las más convencionales, como las

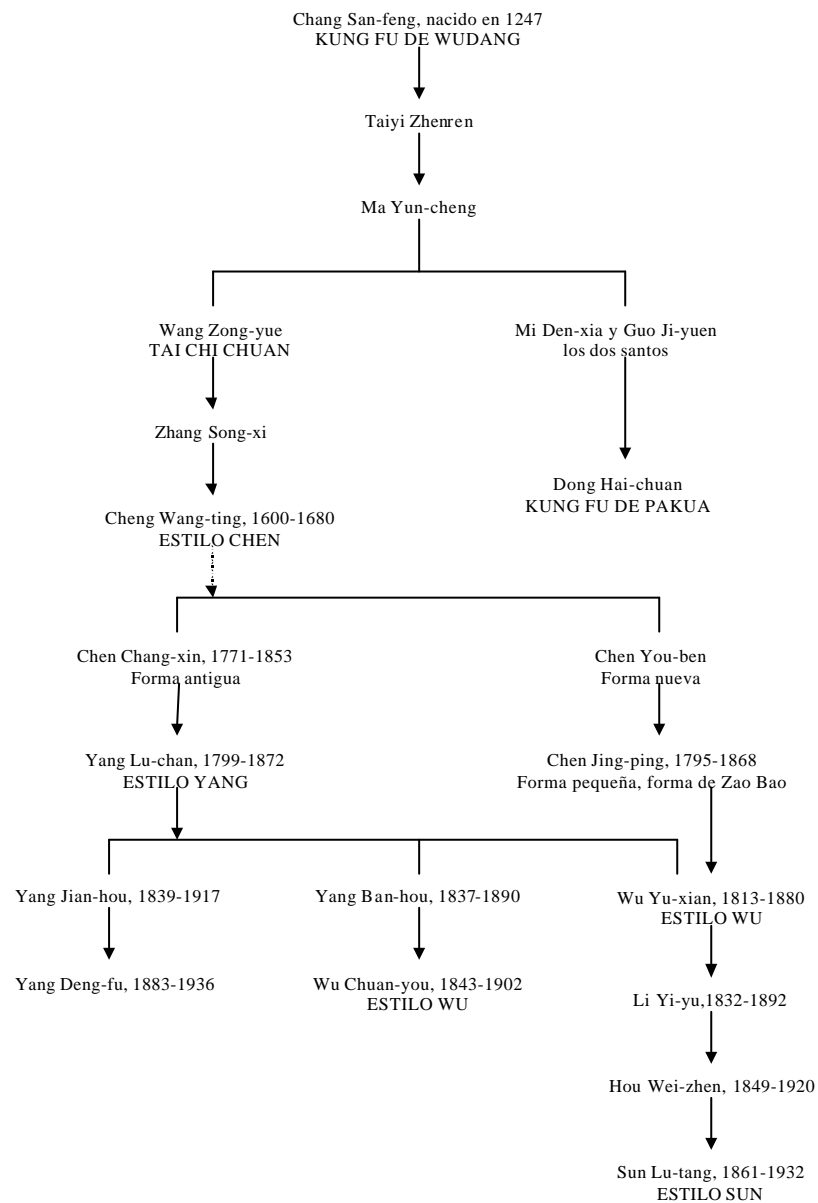
¿COMO SURGIÓ EL ESTILO YANG DE TAI CHI CHUAN?

Según nos cuenta la historia, aunque teniendo la precaución de no tomarnos las cosas categóricamente –pues sabido es, hasta qué punto hallanse confundidos en la historia china los elementos folklóricos con los que podríamos considerar rigurosamente históricos-, Yang Lu-chan (1.799-1.872) trabajó como criado de la familia Chen. Basándonos en lo que dice Chen Wei-ming –alumno de Yang Cheng-fu, que era nieto de Yang Lu-chan- en su libro “El Arte del Tai Chi Chuan” (año 1.925), después de llegar a la Aldea de Chen-Chia Kou, en la que residía la familia Chen, Yang Lu-chan, vigilando por las noches las instrucciones que daba Chen Chang-xin, aprendió todos los secretos del Tai Chi Chuan. En la China de hace dos siglos esto se llamaba “robar” un arte marcial secreto.

Siguiendo con el hilo de la narración, cierto día presentóse en la casa de los Chen un experto en Kung Fu que venía a desafiar al maestro. Pero éste se encontraba ausente, por lo que luchó con el hijo y el mejor discípulo de Chen Chan-xin, a los que terminó venciendo. El desafiador insistió y cada tres días se presentaba preguntando por el maestro. Esto duró meses.

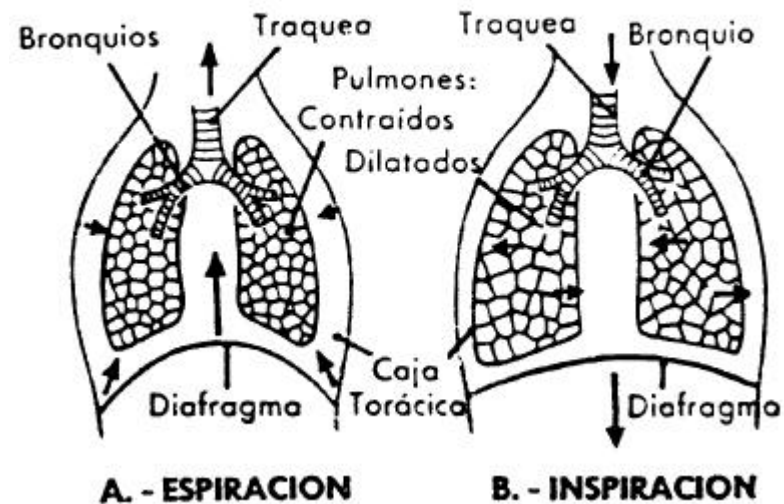
Pero un día, al volver a presentarse y preguntar por el maestro Chen, un criado de la casa se acercó y, según parece, dijo textualmente: “Señor, he practicado Tai Chi Chuan estilo Chen. No soy muy bueno y sería un honor que tuviera la amabilidad de enseñarme”. Este criado no era otro que Yang Lu-chan.

Todos quedaron realmente sorprendidos cuando Yang Lu-chan derrotó al desafiador empleando el estilo Chen. Pero el “robar” un arte marcial secreto era un delito castigado con la pena de muerte. Regresó Chen Chan-xin y tuvo lugar una reunión. Yang Lu-chan



EL DESARROLLO HISTÓRICO DE LOS DIVERSOS ESTILOS

MECANISMO DE LA RESPIRACION



La renovación del aire pulmonar se verifica por medio de dos movimientos alternantes respiratorios:

Inspiración: Introducción del aire atmosférico en los pulmones.

Espiración: Expulsión del mismo.

El mecanismo que pone en funcionamiento los pulmones está constituido por la caja torácica y el diafragma.

La inspiración es un fenómeno activo en el que la jaula torácica se ensancha, los pulmones se dilatan y el diafragma se contrae y aplanar, obligando a los pulmones a alargarse. Así aumentan mucho su volumen produciéndose un vacío en su interior que será ocupado por el aire exterior.

La espiración en cambio, es un fenómeno pasivo en el que la caja torácica se estrecha al relajarse los músculos intercostales y descender las costillas y en el que el diafragma que está contraído se relaja formando de nuevo una cúpula disminuyendo aún más el volumen de la caja torácica.

RESPIRAR

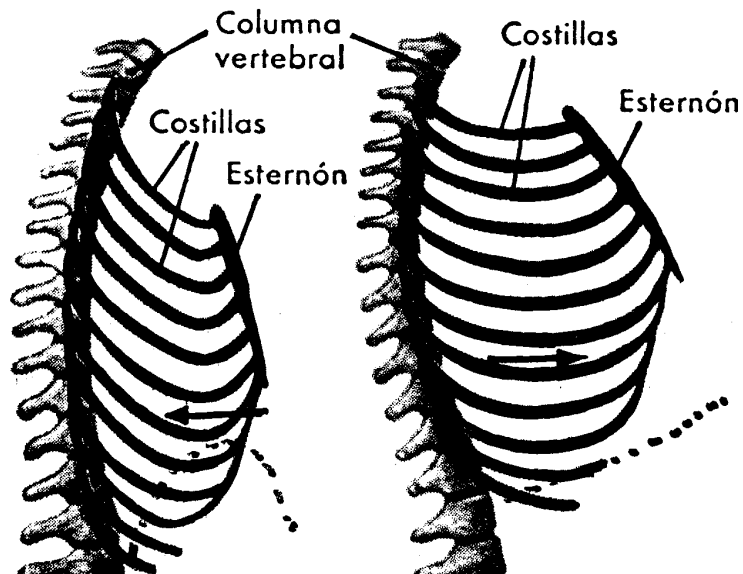
La misión fundamental del aparato respiratorio es aportar O_2 y retirar CO_2 de la sangre. Para ello tenemos que hablar de dos procesos:

Respiración externa: Absorción de O_2 y eliminación de CO_2 del cuerpo como un todo, renovando constantemente el aire que ocupa los alvéolos.

Respiración interna: Utilización de O_2 y producción de CO_2 por las células e intercambio gaseoso entre estas y su medio líquido.

Es imprescindible que la circulación pulmonar sea adecuada para que la sangre tenga ocasión de ponerse en contacto con el aire alveolar.

MOVIMIENTOS VENTILATORIOS DE RESPIRACIÓN COSTAL



A: DESPUÉS DE LA ESPIRACIÓN

B: DESPUÉS DE LA INSPIRACIÓN

arrodillóse ante el maestro y le ofreció té, diciendo solemnemente: “Señor, he cometido un gran delito al robar su arte marcial secreto. Conozco las consecuencias y estoy dispuesto a aceptar el castigo”. El maestro bebió el té y dijo: ¿qué delito? ¿qué castigo? Sólo es delito si lo roba un forastero. Tú no eres un forastero”. Así, Yang Lu-chan fue aceptado como discípulo. Progresó tan rápidamente, que pronto superó incluso a los favoritos de la familia Chen.

Le apodaron “Yang el siempre victorioso”, pues venció a todos aquéllos con quienes se enfrentó. Fue el primero en dar a conocer el Tai Chi Chuan más allá de los límites que imponía el tradicional hermetismo, convirtiéndose en tutor de AA.MM. de la nobleza Manchú en la ciudad de Pekín, lo que le valió su segundo apodo: “Ocho Señores” (hasta ocho príncipes Manchúes le protegieron). A partir de aquí, el Tai Chi Chuan sería cada vez más conocido, y el estilo Yang, el más universal de los que actualmente se practican. ❖

José Antonio Vera de la Poza



PRACTICANTES DE TAI CHI EN LA PLAZA DE PEKIN

EL TAI CHI Y LOS NIÑOS

¿LOS NIÑOS PEQUEÑOS PUEDEN HACER TAI CHI?

Hace ya algún tiempo que esta pregunta comenzó a rondar por mi cabeza, pensé que si la práctica de Tai Chi Chuan tenía enormes beneficios en las personas: superar una enfermedad determinada, incrementar la energía para poder disfrutar de juegos y deportes, mejorar la concentración y la resistencia en el trabajo... por qué esperar a ser adultos para ponerla en práctica. Si los enseñamos desde pequeños su aprendizaje será más fácil debido a la plasticidad de los niños, a la gran imaginación que los caracteriza y a su facilidad de movimientos.

Así que siendo profesora de Educación Infantil y dedicando parte de mi tiempo a la práctica del Tai Chi Chuan, no podía dejar pasar esta oportunidad que se me brindaba y me puse manos a la obra. Pero, ¿Cómo enseñar a unos niños de tan sólo cuatro años?. Reflexionando sobre ello, llegué a la conclusión que lo más conveniente sería comenzar por el conocimiento de nuestro cuerpo: primero lo identificaríamos y lo sentiríamos exteriormente (nuestras extremidades, articulaciones,...) y luego pasaríamos a conocer su interior huesos, músculos, órganos (para ello veíamos fotografías, distintos libros y hacíamos dibujos). Además ejercitamos la conciencia de tensión-relajación de nuestro cuerpo, teniendo cada vez más dominio del mismo.

Tras esta profundización empezamos a trabajar la respiración. Realizamos una respiración torácica en la que al inspirar movíamos el tórax hacia arriba y afuera y una respiración diafragmática o abdominal en la que contraíamos y relajábamos el diafragma. Al combinar estas respiraciones lográbamos inspiraciones más profundas, poniendo más cantidad de oxígeno a disposición del intercambio.

como me comentó luego, que prefería coger el toro por los cuernos y buscar la solución a su asunto, facilitándome así mi cometido.

Le obsequié con un boletín de la asociación, y hablamos un rato sobre Tai Chi Chuan, me dijo que le gustaría practicarlo. Que se siente motivado por inquietudes "espirituales", aplicando este término a *lo que profundiza en el alma*. Pero bueno -me dijo- yo también hago mis pinitos, mis padres están impedidos los dos y los cuido, eso es colaborar en este mundo-.

Pedro Bernat, el coordinador nacional de Bodhidharma, en su visita a nuestra provincia, nos hizo una reflexión en este sentido, y es que somos muchos los que pensamos que para mejorar este mundo no tiene que ir toda la gente a ayudar a una ONG (labor que desde aquí aplaudimos). En el mismo lugar donde se vive, desde molestarse en aparcar el coche en un lugar que no entorpezca el tráfico, ni a las personas, pasando por educadores que realizan su profesión dando todo de sí (innumerables casos tenemos en nuestra asociación) hasta colaborando en el barrio.

En nuestro grupo de Tai Chi Chuan hay una potencialidad humana que ya la quisieran muchas empresas de prestigio (lo digo con conocimiento de causa), muchas veces queremos buscar lejos lo que está tan cerca, por ejemplo: Tao Tien es un buen lugar para desarrollar aspectos humanísticos que tan latentes están en los **taochis**, tanto colaborando en las actividades que se han creado como en otras nuevas que se pueden proponer.

Comenzaba el artículo mentando al sol, es un buen ejercicio la salutación al sol. Más adelante pretendía hablar de que las personas con las mismas inquietudes se atraen, y después querría lanzar un envite que espero recojan nuestros queridos compañeros; es solicitar más participación y especialmente en el boletín.

Para finalizar me gustaría exponer una idea como fin mismo de este artículo: solo si nos proponemos hacer cosas constructivas (sin ánimo de obtener beneficio), se nos pegaran esas energías positivas que nos ayudarán en nuestra evolución. ❖

José M^a Luque Martín (Área de Relaciones públicas de Tao Tien)

¿POR QUÉ NO PROFUNDIZAR EN LO POSITIVO?

La vida es maravillosa, por mucho que intentemos estropearla el sol sale todos los días. Recuerdo a una señora que me despertaba envidia porque ganaba mucho dinero, un día dejó de ir al trabajo por una grave enfermedad que se la comió en poco tiempo.

Mi envidia se transformó en tristeza y vergüenza; tristeza por el hueco que dejó en su casa en la que tanta falta hacía y vergüenza por tan ruin sentimiento. Así y todo no he podido apartar ese aspecto de mi vida, constantemente siento envidia. Cuando esta aflora, utilizo un ejercicio sencillo, me detengo y la miro desde fuera, no la hago mía, veo que no me hace falta para seguir viviendo. Hoy en día gracias a ese pequeño ejercicio soy un poco menos envidioso que hace un año, por ejemplo.

En el archimencionado y nunca lo bastante Bhagavad Gitá, Krihsna habla de la envidia como de un Pandava (uno de los familiares que Arjuna debía derrotar), un instructor necesario.

Existe un agente muy poderoso en la vida que es la simpatía, las personas se asocian por sintonizar en determinado aspecto de la vida, tanto para lo bueno como para lo malo, si profundizara en la negatividad me rodearía de este tipo personas; así pues intento trabar amistad con gente capaz de aportar cosas beneficiosas a este mundo.

Diariamente conozco a "nuevas" personas, cuando noto que son reflexivas les digo que soy practicante de Tai Chi Chuan, lo que ya en un principio, si no me he equivocado, las hacen relajarse. Comenzamos a hablar de diversos temas que se salen de lo cotidiano, retomando la conversación cuando nos volvemos a cruzar con tiempo para ello. Mi último conocimiento que está tomando carácter de amistad, surgió por un error de mi empresa, que debíamos solventar.

Esta persona pudo tomar las cosas por la tremenda y romper el lazo porque claramente se le estaba perjudicando, pero decidió,

Cuando transcurrieron unos meses llegó el momento de comenzar con las clases de Tai Chi Chuan en el aula. Para aquel entonces mi practica había mejorado y estaba en condiciones de transmitir algunos conocimientos. Al principio no tenía sistematizados los ejercicios, realmente no sabía por dónde empezar y decidí que lo mejor sería ir probando para ver qué respuesta obtenía de los niños. Les enseñé los cinco animales (Wu Chín Shi), ya que me pareció algo cercano y llamativo para ellos, hacíamos el tigre, el oso, la serpiente, el mono y la grulla y ¡Cuál fue mi sorpresa! No sólo les gustaban sino que además lo hacían sin ninguna dificultad.

Me animé y además de enseñarles los animales practicamos Shaolin cosmos: sostener el cielo, sujetar la luna, empujar la montaña, rodillas, hula hop y cuello. Estos ejercicios no sólo los hacían bien sino que además eran capaces de realizar visualizaciones. Tras este éxito pasamos a los ejercicios de automasaje y a la forma Djing Wei y reconozco que no tenía muchas esperanzas, ya que me parecían ejercicios muy complejos. Pero me equivoqué, y a las pocas semanas realizábamos sin problemas: Juan Hong Shi (rechazar al mono), Lou Xi Áu Bú (cepillar la rodilla), Ye Ma Féng Zong (apartar la crin del caballo). Ahora estamos profundizando en Yún Shou (mover las manos entre las nubes) y en Jin Ji Dú Li (gallo de oro).

Hoy por hoy la práctica de Tai Chi Chuan forma parte de nuestra dinámica de la mañana, con ella comenzamos el día. Y aunque aún nos queda mucho camino por andar, los cambios que voy apreciando en los niños hacen que me merezca la pena seguir aprendiendo y transmitiendo estos conocimientos a mis alumnos: mayor control de su cuerpo, mejoras en la atención y en la escucha y aumento de la capacidad de concentración.

Tras esta experiencia positiva, creo que será bueno plantearse una organización más en profundidad de esta práctica adaptada a los niños y además pensar en la posibilidad de acompañarla con historias o cuentos -que den soporte a estos ejercicios- donde estén

inmersas algunas de las enseñanzas de la Filosofía Oriental que la sustenta. Me gustaría terminar con una de ellas que he extraído del libro “Tao Te King”:

“Cuando una persona está viva, es blanda y flexible.
Cuando está muerta, se vuelve dura y rígida.
Cuando una planta está viva, es blanda y tierna.
Cuando está muerta, se vuelve marchita y seca.
Por ello, lo duro y lo rígido son compañeros de lo muerto;
lo blando y lo flexible son compañeros de lo vivo.
Así pues, un ejército poderoso tiende a caer por su propio peso,
al igual que la madera seca está lista para el hacha.
Lo grande y poderoso será colocado abajo;
lo humilde y débil será honrado”. ❖

Carmen García Martínez



una respuesta eficaz. El desequilibrio entre las demandas que te hace el medio y tus posibilidades. La solución, es encontrar la respuesta eficaz, aquella que maximiza los beneficios y minimiza los costes. Con esta terapia se enseña a la persona a:

- Generar diferentes estrategias ante el problema.
- Decidir y seleccionar cuál es la estrategia más adecuada.

Esta fase se puede relacionar con el principio de **Absorción**. Una eficaz solución de problemas se realiza:

- Orientación hacia el problema. Traer el problema hacia adentro de nosotros, según Echenique.
- Definición y formulación del problema. Entender lo que quiere, según Echenique el problema nunca va a decir lo que quiere, va a dar unos rodeos y nosotros tenemos que entenderlo.
- Generación de alternativas. En su libro, Echenique nos dice que a través de la respiración obtendremos un estado de relajación que nos permita formular alternativas reales con las que hacerle frente al problema.
- Toma de decisiones. Si estamos en el centro podremos tomar la decisión adecuada, evitando que surjan nuevos problemas, según Echenique.
- Ejecución de la solución seleccionada.

4- Identificar y modificar los supuestos depresivos. Consiste en eliminar los pensamientos irracionales. Relacionamos esta última fase con el principio de **control de la situación**. Se trata de que la situación no nos domine. En “Estrategias del Pensamiento”, se propone la *Disciplina* para desarrollar esta habilidad, en la Terapia de Beck, se realiza a través de la práctica que incluye la disciplina. ❖

Victoria García Martínez

Documentos revisados:

- Echenique, M “Estrategias del Pensamiento”. 2001 Instituto Bodhidarma.
- Sánchez-Barranco, A. “Historia de la Psicología”. 1994. Eudema.
- Cappelletti, A. “Mitología y Filosofía: Los Presocráticos”. 1987. Cincel.

a) *Comprobación de la realidad*: Se trata de que el sujeto reflexione sobre sus pensamientos. Se trabaja aquí el principio de **Tiempo** (a través de la *reflexión*), darle a cada cosa su tiempo. El objetivo de esta técnica es que la persona acepte sólo los pensamientos que sean confirmables y desaparezcan los pensamientos irracionales. Para ello, es necesario que la persona se pare ante estos pensamientos o potenciales problemas y reflexione si tienen o no una consistencia o en realidad dispone de las habilidades necesarias para hacerle frente. Asimismo, se trabaja aquí el principio de **Ritmo**, a través de la *Motivación*. Muchos de esos problemas o pensamientos negativos pueden aparecer debido a que a veces intentamos adaptarnos a los ritmos que nos imponen en el trabajo, la sociedad,... Nos dice Echenique no debemos violentar ni saltarnos nuestro propio ritmo. El terapeuta ayudará al paciente a descubrir qué problemas han podido aparecer debido a problemas de ritmo.

b) *Proyección en el tiempo*: el objetivo es eliminar las previsiones negativas que la persona tiene del futuro. Consiste en entrenar al sujeto para que proyecte, hacia el futuro, imágenes y sentimientos agradables. Se trabaja aquí el principio de **Regulación** (a través de la *planificación*). Se trata de no dar a las cosas, más ni menos importancia de la que tienen. La persona debe saber cuándo debe hacer frente a sus problemas e intentar evitar los pensamientos negativos como "no soy capaz de resolverlo", "no voy a poder hacer nada", ... ya que quizás es cierto que no puede hacer nada en ese momento, pero puede que ese no sea el momento y haya que ir planificando actuaciones más a corto plazo. Mientras tanto Beck propone la proyección de sentimientos agradables que ayudan a relajar a la persona y no caer en la angustia, con lo que puede planificar mejor.

c) *Reatribución*: No se trata de desculpabilizar al paciente, sino de ver qué otras circunstancias están implicadas en el problema. Nuevamente se trabaja aquí la **Distancia**, a través de la *meditación*. El paciente analiza todos los elementos que dieron lugar al problema.

d) *Solución de problemas*: Un problema es el fracaso para encontrar

COSAS DE AMIGOS

La comunicación con las personas de nuestro entorno, familiares, amigos y conocidos, puede ser una fuente de información prácticamente inagotable y fácil de obtener por las características de cercanía y frecuencia propias de estas relaciones y por la sencillez de comprensión del lenguaje coloquial que las distingue.

Esta fuente de información puede serlo también de aprendizaje, basta con que escuchemos atentamente y estemos dispuestos a aprovechar las experiencias de los demás, que, en general, suelen ser de aplicación sencilla y que en no pocas ocasiones están avalados por los resultados que ellos han obtenido de su puesta en práctica.

Y si no tenemos seguridad de que la información recibida nos pueda ayudar a mejorar nuestras actuaciones y resultados, por lo menos habremos tenido la ocasión de reflexionar y profundizar en el conocimiento de las ideas de otras personas y a comprenderlos mejor.

Hecha esta introducción, y antes de que os impacientéis, os hablaré de mi amigo Juan, el cual, como a estas alturas del escrito os podréis imaginar, es para mí una buena fuente de ideas. Quizás, una de las características de mi amigo que más salta a la vista, es que, en general, piensa de forma poco convencional y además lo manifiesta. Una de sus frases favoritas es que "*si mucha gente piensa de una determinada manera o hace una determinada cosa, lo más probable es que estén equivocados*"; lo cual, dicho en un lenguaje menos hermético quiere decir que si queremos progresar, hay que cuestionárselo todo. Eso dice él.

Esta y otras muchas ideas que a veces prodiga excesivamente, le han hecho ganarse una cierta fama de "raro", o como decíamos en el siglo pasado de snob, sin llegar a ser extravagante.

Pero, pasemos a lo que nos interesa en este momento (recordemos que estamos en Tao Tien).

Resulta que mi amigo Juan practica Tai Chi Chuan, y como es natural en él, no lo hace por pasar el rato, si bien, es posible que se haya sentido atraído por su relativa rareza, y digo relativa porque, según parece, en la actualidad se ha puesto de moda. Su idea es que la práctica del Tai Chi Chuan le ha dado la clave para actuar en no pocas ocasiones de su vida en general y de su trabajo en particular; hasta tal punto que piensa que "realmente esta disciplina le está sirviendo no solo para *sentirse* y *estar mejor*, sino para enriquecerse como persona y por tanto *ser mejor*".

Su teoría es muy simple: "se trata de **vivir como se practica Tai Chi Chuan**, es decir, aplicar algunos principios básicos de la práctica a las actividades diarias, teniendo en cuenta que dicha práctica puede servir de entrenamiento para incorporar a nuestra vida ciertas estrategias que pueden ayudar a resolver satisfactoriamente situaciones de confrontación que pueden surgir, bien con otras personas o con nosotros mismos. Se trata simplemente de aplicar directamente lo que practicamos, es decir:

- Relajación.- Tranquilizar el ánimo concentrándose en la respiración, que debe ser baja, lenta y suave.
- Lentitud.- Para que nos dé tiempo a pensar en lo que vamos a hacer, sin precipitarnos al actuar o tomar una decisión.
- Circularidad.- Evitar la confrontación gratuita a la hora de actuar, haciéndolo con suavidad y no con dureza, procurando ante todo no herir a nadie. Al repeler un ataque o ante una crítica inmerecida, hacer el vacío a nuestro "adversario" dándole ocasión de que se retire "sin daño"; así podremos vencer sin crearnos enemigos.
- Continuidad.- Nuestro esfuerzo debe ser firme y constante hasta conseguir el objetivo propuesto.
- Concentración.- Pensar solamente en una cosa, fijando nuestra atención en solucionar un problema. Si hay otros, ya se acometerán en su momento".

"De esta manera podemos convertir nuestra práctica diaria en un entrenamiento para la vida".

Estas son unas sencillas ideas que quizás puedan contribuir a

utiliza en las consultas psicológicas, la Terapia Cognitiva de Beck, a medida que se va describiendo esta terapia se irá relacionando con los "Siete Principios" que nos propone Echenique en su libro.

La Terapia Cognitiva de Beck, se aplica entre otros, a problemas de depresión. Beck parte de la idea de que las personas con depresión tienen unos esquemas cognitivos inadecuados, y estos son los que dan lugar al trastorno.

Además de unas técnicas conductuales, que no vamos a tratar en este artículo para no hacerlo demasiado extenso, en esta terapia se desarrollan técnicas cognitivas en las diferentes fases que enumeramos a continuación:

1.- Explicarle al sujeto lo que es una cognición (pensamiento o imagen de la que uno puede no ser consciente, a no ser que se le preste la debida atención) **y la influencia que ejercen las cogniciones sobre las emociones y las conductas.**

En esta fase podemos observar el principio de **Centro**, que se trabaja con la *Concentración*. Quien tiene centro, opera; quien no lo tiene reacciona, nos dice Echenique, M en su libro. Y las reacciones son respuestas automáticas de adaptación a una nueva situación, son respuestas no controladas. Cuando un sujeto está deprimido, se activan una serie de esquemas negativos y se produce un procesamiento de la información inadecuado que distorsiona la percepción del sujeto.

El terapeuta ayuda al paciente a buscar el centro.

2.- Detectar y registrar los pensamientos negativos o problemas, esto lo trabaja a través de autorregistros y entrevistas. En esta fase el terapeuta continúa orientando al paciente hacia la definición estratégica de la situación, seguimos trabajando el principio de **Centro**.

3.- Distanciar a la persona de los pensamientos negativos o problemas. Aquí se trabaja directamente el principio de **Distancia**, para que el problema no llegue a invadir al paciente y éste sea capaz de ocupar el lugar correcto para ver las perspectivas. Echenique propone trabajar este principio desde la *Meditación*. Beck lo trabaja en diferentes fases que incluyen también, otros principios:

LOS MISMOS PRINCIPIOS, DISTINTAS FORMAS DE EXPRESARLOS

No dejo de sorprenderme una y otra vez, a medida que voy recibiendo información sobre Filosofía Oriental y el Arte del Poder Interno, y voy confrontándola con mi experiencia profesional como psicóloga.

Cuando empiezas a estudiar psicología, como en todas las ciencias, comienzas por su historia, antecedentes, cómo apareció, cómo evolucionó, etc. Se habla de una pre-psicología en el pensamiento griego clásico (los filósofos presocráticos), hay un momento en que se va abandonando a Homero y Hesíodo y se buscan leyes y principios reguladores de los fenómenos externos, particularmente el principio último de todo lo real (arjé). Los filósofos presocráticos conjeturaron la existencia de una sustancia común, subyacente en todo el cosmos material, que adoptaría una variedad de formas y apariencias (Physis).

Así, Tales de Mileto mantuvo que este elemento era el agua, o lo húmedo. Anaxímenes lo concretó en el aire. Heráclito afirmó que la physis era el fuego. Jenófanes, se refiere a la Tierra como madre de todos los seres vivos. Y Empédocles expresó en un poema cargado de imágenes, la doctrina de los 4 elementos (fuego, aire, agua y tierra) defendiendo que todo vendría condicionado por la combinación o separación de los mismos, salvo ellos que serían eternos y no procedían unos de otros.

Estos son los primeros cuatro elementos que nos presenta Echenique, M en su libro "Estrategias de Pensamiento" (2001). Los presocráticos intentan explicar con ellos el origen de todo, Echenique nos los propone como las partes que componen al hombre, añadiéndole un quinto elemento, el centro, el elemento inteligente que actúa a través de los otros cuatro (la personalidad). Es una comparación entre el macro y el microcosmos.

Más recientemente, observamos un ejemplo concreto que se

facilitarnos algo la vida, como al parecer se la han facilitado a mi amigo Juan, habiéndose expuesto aquí para contribuir a que fluya esa comunicación que citábamos al principio, por si puede ser útil para alguien, o al menos ser motivo de reflexión.

Si el lector está interesado en profundizar en el estudio de estos temas, puede consultar la obra ESTRATEGIA DEL PENSAMIENTO, escrito por el maestro Michel Echenique, fundador del Instituto de Artes Marciales Filosóficas Bodhidharma. En esta obra, facilita las herramientas necesarias para ayudarnos a poner en práctica la frase que los antiguos griegos colocaron en el templo de Delfos: "Hombre, concómete a ti mismo y conocerás al Universo y a los Dioses". ❖

Fidel Iglesias Quintero (Área de prensa y propaganda de Tao Tien)



CUENTOS CLÁSICOS ORIENTALES.

DE LA SABIDURÍA SUFÍ

EL MELOCOTÓN.

El maestro sufi contaba siempre una parábola al finalizar cada clase, pero los alumnos no siempre entendían el sentido de la misma.

Maestro -lo encaró uno de ellos una tarde-. Tú nos narras los cuentos pero no nos explicas su significado..

-Pido perdón por eso- se disculpó el maestro. Permíteme que en señal de reparación te invite a un rico melocotón.

-Gracias, maestro- respondió halagado el discípulo.

-Quisiera, para agasajarte, pelar tu melocotón yo mismo ¿Me lo permites?

-Sí, muchas gracias- dijo el alumno.

-¿Te gustaría que, ya que tengo en mi mano el cuchillo, te lo corte en trozos para que sea más fácil comerlo?

-Me encantaría. Pero no quisiera abusar de tu generosidad, maestro.

-No es un abuso si yo te lo ofrezco. Sólo deseo complacerte. Permíteme también que lo mastique antes de dártelo.

-No, maestro. ¡No me gustaría que hicieras eso!- se quejó el sorprendido discípulo.

El maestro hizo una pausa.

-Si yo os explicara el sentido de cada cuento, sería como daros a comer una fruta masticada.” ❖

Cuento recopilado por:

M^a de los Ángeles Sanz Cuesta (Área de biblioteca de Tao Tien)

1. Tomar los alimentos en la correcta proporción: 50% cereales, 20% verduras (cocidas); 10% legumbres y semillas; 10% frutas y frutos secos y 10% productos animales (preferentemente pescado).
2. Controlar la naturaleza y temperatura de los alimentos, evitando los extremos, teniendo en cuenta la estación del año.
3. Emplear en las comidas todos los sabores
4. Alimentos no refinados, ni procesados, ni enlatados. Preferentemente de cultivo biológico.
5. Comer relajados.
6. Masticar bien los alimentos.
7. Evitar el exceso de alimento aunque sea bueno.
8. Evitar las distracciones, concentrarnos en el hecho de comer.
9. No beber demasiado mientras se come.
10. No quedarse llenos, saciarse hasta un 75%.
11. Dar un ligero paseo después de comer
12. Enjuagarse la boca después de comer.
13. Comer con regularidad, procurando evitar los cambios de horario.
14. Debemos ingerir menos cantidad de alimentos en cada comida. “Debemos comer como reyes, almorzar como príncipes y cenar como pobres”. Cenar temprano para hacer la digestión antes de ir a dormir. ❖

M^a Victoria Hurtado de Mendoza y Acosta

BIBLIOGRAFÍA:

- Rikles M. YIN – YANG LA ARMONIA DE LOS OPUESTOS. Manual de Bio-Salud. Medicina Agradable. Atom Inone Nicaragua. 1998
- Guerin P. Medicina Tradicional China. aimeric@icab.es
- Dietética china: En Armonía con el Cosmos. Rev. CUERPOMENTE Extra: Alimentación Natural 2002, N° 9: 46
- Esteve, A. “Dietética china: La vía oriental hacia la salud”. Rev. CUERPOMENTE 1998, N° 74: 22

el miedo y la voluntad. Un ejemplo que clarifique todo lo anterior podría ser: una persona irascible, debido a un exceso de fuego, relacionado con el hígado y vesícula biliar. Sería beneficioso que introdujera en su dieta alimentos ácidos, de naturaleza fresca, como los cítricos y las peras, pues al digerirlos su acción refrescaría el hígado pudiendo disminuir su tendencia a enfadarse.

Otras características destacables por las que se clasifican los alimentos en la medicina tradicional china son: La **proporción de Sodio** (Na) y **Potasio** (K) que cada alimento contiene.

YIN: K > Na **EQUILIBRIO:** K: Na **YANG:** K < Na

- ☉ El color: alimentos rojos: revitalizan; los amarillos: estabilizan, equilibran; los verdes: desintoxican, depuran; los negros: astringen, tonifican el "Qi" (esencia); los blancos: purifican.
- ☉ Según el tropismo del meridiano: Cada alimento tiene un meridiano de impacto principal, p. ej. La pera por el meridiano del pulmón, las espinacas por el del hígado la calabaza por el del bazo las castañas por el corazón los azukis por el riñón.
- ☉ Según el movimiento de la energía que inducen, etc.

Teniendo en cuenta todos estos criterios y según el diagnóstico de la persona se determinan los alimentos más convenientes para corregir los desequilibrios existentes.

Además de tener en cuenta todo lo antes mencionado hay otros aspectos que tienen gran importancia:

- ☉ CALIDAD DE LA COMIDA.
- ☉ CANTIDAD DE LA COMIDA.
- ☉ MOMENTO EN QUE SE HACE LA COMIDA.

La dieta según la Medicina Tradicional China nos ayuda a ser consciente en todo momento de cómo nos sentimos (con calor o frío, cansados o excitados, con sequedad o exceso de sudor, etc.) y a partir de aquí modificar la ingesta de alimentos que nos permitan recuperar el equilibrio. Parece algo complicado, que requiere muchos conocimientos y tiempo, si alguien está interesado lo ideal es ponerse en manos de un especialista. No obstante, a continuación se exponen los 14 "secretos" de la dietética china:

LA ALIMENTACIÓN YIN YANG

La alimentación es un tema complejo, que desde siempre ha preocupado a la humanidad. Mientras que en Occidente Hipócrates ya advertía: "*que tu alimento sea tu medicina*", en Oriente, en el libro Huang Di Nei Ching, libro clásico chino (s. V a. C.) aparecían abundantes consejos y recomendaciones médico-dietéticas. La alimentación es pues, esencial para lograr el equilibrio, la armonía y por tanto la salud integral.

En Occidente hemos ido cambiando nuestra actitud en alimentación siguiendo multitud de normas nutricionales, variadas corrientes dietéticas, que en muchas ocasiones, producen un efecto contrario dando lugar a enfermedades. Todo ello ha originado gran confusión, es el caso de productos como la carne de cerdo, el jamón serrano, el aceite de oliva, el vino, que han sido considerados nocivos para la salud durante años y ahora, según las últimas investigaciones, parece que no lo son. Quizás el problema se reduzca a quién lo ingiere y en qué cantidad o frecuencia.

Sin embargo, en Oriente, la dieta clásica china se rige por los mismos principios de hace más de mil años, se basa en que hay un sistema para cada persona que debe adaptarse a su naturaleza. Es una dieta flexible en función de la edad, la constitución física, la salud o la enfermedad, clima, estaciones del año, etc.

Para las personas que buscan un equilibrio físico-mental, el conocimiento de una alimentación que se basa en el equilibrio de las energías YIN YANG, puede resultar interesante. Este tema es profundamente complejo y en estas líneas únicamente se pretende dar algunas pinceladas sobre otra forma de alimentarse de la mano de la medicina tradicional china.

El pensamiento filosófico oriental parte del principio Hermético "*como es arriba es abajo*" y establece una similitud entre las leyes que rigen la naturaleza, y las leyes que rigen al hombre. Estas leyes son:

La ley de los opuestos: las energías Yin-Yang, opuestas pero complementarias. Este modelo es aplicable a todos los hechos de la vida: biológicos, sociales y culturales. Cada cosa se convierte en su contrario, el frío en calor, el día en noche, nacer en morir. Es una lucha de contrarios cuya unidad fundamental se encuentra en la base de todo.

La medicina tradicional china se basa en estos mismos principios. El hombre debe ser tratado como una totalidad, y a su vez formando parte de un todo. La enfermedad es un proceso dinámico dentro de un contexto de unidad. El síntoma no es más que la expresión de un desequilibrio energético de todo el organismo. La salud es la armonía psico-física-socio-espiritual, el Tao del hombre.

La clasificación de los alimentos, según la medicina china, se basa en la naturaleza o temperatura, sabor y la dirección en la que se mueve la energía a través del cuerpo relacionándose con cada uno de los órganos y meridianos. No tiene en cuenta el aspecto cuantitativo (cantidad de alimento) sino el cualitativo (calidad energética del alimento).

La **energía** del YIN se representa en la de la luna, noche, lluvia, frío, tierra, mujer, hembra; órganos vísceras como hígado, corazón, riñón. Es una energía centrífuga y productiva. En los alimentos se incluyen en este concepto "los inmóviles", es decir, los pegados a la tierra como: granos básicos, verduras, algas, frutas, en general, los que nacen y crecen en la tierra. La energía YANG se representa en la del sol, día, calor, fuego, hombre y macho, órganos huecos como estomago, intestino y vejiga. Es una energía centrípeta, explosiva y creciente, los alimentos se incluyen en ella "los móviles": los animales, en general (carne, pescado, mariscos), leche y sus derivados, huevos.

La **temperatura** de los alimentos hace que al entrar en el organismo provoquen una serie de cambios energéticos. Entre las energías del YIN (fría) y YANG (caliente) se distinguen 5 energías intrínsecas o naturalezas del alimento: frío (p. ej. sandía, melón,

pepino); fresco (p. ej. cebolla, mijo, trigo); neutro (p. ej. arroz, alubias, habas); templado (p. ej. cerezas, dátiles, melocotón) y caliente (p. ej. pimienta negra, canela, chocolate). Alimentos calientes y templados: tonifican, calientan, ascienden, mueven. Los neutros: estabilizan, armonizan, centran y los alimentos frescos y fríos: refrescan, sedan, astringen, hidratan. Sirva de ejemplo, si se bebe agua con hielo en las comidas, se puede enfriar y debilitar el estómago y bazo pudiendo provocar trastornos digestivos, cansancio, retención de líquidos, etc.

El **sabor** de cada alimento puede provocar una movilización de energía en nuestro organismo desde el mismo momento que entra en contacto con nuestras papilas gustativas. Cada sabor (ácido, amargo, dulce, picante y salado) tiene una característica energética diferente, a su vez, cada uno de ellos está relacionado con 5 órganos (hígado/vesícula biliar; corazón/intestino delgado; bazo/estómago; pulmón/intestino grueso y riñón/vejiga) y estos están relacionados con los 5 elementos (madera, fuego, tierra, metal y agua). De manera esquemática:

- ☉ Alimentos ácidos: astringen, contraen la energía hacia adentro. Actúan sobre el Hígado y la Vesícula Biliar (elemento Madera).
- ☉ Alimentos amargos: favorecen el drenaje y la evacuación, descienden y secan. Actúan sobre el Corazón y el Intestino Delgado (elemento Fuego).
- ☉ Alimentos salados: En cantidad moderada ablandan, lubrican. Actúan sobre el Riñón y la Vejiga Urinaria (elemento Agua).
- ☉ Alimentos dulces: ascienden la energía y lubrican. Actúan sobre el Bazo, Páncreas y Estómago (elemento Tierra).

Teniendo en cuenta estas relaciones, la alimentación equilibrada es aquella que emplea muchos sabores, así se puede tonificar, dispersar o equilibrar todos los órganos. Este efecto de los alimentos por su relación temperatura- sabor- órgano- elemento, también puede actuar en el plano emocional. De esta manera, se relaciona la madera con la ira, el metal con la tristeza, la tierra con el pensamiento y preocupación, el fuego con la alegría y el agua con