

# 拳 太 極

## Asociación Tao Tien

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



HUANG TI: EMPERADOR AMARILLO, S. XXVIII A. C.

BOLETÍN N° 11 - DICIEMBRE 2004 (SOLSTICIO DE INVIERNO)  
(ámbito regional)

# Tao Tien informa

El pasado 27 de Noviembre, en la sala Itálica, se impartió un curso intensivo de iniciación al Tai Chi Chuan (Meditación en movimiento). Aspectos terapéuticos y aplicaciones marciales. Con una duración de cuatro horas. Su contenido fue el siguiente:

## MEDITACIÓN. TÉCNICAS.

- Meditación del Gran Vacío (Wu ji): cómo descondicionar la mente.
- Preparación psico-energética para la práctica.
- Técnicas de meditación de la Escuela del Dragón Dorado. Los cuatro pasos y la doctrina del centro.

## PRÁCTICAS PRELIMINARES.

- Búsqueda del centro y enraizamiento.
- Qi shi: postura básica.
- Técnicas del cultivo de la energía interna: Chi Kung de las esferas.
- Técnicas para el fortalecimiento de la salud: Chi Kung dinámico de “los siete animales” (Wu Chin Shi).

## POSTURAS BÁSICAS DEL TAI CHI CHUAN.

- Lan Qué Wei (coger la cola del pájaro): PENG (parar), LÜ (girar hacia atrás), JI (presionar), AN (empujar).

## ENCADENAMIENTO DE MOVIMIENTOS.

- Forma Djing Wei (Escuela de Pekín). Aplicación como sistema de defensa personal, autocuración y desarrollo personal.

Está previsto realizar otro curso similar el 5 de Febrero de 2005. Este curso está dirigido tanto a personas que quieren tomar un primer contacto con este arte marcial, como a aquellos taochis que quieran refrescar y asentar sus conocimientos o pretendan iniciarse como monitores.

Un saludo a todos. ☺

Tao Tien

# Sumario

<b>Editorial.</b>	<b>2</b>
<b>Tratado sobre el Tai chi chuan.</b>	<b>3</b>
<b>Tai Chi Chuan. Un arte marcial.</b>	<b>7</b>
<b>Aspectos energéticos del Tai Chi Chuan.</b>	<b>10</b>
<b>El tarot.</b>	<b>15</b>
<b>Tai Chi: el arte del abandono.</b>	<b>17</b>
<b>¿Beijing o Pekín?</b>	<b>20</b>
<b>Cuentos clásicos orientales.</b>	<b>23</b>
<b>La magia de pasados imperios.</b>	<b>24</b>
<b>Filosofía de las Artes Marciales.</b>	<b>26</b>
<b>Tai Chi Chuan y salud.</b>	<b>28</b>
<b>Meditaciones para encontrarse con uno mismo.</b>	<b>30</b>
<b>Nuestra portada: Huang Ti.</b>	<b>31</b>
<b>Tao Tien informa.</b>	<b>32</b>

# EDITORIAL

El Tai Chi Chuan está considerada como una de las artes orientales más adecuadas para la búsqueda del equilibrio y la armonía física, energética, emocional, mental y espiritual, por lo cual, dada su probada efectividad, su difusión en Occidente es cada día mayor.

Todo el que aprende algún arte, podrá extraer del dominio de la técnica una ventaja que llevará mucho más allá de lo que podríamos entender como el rendimiento espontáneo de la madurez conseguida en ese arte. Se trate de una labor de artesanía, del dominio técnico de un instrumento musical, del papel de un actor o de la cien veces repetida escena de una película..., es un error pensar que la satisfacción contenida en la práctica sólo depende del resultado final.

Cuando una técnica llega a dominarse de tal modo que el movimiento no precise de ninguna atención (el Tai chi chuan como meditación dinámica), el hombre, libre ya de toda tensión y entregándose de manera altruista a la práctica de su arte, experimentaría esa maravillosa danza entre cuerpo y alma, siendo ésta una experiencia que se eleva por encima del momento, permitiendo una vivencia espiritual que, trascendiendo lo puramente mecánico, adquiere un valor interno completamente propio.

Esta sería, de alguna manera, la conclusión de la que Oriente ha sacado provecho desde hace muchos siglos, imprimiendo un ritmo característico e inconfundible en la dinámica de la historia universal. ☺

**José Antonio Vera de la Poza**  
**Presidente de Tao Tien**

## NUESTRA PORTADA

A Shen Nung le sucedió Huang Ti, el Emperador Amarillo, considerado hoy como el más famoso de los Tres Emperadores. Vivió en el siglo XXVIII AC. Fue el autor del "Huang Ti Nei Ching Su Wen" o "Tratado de Medicina del Emperador Amarillo", que es el más importante libro sobre el trabajo con las energías humanas; el cual es todavía libro de texto para los estudiantes de medicina tradicional china. El libro está escrito para aquellos que trabajan con energías sutiles y explica como evitar y corregir desequilibrios.

En este texto, se encuentra la primera referencia escrita a la práctica del ejercicio físico, ejecutado lentamente y con mucha conciencia, como método para conservar la salud. En el Libro 1 Tratado 2, en el "*Tratado acerca de la Armonía entre las Cuatro Estaciones y el Espíritu Humano*", Huang Ti escribe: "*Tras una noche de sueño, hay que levantarse temprano por la mañana, bajar al patio, soltarse el cabello y relajarse; dejarse ir y mover el cuerpo muy, muy lentamente y con atención. Practicando esto se puede realizar el deseo de vivir con salud*". Esta podría ser la primera alusión escrita al tai chi chuan.

Al Emperador Amarillo se le atribuye el descubrimiento del secreto de la inmortalidad a través del chi kung sexual, que busca la transmutación de las energías sexuales en espirituales, creando un cuerpo espiritual al que pasa el adepto en el momento de la muerte del cuerpo físico. El "Clásico de la Muchacha Sencilla", (Su Nu Ching), está escrito en forma de diálogos del Emperador Amarillo con Su Nu, *la muchacha sencilla*, Hsuan Nu, *la muchacha misteriosa* y Tsai Nu, *la muchacha arco iris* y en el se describen las técnicas taoistas para utilizar la energía sexual para favorecer la salud y aumentar la longevidad. Este libro utiliza un sistema similar al de los diálogos de Platón.

Se dice del Emperador Amarillo que al llegar a la edad de 111 años obtuvo la inmortalidad y ascendió al cielo montado en un dragón.

Huang Ti fue además un gran estadista y supo rodearse de ministros de valía; Lung Ling construyó instrumentos musicales; Da Nao compiló un sistema de calendario con años, meses, días y horas; Tsang Chiehre elaboró la escritura; Tai Mao y Li Shou desarrollaron la numeración sexagesimal y la aritmética y Yao y Shun completaron la lista de los emperadores de la Edad de los Cinco Legisladores, que finaliza en el 2205 AC con un proyecto social y humano que daría lugar a lo que hoy llamamos China. ☺



*Los luchadores sabios no inician el ataque.*

*Los guerreros sabios no son agresivos.*

*Los soldados sabios no se oponen frontalmente.*

*Los gobernantes sabios cuidan a sus subordinados.*

*ES LA VIRTUD DE NO LUCHAR.*

*Tao Te-ching (Sección 68)*

## TRATADO SOBRE EL TAI CHI CHUAN (II)

En el último número de nuestro Boletín habíamos expuesto el tratado en su conjunto y comentado los tres primeros fragmentos numerados de este clásico del Tai Chi Chuan. Pues bien, comentaremos en esta edición los fragmentos siguientes:

4. Hemos de esforzarnos en practicar a conciencia para aplicar correctamente los principios de la "carrera" y el "ceñimiento". Dedicándonos a la práctica desarrollamos el arte de comprender la fuerza, que en el Tai Chi Chuan tiene que ver con la respuesta espontánea, es decir, somos capaces de reaccionar espontáneamente ante la fuerza o los movimientos del adversario según la armonía del yin y el yang. A medida que progresamos en el entrenamiento, la capacidad de responder espontáneamente nos permite desarrollar aptitudes maravillosas en las técnicas de "ceñimiento". Estas aptitudes no suelen ser innatas, por lo que si no dedicamos mucho tiempo y esfuerzo al entrenamiento no podremos ejecutarlas con naturalidad.
5. Tanto en lo que es el entrenamiento como en el combate real debemos mantener la cabeza erguida y excluir los pensamientos que puedan romper nuestra atención. Hemos de mantener la energía vital concentrada en el *tan tien* o campo energético abdominal, lo que nos permite equilibrarnos y usarla cuando la necesitemos. Los hombros no han de caer hacia delante ni inclinarnos al adoptar la postura, siendo ésta tal, que el adversario no sepa si pretendemos quedarnos quietos o movernos.



6. Cuando el adversario te ataca por la izquierda, desplaza el peso del cuerpo de este lado a la derecha y muévelo consecuentemente para que fracase. Invierte el proceso si el ataque llega de la derecha. Si el adversario adopta una postura baja e intenta elevarte o hacer que pierdas el equilibrio, incorpórate hasta ser más alto, aprovecha el impulso del ataque y frústralo. Si el adversario adopta una postura más alta e intenta presionarte hacia abajo, baja todavía más la postura y neutraliza el ataque.

Si el adversario avanza para atacarte, retrocede y tiéntalo para que siga adelantado; aséstale el golpe cuando esté agotado el movimiento hacia delante. Si el adversario intenta replegarse ante tu ataque, muévete más rápido y golpea.

7. Tus movimientos deben estar tan coordinados, tienes que estar tan relajado y alerta a un mismo tiempo y tu conciencia tan despierta, que no sea posible añadir una pluma o que una mosca se pose en tu cuerpo sin que te percales.

En el combate es importante comprender bien al adversario y la situación. Los grandes guerreros vencen porque conocen al adversario, mientras que éste no sabe quiénes son. En el Tai Chi Chuan, uno de los modos importantes de conocer al adversario consiste en mantenerse cerca y moverse de acuerdo con la armonía del yin y el yang. Si el adversario se mueve poderosamente, cedemos, y cuando retrocede nos lanzamos. Nuestros movimientos comienzan después y llegan antes. Esto significa que percibimos los movimientos y actuamos consecuentemente; cuando surge la oportunidad, atacamos tan rápido que el adversario no tiene tiempo de evitar el ataque o bloquearlo. Si el adversario no se mueve, no nos movemos, pero en cuanto se mueve nos movemos más rápido.

8. El Tai Chi Chuan se diferencia de muchas de las artes marciales, pues en éstas la victoria en el combate es el resultado de que los fuertes superan a los débiles, los veloces a los lentos y los que tienen fuerza a los que tienen menos fuerza. La victoria depende de habilidades naturales y no de aquellas otras que se conquistan a partir del aprendizaje de un arte profundo. El Tai Chi Chuan es distinto: apelar a la fuerza mínima, suave y grácil para superar a un adversario más fuerte y más grande demuestra la profundidad de este arte, que no depende de la fuerza bruta. La capacidad del anciano de manejar con eficacia a los jóvenes que son más rápidos demuestra que en el combate la velocidad no es el único factor decisivo. Los dos ejemplos indican que en el Tai Chi Chuan hay

sentimos que nuestro habitual estado mental es de lucha innecesaria.

La práctica del empuje de manos (tui shou), nos proporciona una ocasión ideal para sentir esta sensación, pues cuando el compañero (o adversario), nos empuja, la parte superior de nuestro cuerpo puede ceder, mientras que la inferior está como adherida al suelo, enraizada. De igual modo, cuando nos desplazamos, siguiendo los movimientos del compañero, al posarse nuestros pies en el suelo, se adaptan a este enraizándose de inmediato.

Se puede considerar el estrés como una respuesta desproporcionada a los numerosos, y a veces excesivos, estímulos a los que con frecuencia nos vemos sometidos por nuestro actual ritmo de vida. Estos estímulos, que nos asaltan con gran frecuencia, son tales en número e intensidad que nuestra mente y nuestro cuerpo no tiene capacidad para relajarse por mucho empeño que se ponga en ello y al no poderse recuperar del cansancio, se acumulan la fatiga física y mental.

El Tai Chi Chuan es algo más que una gimnasia, pues durante la práctica, se encuentran estrechamente conectados la mente y el cuerpo, ya que la práctica exige concentración, y apartar, por tanto, todo pensamiento ajeno a ella, el cultivo de la concentración hace que nuestra mente mejore la capacidad de enfrentarse a situaciones difíciles sin dejarse absorber o dominar por ellas.

Cuando nos enfrentamos a determinados problemas que se nos aparecen como insolubles, puede surgir el estrés, quizás porque estamos tan inmersos en ese problema que somos incapaces de encontrarle solución; sin embargo, si nos alejamos de esa situación, mirándola desde un punto de vista diferente, se nos desvela que esa solución que no creíamos posible existe.

La práctica del Tai Chi Chuan, nos ayuda a coger distancia a los problemas y a ensayar distintas perspectivas, pues la atención se traslada hacia las cosas importantes de la vida, volviéndose secundarios las emociones y preocupaciones. Si practicamos regularmente, se producirá en nosotros una especie de retardo y nuestra mente y nuestro cuerpo entrarán en un estado de superior tranquilidad que nos permitirá discernir mejor entre lo trascendente y lo que no lo es, administrando nuestra energía mental de manera más eficiente. ☺

Fidel Iglesias Quintero

Fuentes: las citadas en Tao Tien número 6.

# TAI CHI CHUAN Y SALUD

## CULTIVO DEL EQUILIBRIO Y CONTROL DEL ESTRES

Ocurre con frecuencia que nos sentimos aislados de las sensaciones que nos llegan a través de las piernas y del abdomen, careciendo de contacto con aquello que nos sostiene, las piernas.

El centro de gravedad del ser humano de pie, se encuentra en la parte inferior del abdomen (dan tien). En la práctica del Tai Chi Chuan, se tiene una especial consideración a ese punto, pues en oriente se considera que la salud y la fuerza residen más abajo de lo que tradicionalmente se ha estimado en occidente.

La práctica continuada del Tai Chi Chuan hace que bajemos nuestra conciencia hacia el suelo, consiguiendo que el chi descienda.

Puesto que la fuerza de la gravedad nos mantiene pegados al suelo, es a través de los pies como sentimos su atracción. El Tai Chi Chuan sostiene que el ser humano debe fortalecerse en sentido ascendente, como un árbol, que estando enraizado en el suelo, cuando el viento lo empuja, cede y se dobla, pero permanece en el mismo sitio.



Con la práctica se puede conseguir esta sensación de enraizamiento, de manera que la parte inferior de nuestro cuerpo nos parecerá llena y pesada (yang), y la parte superior nos parecerá vacía y ligera (yin). Cuando esto ocurre, entramos en una dimensión diferente, nos sentimos inmersos en la naturaleza y

otros factores importantes además de la fuerza mecánica y la velocidad.

9. ¿Cuáles son los otros factores? Se trata del equilibrio y la respuesta espontánea. Nuestra postura debe ser equilibrada y tenemos que ser flexibles como una rueda que gira. Por ejemplo, si el adversario me empuja a la derecha, en lugar de resistirme giro en el sentido de las agujas del reloj como si fuera una rueda. Es el principio de ceder. Para hacerlo, el equilibrio ha de ser perfecto. Si la postura está desequilibrada –por ejemplo, cuando el centro de gravedad está más allá de la base de la planta de los pies- los movimientos son torpes. Si aplicamos nuestro peso contra el del adversario o fuerza contra fuerza, nuestros movimientos son toscos.



10. Hay personas que han practicado este arte durante años y no han aprendido a neutralizar la fuerza del adversario. Lo más probable es que los derrotan porque no han superado la debilidad de la “doble pesadez”, es decir, el empleo de la fuerza contra la fuerza.
  11. Para superar esta debilidad tenemos que conocer el principio de lo “duro” y lo “blando”. Por ejemplo, si el adversario es “duro” avanza y ataca con poderío, por lo que debemos ser “blandos” y ceder. Si el adversario es “blando”, por ejemplo, cuando se repliega tras un ataque fallido, debemos ser duros y asestarle el golpe antes de que se recupere del movimiento anterior. Los principios de ceder y “ceñimiento” están en armonía y no deben separarse. Cuando “nos ceñimos” al adversario también cedemos; al ceder también “nos ceñimos”.
- Es otra manifestación del principio del yin y el yang. El aspecto yin del Tai Chi Chuan jamás se separa del aspecto yang y a la inversa. Por ejemplo, si queremos obtener los beneficios máximos del aspecto terapéutico (o yin), de este arte no podemos descuidar su aspecto marcial (o yang), porque muchos beneficios para la salud –como la

agilidad física, la estabilidad emocional y la lucidez- proceden del entrenamiento marcial. Por otro lado, si queremos ser eficaces en el aspecto marcial no podemos descuidar el terapéutico, evitando, por ejemplo, el extendernos demasiado en el entrenamiento, hacernos daño o lesionarnos en las prácticas de lucha.

12. El arte de la respuesta espontánea, imprescindible para la eficacia en el combate, sólo se consigue cuando el yin y el yang están en armonía. Supongamos que el adversario avanza para atacar, lo que se simboliza con el yang. Si avanzamos para hacer frente al ataque con la misma fuerza, también representada como yang, llegaríamos a la confrontación de dos fuerzas o la oposición de yang con yang, táctica que el Tai Chi Chuan no aconseja. Cuando el adversario se repliega después de un intento fallido y hacemos lo mismo, juntamos yin con yin. En el Tai Chi Chuan, la armonía del yin y el yang se consigue cuando respondemos al yin con yang y al yang con yin. Dicho de otra manera, cedemos cuando el adversario ataca y reaccionamos cuando se repliega. En cuanto conquistamos el arte de la respuesta espontánea y aprendemos a ceder o avanzar adecuadamente, nos volvemos cada vez más hábiles a medida que proseguimos el entrenamiento.

13. Tenemos que comprender los principios y las técnicas para mantener nuestros brazos en contacto con el adversario a fin de avanzar o retroceder graciosamente y eficazmente. Por ejemplo, si nos replegamos para evitar un ataque y cometemos el error de no alejarnos lo suficiente, quedamos bastante cerca para que el adversario nos derrote. De manera parecida, si atacamos una vez terminado el movimiento del adversario pero no avanzamos lo suficiente, nuestro ataque carece de eficacia. De ahí que equivocarse en una fracción de centímetro es como errar mil kilómetros. ☺



José Antonio Vera de la Poza

Helena P. Blavatsky en su libro "La voz del Silencio", que corresponde al manual práctico del chela tibetano, entendiéndolo por chela, a aquel discípulo que aspira a la Sabiduría:

1. **Estadio del movimiento y búsqueda del equilibrio.** Vestíbulo de la ignorancia.
2. **Estadio de la energía interna o verticalización de los elementos sutiles.** Vestíbulo de la instrucción.
3. **Estadio de la clarividencia.** Vestíbulo de la Sabiduría.

Estas palabras que nos pueden parecer sencillas y claras, llevan sin embargo una profundidad muy alejada de lo que cotidianamente se puede encontrar en las librerías, pues pertenecen a un régimen de estudios discipulares.

Recuerdo cuando me entregaron este manual, y recuerdo también la emoción que me envolvió, pues asumí que el instructor que me lo proporcionó, me concedía una confianza que yo no debía defraudar, sino más bien diría, que yo debería alimentar.

Aquel manual lo complementaba el curso que antes mencioné, donde se desarrollaba lo que en él se expone, recuerdo también, que muchas veces era un esfuerzo buscar la tarde del sábado, para dedicarla a la filosofía, pero sinceramente, no me arrepiento al contemplar esta pequeña joya en mis manos y el provecho que he sacado de ella.

Por ello puedo afirmar con experiencia, que, aunque sigo investigando buscando "nuevos" autores en las librerías, termino comparando lo leído con lo que expone este "Curso de Filosofía de la Artes Marciales", y me parece que se potencian las nuevas lecturas con una coherencia matemática.

Queridos amigos, os quiero hablar sin reservas sobre este opúsculo y decir que vosotros también podéis acceder a él, ya que pertenece al programa de estudios del Instituto Bodhidharma.

Existe un adagio en la filosofía que dice: "**Cuando el alumno está preparado, aparece el maestro**". Este proverbio, haciendo el símil en la medida que respetuosamente corresponde, se podría aplicar a los alumnos del Instituto Bodhidharma con este curso.

Quisiera terminar este artículo haciéndoos partícipes de que en Tao Tien, por su vinculación con el Instituto Bodhidharma participamos de ese trasfondo filosófico, que ponemos al alcance de todos. ☺

José M<sup>a</sup> Luque Martín

# FILOSOFÍA DE LAS ARTES MARCIALES

Quisiera hablaros de un manual que ha caído en mis manos, se que es un documento difícil de encontrar, y que muy pocas personas pueden llegar a tenerlo. Ese cuadernillo tiene veintiséis páginas y su introducción es la que sigue:

*“En general, las artes marciales, sean del país que sean, poseen un trasfondo filosófico que les dio origen. Esta filosofía es conocida como “El Camino (Do)” y es común a todas las artes marciales que lo recorren. Las diferencias existentes son de carácter técnico, pero más allá de eso la filosofía es la misma. Pero, ¿Por qué hoy en día las artes marciales se limitan sólo al aspecto técnico sin desarrollar el filosófico?”*

*Para responder a esta pregunta, es necesario profundizar un poco en el proceso histórico de las artes marciales y conocer sus ciclos.”*

El texto prosigue explicando los cuatro ciclos de las artes marciales, *el Mítico, el de Las Grandes Batallas, el de las Escuelas de Artes Marciales y el Filosófico.*

Haré un pequeño paréntesis sobre el tema principal del artículo para hacer una comparación, os diré, si me lo permitís, que una de mis lecturas preferidas son los ensayos sobre el mundo empresarial, habiéndome llamado mucho la atención en estos libros, sobre todo de los procedentes de Estados Unidos, el conocimiento consciente o inconscientemente que tienen los autores del libro sobre Artes Marciales del maestro chino Sun Tzu, titulado *“El Arte de la Guerra”* (en el boletín número 7 se publicó un artículo sobre el). Esto me hace reflexionar sobre la importancia que se le da a las cosas lejanas, y lo poco que apreciamos las cercanas, a las cuales casi no prestamos importancia. Por ejemplo ¿sabéis cuanto puede valer un curso o “master”, impartido por un “gurú” de las finanzas, sobre este texto? nos podemos despedir de tres mil dólares. Pues bien, os diré que el manual del que hablo, me costó quinientas pesetas y estaba complementado por un curso de veinticuatro horas sobre su contenido.

Continuando con su contenido, dice así:

*“Al mismo tiempo estableceré una comparación entre esta otra clasificación (se refiere a escuelas exotéricas o externas y esotéricas o internas), y la que enseña*

# TAI CHI CHUAN. UN ARTE MARCIAL (II)

Cuando comencé a practicar Tai Chi Chuan y realizaba los lentos movimientos de las formas, me resultaba difícil imaginar que en tales movimientos se esconden poderosas técnicas de lucha como las del Karate o el Taekwondo. Este tal vez, sea uno de los aspectos más secretos de este arte. Su historia tiene una larga evolución en el seno de la cultura china. Desde tiempos inmemorables el hombre ha luchado por sobrevivir. El arte marcial nació como una necesidad: la supervivencia. En un principio lo que prevalecía era la fuerza. Fuerza era sinónimo de victoria. Con el paso del tiempo, la inteligencia fue ganando terreno y muchas veces ganaban los más astutos. Al principio las técnicas eran muy elementales, pero poco a poco estas se fueron desarrollando y pronto los *“débiles pudieron vencer a los fuertes”*. Esto poco a poco se fue volcando sobre las técnicas marciales, y se descubrió que con menos esfuerzo se obtenían los mismos logros. Ahora para vencer a un oponente, solo bastaba una técnica inteligente. Los experimentados guerreros descubrieron como mejorar sus técnicas y vencer a los luchadores inexpertos.

Fue así como el Tai Chi Chuan se desarrolló, como un refinamiento y evolución de muchas técnicas del Kung Fu. Sus ejecuciones son más difíciles, en muchos casos, pero los resultados son asombrosos. Existen otras dos artes con características similares, La Palma de los 8 Trigramas (*Pa Kua Chang*) y el Boxeo de la Mente (*Hsín I Chuan*). Con el paso del tiempo a estos “métodos inteligentes” se le agregaron técnicas respiratorias y energéticas, aumentando así, su efectividad. Nunca fue fácil alcanzar este nivel de destreza, pues su dominio requiere mucha paciencia y perseverancia. Desde la antigüedad la dificultad fue siempre la misma: era muy difícil encontrar un buen maestro, había que viajar grandes distancias (a pie o a caballo), y tolerar los primeros años de “prueba”. Hoy en día es más fácil encontrar maestros, pero es más difícil encontrar discípulos perseverantes.

Desde antes de la aparición de las armas de fuego (que relegaron el combate cuerpo a cuerpo a un segundo lugar), muchas artes marciales orientales habían evolucionado hasta el punto en que también fueron

utilizadas como medio de desenvolvimiento espiritual. Entonces el combate principal no era con otros, sino contra uno mismo. A través de una dura disciplina, uno debía "*ascender a sí mismo*" y entre tantas otras cosas tratar de incorporar a la conciencia la propia violencia y agresión, para poder controlarla (no aniquilarla).

En la práctica de casi todas las artes marciales son comunes los moretones, torceduras, tirones e incluso fracturas. En el Tai Chi Chuan, en cambio, por su metodología donde se enfatiza "*lo blando sobre lo duro*", es raro sufrir lesiones con la práctica. Las progresiones van de lo fácil a lo complejo y de lo blando a lo duro.

## ESTRATEGIAS

Como indiqué al comienzo de este artículo, me resultaba difícil imaginar los movimientos del Tai Chi Chuan como un arte marcial, y me preguntaba: ¿cómo se pueden aplicar al combate unas técnicas que no parecen diseñadas para tal propósito? He de decir que para contestar a esta pregunta hay muchas explicaciones, pero tras el estudio de diversa documentación, creo que los aspectos principales sobre los que se debe trabajar para desarrollar la habilidad en el combate con el Tai Chi Chuan son los siguientes:

1. **Relajación:** en el sentido del no-uso de la tensión muscular, usando el cuerpo más como si se tratara de un látigo que de un bastón. Esta relajación no es un "vacío" sino más bien el uso flexible de todo el cuerpo de forma que permita la proyección de cualquier ataque o



bosques... Y por esta razón el mono se parece al hombre.

Y dijeron los creadores: Ha llegado el tiempo de que se termine la obra y que aparezcan los que nos han de sustentar y nutrir, los vasallos civilizados: que aparezca el hombre... De maíz amarillo y de maíz blanco se hizo su carne. De masa de maíz se hicieron sus brazos y piernas. Únicamente masa de maíz entró en la carne de nuestros padres, los hombres que fueron creados.

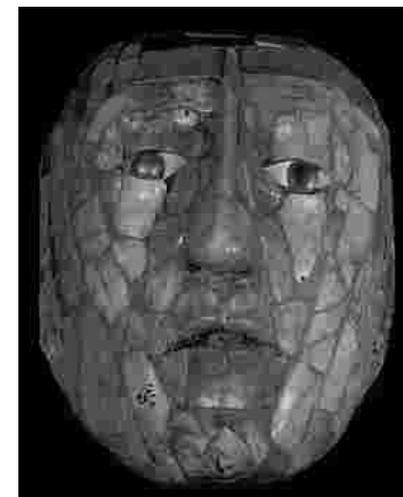
## El origen del hombre en la Biblia.

Y dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen y semejanza: domine los peces del mar, las aves de los cielos, los animales y la tierra...

Entonces formó Dios al hombre de barro de la tierra y le inspiró aliento de vida... Y dijo Dios: No es bueno que el hombre esté solo... e hizo caer Dios sobre el hombre un sueño profundo; y el hombre se durmió. Tomó una de sus costillas y cerró aquel lugar con carne. Y de la costilla que había tomado del hombre la hizo Dios mujer y la puso junto al hombre.

## El origen del hombre en el brahmanismo.

Nos habla de un gigante que tenía mil ojos, mil cabezas, mil pies. Era llamado Purusa. Pero los dioses se reunieron y creyeron, para ofrecérselo a sí mismos en sacrificio, que había que matarlo. Pero el gigante al morir se rompió en mil pedazos. De cada uno de estos se fue formando todo cuanto de natural hoy conocemos: Los cantos e himnos sagrados del Veda, los animales que pueblan la tierra, las cuatro castas de hombres, el cielo, la tierra, el mar, el sol, las nubes, los puntos cardinales... ☺



María Dolores Pérez Murillo

(FUENTE: KONIG, Franz: Cristo y las religiones de la Tierra. B.A.C., tomo 3, páginas 94-95. Madrid, 1960).

# LA MAGIA DE LOS ANTIGUOS IMPERIOS. LOS MAYAS

Para terminar con la serie de artículos dedicada a los mayas, y como complemento a lo tratado sobre sus creencias religiosas, incluimos la visión que diversas culturas nos han transmitido sobre el origen de la humanidad, comparando el pensamiento mítico sobre el origen del hombre en los mayas, la Biblia y el brahmanismo.

## El origen del hombre en los quichés (pueblo maya del Yucatán)

Dijeron los dioses: Probemos ahora a hacer unos seres obedientes, respetuosos, que nos sustenten y alimenten... De tierra y barro hicieron la carne del hombre. Pero vieron que no estaba bien, porque se deshacía, estaba blando, no tenía movimiento ni fuerza, no movía la cabeza, la cara se le iba para un lado, tenía velada la vista... Al principio hablaba, pero no tenía entendimiento. Rápidamente se humedeció dentro del agua y no se pudo sostener...



Los dioses consultaron a sus mayores (a los ancianos), y acordaron elegir otro material para hacer al hombre. Al instante fueron hechos muñecos labrados en madera. Se parecían al hombre..., se extendieron y se multiplicaron. Pero no tenían alma ni entendimiento. No se acordaban de su Creador, andaban a gatas, su cara estaba enjuta, sus pies y manos no tenían consistencia, no tenían sangre... Los dioses decidieron castigarlos. Fueron golpeados; a todos les fueron destrozadas las bocas y las caras. Y dicen que la descendencia de aquellos son los monos que existen ahora en los

defensa. La relajación facilita que el Chi penetre en los huesos y alcanzar lo que Yang Chen Fu llamó "*los brazos de un experto en Tai Chi Chuan son como hierro envuelto en algodón*".

2. **Coordinación y equilibrio:** el uso del cuerpo de forma coordinada permite la absorción de un ataque y aumentar la proyección del propio ataque, de ahí lo que los clásicos digan "*el movimiento lo inicia el pie, lo aumenta la cadera y lo expresan las manos*", refiriéndose al hecho de que la suma de "elementos" siempre es mas efectiva que la de un solo "elemento", llámense brazo, codo, etc., para ello se ha de desarrollar el sentido de transferir y mover el equilibrio al centro de gravedad del cuerpo por antonomasia: Tan Tien, recordemos que el Tai Chi Chuan basa su 'dureza' en el principio de relajación y de 'hundirse' mientras se usa todo el cuerpo en masa para realizar el ataque o defensa.
3. **Contacto:** este aspecto está más relacionado con el desarrollo de la capacidad de "sentir" ¿cómo tiene el peso mi adversario? ¿Noto donde esta "vacío"? ¿Noto de donde procede el ataque? El sentido de "no resistencia sin dejar marchar", los clásicos lo denominaron "*permanecer estable como una montaña y fluido como un río*". Hay tres puntos clave a los que los clásicos ya hacían referencia:
  - desde la soltura entrar en la suavidad.
  - acumular suavidad para alcanzar firmeza.
  - la firmeza vuelve a la suavidad.
4. **Mente:** usar la mente para "sentir" y dirigir la intención del ataque o defensa de forma que nada escape a la atención del practicante, estar alerta del peso, equilibrio, calma y relajación llevan a lo que los clásicos llamaron "*se vacío para absorber cualquier ataque y tranquilo para disipar tus reflejos*"

Resulta patente que el Tai Chi Chuan es una forma refinada, sofisticada e inteligente de aplicar el combate, que en realidad tiene mucha mas relación de lo que podemos pensar con el resto de escuelas de Boxeo Chino, entonces ¿por que la diferenciación entre "interno" y "externo"? No es por otra razón que la de diferenciar el método usado para alcanzar el mismo fin. Si analizamos cualquier escuela de Kung Fu, podemos observar como las formas avanzadas son formas "internas" en cambio en el Tai Chi Chuan se empieza por lo que en otras escuelas es el final. ☺

José Manuel Gómez

# ASPECTOS ENERGÉTICOS DEL TAI CHI CHUAN

A las personas educadas en la cultura occidental nos resulta difícil entender el concepto de Energía Vital y como lo emplean las terapias alternativas. No se pueden medir con métodos científicos y además existen ligeras variaciones en su definición y forma de aplicación, no sólo entre las distintas terapias sino de un terapeuta a otro.

Sin embargo, la importancia de la Energía Vital en las culturas orientales es algo innegable, de naturaleza permanente e infinita, se considera que es quien mueve y sostiene todo lo viviente. Circula por nuestro cuerpo por unos caminos que los chinos llaman **Meridianos** y en Yoga se denominan **Nadis** (canales). Esta energía, para los japoneses es **Ki** y para los hindúes **Prana**. Todos aseguran que es de naturaleza inteligente y tiene la propiedad de sanar el cuerpo y purificar la mente, desarrollando las capacidades físicas y espirituales. De hecho, se han realizado pruebas científicas para demostrar la existencia de los canales de energía y han concluido que las capas de células de la piel son más delgadas a lo largo de los meridianos de la acupuntura tradicional. Asimismo, la resistencia eléctrica de la piel en los puntos de acupuntura parece ser inferior que en otras zonas del cuerpo (Shealy, 2001).

Las terapias energéticas se encargan de restablecer el flujo de esta energía. Estas terapias pueden ser preventivas, es el caso del Yoga y el Tai Chi, o tratamientos específicos como la Acupuntura, Acupresión y Reflexología.

Hasta la fecha hemos ido conociendo algunos aspectos del Tai Chi a lo largo de diferentes artículos en el Boletín: ¿qué es? (Vera, 2002), los diferentes estilos (Vera, 2002, 2003), el saludo (Iglesias, 2003) alguna práctica (Jiménez 2003), hemos conocido conceptos filosóficos como los tres tesoros (Luque, 2003), Tan Tien (Tagua, 2003) y tratados (Vera, 2004). Así como los aspectos terapéuticos (Iglesias, 2003, 2004).

Aquí pretendo contemplar el Tai Chi desde el punto de vista energético, basándome en tres conceptos: la energía vital, el principio esencial del Yin Yang y los cinco elementos. Estos conocimientos de la filosofía y ciencias antiguas, son un pilar fundamental en cualquier

# CUENTOS CLÁSICOS

O  
R  
I  
E  
N  
T  
A  
L  
E  
S



*El discípulo dijo al maestro:*

*- He pasado gran parte del día pensando cosas que no debía pensar, deseando cosas que no debía desear, haciendo planes que no debía hacer...*

*El maestro invitó al discípulo a dar un paseo por el bosque cercano a su casa. Por el camino, señaló una planta y le preguntó al discípulo si sabía cual era.*

*- Belladonna -respondió el discípulo-. Puede matar al que coma sus hojas.*

*- Pero no puede matar al que simplemente las contempla -dijo el maestro-. De la misma forma, los deseos negativos no te pueden causar daño alguno si no te dejas seducir por ellos. ☺*

Las vocales **a, i, o, u** se pronuncian como en español. La **e** suena entre la “e” y la “o” y “ü” es un sonido entre la “i” y la “u”. Además el mandarín es un idioma que tiene cuatro tonos, más uno neutro que no se escribe; dado que aparecen con bastante frecuencia en los textos sobre cultura china, los identifico a continuación: “=sostenido alto; ´=ascendente; ^=ascendente/descendente, y `=descendente.

Para terminar, propongo algunos ejemplos de palabras ligadas a nuestras actividades:

Se escribe	Se pronuncia
Dao	Tao
Dan Tien	Tan Tien
Baduanjin	Pa Tuan Chin
Qi	Chi
Quigong	Chi Kung
Taijiquan	Tai Chi Chuan
Yi Jing	I Ching

Espero que este artículo contribuya a despejar las dudas que a veces nos surgen sobre la pronunciación de los vocablos chinos. ☺

Graciela N. Kruszewski Storch



disciplina, arte o ciencia 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 que rigen al hombre.

### La Energía Vital o Chi

Nuestra Energía Vital procede del Jing, energía natural con la que nacemos, herencia genética; el Chi del aire y el Chi de los alimentos y se acumulan en el pecho para formar el “chi verdadero” en la zona conocida como Mar del Chi. Así queda disponible para cumplir su función de nutrir y proteger el cuerpo.

El Jing es la herencia de nuestros padres y no podemos influir demasiado sobre ello (para saber más leer Luque 2003). El Chi del Aire depende de lo que respiramos. Pero donde sí podemos modificar bastante nuestro Chi es en la alimentación (Hurtado de Mendoza, 2003), por ejemplo, evitando el café ya que baja los niveles de Prolactina (PRL), lo cual está asociado a la infertilidad. La carencia de vitaminas puede ocasionar graves trastornos, como en el caso del ácido fólico (vitamina B9), que favorece el embarazo y reduce las enfermedades del sistema nervioso en los fetos, se ha comprobado que su carencia también está asociada a la depresión. Esto se puede evitar consumiendo alimentos vegetales crudos o poco cocinados. Otro ejemplo es el complejo de vitamina B, su déficit provoca estados de nerviosismo y estrés. Tomado alimentos como la levadura de cerveza, yema de huevo, legumbres, vegetales, etc., se puede tener una dieta saludable. Excesos en el consumo de café, alcohol y tabaco inciden gravemente sobre nuestra salud.

Mediante el Tai Chi, se hace énfasis en la respiración y el movimiento, así se favorece que las energías del JING, del Aire y de la Alimentación, entren en contacto y reaccionen dando lugar al Chi propio que se distribuye por todo nuestro cuerpo nutriendo los órganos y creando un escudo protector. En especial, se fortalece el funcionamiento del Estómago, el Bazo y los Pulmones.

### Principio esencial o círculo del YIN YANG.

El símbolo por todos conocidos del YIN YANG fue dibujado por el monje taoísta Chou Tun-yi en el siglo XI para representar de forma gráfica la eternidad y la armonía. Ying es la parte oscura y Yang la clara y el punto de color contrario de cada una de las partes significa que nada es del todo Yin ni del todo Yang; donde hay Yin hay Yang y viceversa.

Todas las cosas y todos los fenómenos tienen dos aspectos, uno Yin y otro Yang (dualidad). En la naturaleza no hay nada permanente. La impermanencia de fenómenos y su transformación derivan de los cambios perpetuos del estado del Chi. Se pueden traducir como lo Oscuro y lo Luminoso. Todas las cosas en la Naturaleza se pueden definir como básicamente Yin o básicamente Yang, pero a su vez estas pueden subdividirse infinitamente en Yin y Yang: por ejemplo, el invierno es Ying y el verano es Yang, pero, dentro de invierno el día es Yang.



DIAGRAMA YIN - YANG

Cuando practicamos Tai Chi hemos de ser conscientes, mediante la realización de una serie de ejercicios o posturas (forma), de cómo se produce un intercambio del Yin y el Yang, buscando la armonización de ambos, lo cual favorecerá la libre circulación del chi. El objetivo de la práctica del Tai Chi es mantener ese flujo de energía sin que se entorpezca y que esté equilibrado entre las dos dualidades Ying y Yang (contracción y expansión). Se desarrolla fuerza y elasticidad. La energía no ha de volverse rígida ni dispersarse en exceso.

### Los Cinco Elementos

Conocida la Energía Vital y el concepto de YIN y YANG, los filósofos siguieron estudiando la energía y su movimiento ascendente Yin y descendente Yang, descubriendo como esta energía se desplazaba en cinco direcciones, las cuales relacionaron con su respectivo elemento en la Naturaleza:

- Expansión (Madera).
- Concentración (Metal).
- Ascensión (Fuego).
- Descendimiento (Agua).
- Deslizarse en el mismo plano (Tierra).

Estas energías tienen un **Ciclo Constructivo**, donde las energías se crean y nutren siguiendo este orden:

- La Madera nutre al Fuego.

la lengua hablada. En segundo lugar, el Pinyin se adoptó para evitar las confusiones que generaba la escritura de las palabras chinas en los diferentes idiomas europeos e intentar que la infinita complejidad de los caracteres chinos deje de ser un problema en sus relaciones con Occidente.

Las autoridades chinas adoptaron el Han yu Pinyin (tal es su nombre completo que quiere decir "deletrear la lengua de Han"), como sistema oficial de transcripción fonética el 1 de enero de 1979, siendo acogido en la ONU el 15 de junio del mismo año.

Como queda dicho, algunos sonidos no se corresponden con los del español por lo que seguidamente apunto las equivalencias:

Pinyin	Español
<b>b</b>	como la <b>p</b> de papá
<b>c</b>	similar, más sostenido
<b>ch</b>	como "choice" en inglés
<b>d</b>	como la <b>t</b> de "taza"
<b>f</b>	como en castellano
<b>g</b>	como la <b>c</b> de "calle"
<b>h</b>	aspirada, como jota suave
<b>j</b>	como "joke" en inglés
<b>k</b>	abierta como "key" en inglés
<b>l</b>	como en español
<b>m</b>	como en español
<b>n</b>	como en español
<b>p</b>	expirada, como "put" en inglés
<b>q</b>	como la "ch" española
<b>r</b>	suave como en "cara"
<b>s</b>	como en español en "saber"
<b>sh</b>	como "she" en inglés
<b>t</b>	como "tea" en inglés
<b>w</b>	como <b>u</b> en español
<b>x</b>	como "s" sibilante
<b>z</b>	"ts", como pizza en italiano
<b>zh</b>	como la "ch" en "chasco"

# ¿Beijing o Pekín?

El idioma chino escrito tiene más de 5.000 años siendo el más antiguo de entre los que aún están en uso. El idioma oficial de China es el “**putonghua**” o “idioma común”, que en occidente conocemos como chino mandarín.

¿Cuántas veces nos hemos preguntado acerca de la pronunciación de las palabras chinas que hemos visto escritas de diferentes formas? ¿Por qué antes se escribía Pekín y ahora Beijing, antes Cantón y ahora Guanzu, antes Mao Tse Tung y ahora Mao Zedong, antes Tao Te Ching y ahora Dao De Jing e infinitas variantes más? Y ¿cómo debemos pronunciar estas viejas palabras escritas de nueva manera?

En realidad las dos versiones están escritas conforme sistemas de romanización diversos: el más antiguo con la escritura que nos es más familiar es el sistema Wade-Gilles; el más moderno es el PINYIN que literalmente quiere decir deletrear. Y aunque nos complique la vida, este sistema -si bien modifica la escritura- mantiene idéntica la pronunciación: aunque leamos Beijing debemos seguir diciendo Pekín, y pese a que se escriba “zi” se pronuncia “tsé”.

La romanización es la representación de una palabra escrita con caracteres no latinos en escritura romana, especialmente las de los idiomas chino, coreano y japonés. Debemos tener muy presente que se trata de una **representación fonética** y por ello no podemos tomar sus símbolos como letras de nuestra lengua; evidentemente la dificultad estriba en que gráficamente para nosotros coinciden unas y otras.

En definitiva, las letras del Pinyin son símbolos fonéticos válidos para cualquier hablante que podemos aprender a pronunciar o bien podemos relacionar con una pronunciación ya conocida como en el caso paradigmático de Beijing y Pekín.

Y ¿cuál es el motivo que justifica estos cambios tan complejos como económicamente costosos? Podemos apuntar dos causas fundamentales, una de política interior y otra de política exterior. La primera se funda en que la inmensidad del territorio chino hace que habitantes de zonas muy alejadas entre sí puedan llegar a no entenderse, aunque el idioma escrito sea exactamente el mismo. El Pinyin sirve para que los niños de toda China aprendan la pronunciación del Mandarín unificando de este modo

- El Fuego, al convertirse en cenizas, genera Tierra.
- La Tierra al compactarse crea Metal.
- El Metal produce agua por condensación.
- El Agua genera Madera.

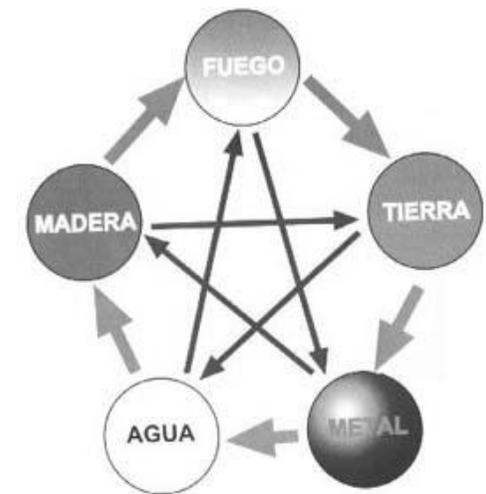
Existe también un **Ciclo de Control** que relaciona los cinco elementos:

- El Fuego controla el Metal.
- El Metal controla la Madera.
- La Madera controla la Tierra.
- La Tierra controla el Agua.
- El Agua controla el Fuego.

Y un **Ciclo Reductor** para corregir desequilibrios producidos por exceso de algún elemento en un área determinada:

- Agua y Tierra para equilibrarse necesitan Metal.
- Fuego y Agua necesitan Madera.
- Metal y Fuego necesitan Tierra.
- Madera y Metal necesitan Agua.
- Tierra y Madera necesitan Fuego.

Estos conceptos tienen una gran trascendencia en la Medicina Tradicional China, que en este espacio es imposible de exponer en su totalidad, por lo que nos limitaremos al aspecto que concierne al Tai Chi. En Tai Chi, los 5 elementos y el Yin Yang, si bien son corrientes filosóficas que existieron de forma independiente, son el fundamento de la práctica. Nos ayudan a entender la cualidad de la energía en los movimientos que llevamos a cabo, así como a determinar el exceso o carencia. Al comprender dónde está el desequilibrio podemos curarnos nosotros mismos. Por ejemplo: un problema de pulmón (metal), se beneficia del trabajo de las piernas (tierra), como en ejercicios de patada. Se influye en el estado físico y psíquico. Es necesario tener paciencia, perseverancia y constancia como en toda terapia holística. Avanzando en la práctica, se traspasa lo puramente físico, el exterior de las cosas y se



perciben con mayor claridad las energías subyacentes. Con la práctica diaria aprendemos más sobre nosotros mismos y sobre los demás.

Los médicos occidentales aceptan el Tai Chi Chuan como una forma efectiva de ejercicio físico que ayuda a la relajación y mejora el control respiratorio, siendo adecuado para todas las personas y edades. Sin embargo, ante su filosofía y principios fundamentales, siguen manteniendo su escepticismo.

El Tai Chi es algo intrínseco a la cultura china, no pertenece a un filósofo, físico o practicante de artes marciales. No requiere dedicación continua al Tao sino tener la curiosidad e implicarse lo bastante como para tomarse su tiempo y la molestia de explorar. Dependen de nosotros los planos en que queramos trabajar a través de Tai Chi: físico, espiritual o como arte marcial. ☺

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

#### BIBLIOGRAFÍA:

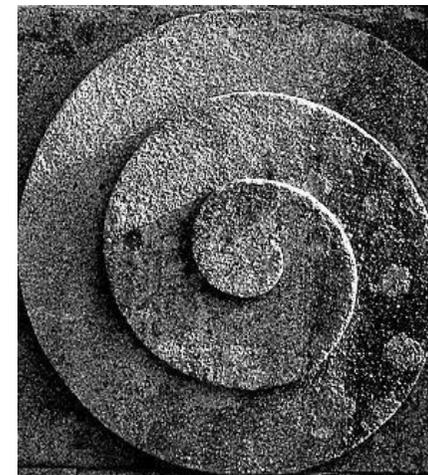
- Bunnang, T. El Arte del Tai Chi Chuan. Ed. La Liebre de Marzo, 2000. Barcelona.
- Hurtado de Mendoza, M. V. La alimentación Yin Yang (I al V). TAO TIEN 2003. Boletín N° 3: 17-21, N° 4: 15-18, N° 5: 17-19, N° 6: 19-22 y N° 7: 11-14.
- Iglesias, F. El Arte de la Armonía. TAO TIEN. 2002. Boletín N° 2: 3-6.
- Iglesias, F. El saludo de Tai Chi Chuan. TAO TIEN 2003. Boletín N° 4: 6-8.
- Iglesias, F. La importancia de la postura en la práctica del Tai Chi Chuan TAO TIEN 2003. Boletín N° 6: 23-26.
- Iglesias, F. Tai Chi Chuan y salud. TAO TIEN 2003, 2004. Boletín N° 7: 18-20, N° 9: 26 y N° 10: 27-28.
- Luque, J. M. Los tres Tesoros. TAO TIEN 2003. Boletín N° 7: 21-24.
- Parry, R. Manual de Tai Chi Ed. Eddison Sadd 1997. Barcelona.
- Salas, C. Feng Sui. Arte y ciencia en nuestra vida. Ed. Martínez Roca, 2002. Barcelona.
- Shealy, CN. Enciclopedia Completa Ilustrada de Terapias Alternativas. Ed: C.N. Shealy, 2001. Könemann, Colonia
- Tagua, M. P. Tan Tien. TAO TIEN 2003. Boletín N° 7: 25-27
- Vera, J. A. ¿Qué es el Tai Chi Chuan? TAO TIEN 2002. Boletín N° 1:3-6.
- Vera, J. A. ¿Cómo surgió el estilo Yang de Tai Chi Chuan? TAO TIEN 2003. Boletín N° 3: 7-9.
- Vera, J. A. Tratado sobre el Tai Chi Chuan. TAO TIEN 2004 Boletín N°10: 3-6

sin propósitos. La mano se abre, porque se abre, por el gozo de abrirse, por la inmensa e incomparable dicha de abrirse. Sin más. Puede parecer una simpleza, pero el sencillo movimiento de abrir la mano puede traer para nosotros un lenguaje distinto, más profundo. Algo que habla directamente a nuestro corazón, algo que no puede ser escuchado por el pensamiento.

La mano acaricia la cola del pájaro porque la acaricia, sin más. No hay objetivos. Acariciar la cola del pájaro es abandonarnos a nuestra interioridad más profunda, a nuestro Ser interno, a nuestra condición divina. A nuestro ser puro Amor. Desde un amor sin límites, sin condiciones, nos abandonamos a acariciar la cola del pájaro. En este sencillo movimiento acariciamos a toda la naturaleza, de la que también nosotros somos parte.

Abandonarse a la inmensa dicha del movimiento, de la danza. A la maravillosa dicha de la Vida. Sin desear nada. Sin pretender nada.

Toda práctica espiritual es semejante a este simple hecho: observar en Silencio el movimiento. Observar cómo todo discurre, cómo todo fluye, cómo nuestro oleaje se calma o se enfurece, se agita, se estremece o se remansa. Todo se mueve. Todo fluye, como la energía del practicante. Quietud y movimiento. Silencio y danza. Todo fluye y todo permanece inalterable. Yin y yang.



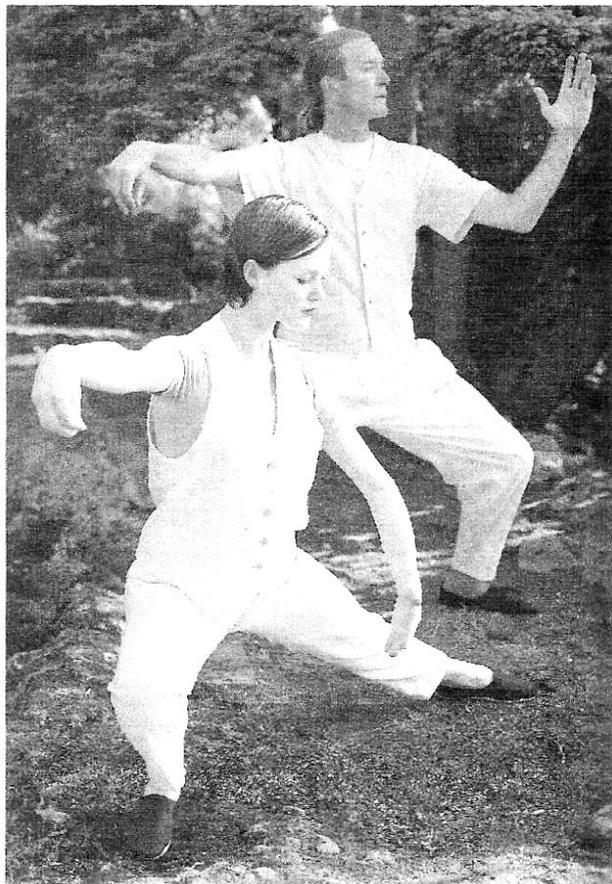
Abandonarse al movimiento es permanecer en Silencio, en una profunda quietud de todas nuestras capas. Quietud y movimiento... De nuevo la paradoja. De nuevo el yin y el yang. Pero sólo desde la quietud brota el movimiento. Sólo cuando nada esperamos, cuando nada pretendemos, puede surgir el instante de la magia. El instante mágico en el que, finalmente, después de una larga andadura, hemos regresado a nuestra casa. ☺

Manuel López Casquete

El arte es bello cuando no se persigue nada de él, cuando no hay objetivos que buscar en él. Como dice Lao-Tsé, deja libre tu obra, no pretendas nada de ella.

Cuando ya nada queremos, el mundo entero se nos regala. Cuando nada exigimos, todo fluye, todo brota en profunda e inalterable armonía. En una melodía silenciosa y sublime que nos conecta con lo más hondo y sagrado de nosotros.

La técnica, el control, los beneficios para la salud... Hemos aprendido todo esto. Pero la danza, la conexión con lo profundo, la verdadera hermosura no acontece hasta que nos abandonamos. Hasta que abandonamos nuestros objetivos, nuestras metas, nuestras codicias, incluso codicias en el plano espiritual o en el ejercicio del arte.



Dice un antiguo aforismo zen: "abandona todo y serás ayudado". Esta sola frase puede constituir el caminar silencioso de años y años. Incluso el camino de toda una vida.

Abandonarlo todo... El Camino del Silencio, el camino de las artes del Silencio, como es el Tai Chi, es principalmente un camino de abandono.

El practicante de Tai Chi puede abandonarse al movimiento.

El movimiento perfecto es el que se desliza como una brisa, sin atascos,

# EL TAROT

La mayoría de las personas, sin ser ocultistas, saben que el Tarot es un método de adivinación que consta de sesenta y ocho cartas simbólicas ilustradas, a las que se atribuye una gran antigüedad y una importancia enorme. Su leyenda es también muy conocida. La primera alusión al Tarot se debe al arqueólogo francés Court de Gebelin, del último tercio del siglo XVIII, que le atribuye origen egipcio. Por el mismo tiempo, recogió el tema un echador de cartas llamado Alliette, quien escribió numerosos panfletos sobre el poder de las cartas del Tarot. Lo relacionó con Egipto a través de la Cábala judía. Luego, la investigación quedó abandonada, ocupándose de ella tan sólo unos cuantos adivinos, hasta 1855, en que Eliphas Levi aporta su primera contribución a la temática de lo Oculto y a la ciencia.

Eliphas Levi afirma que las cartas del Tarot son la clave de la Tradición Esotérica de los judíos y "la primitiva fuente de la Tradición Divina y humana". Establece una analogía entre los símbolos de sus cuatro palos y las cuatro letras del Divino Nombre del TETRAGRAMMATICON, y entre los diez SEPHIROTH y las diez cartas menores de cada serie. Da las correspondencias entre los veintidós Triunfos y las letras del Alfabeto, para lo que recurre a la autoridad de los cabalistas judíos. El Tarot es de una importancia simbólica considerable y ésta entroncado con la Cábala.

El simbolismo hebreo del Tarot está elaborado con toda minuciosidad, aunque se vuelve incoherente tan pronto ponemos en duda la atribución de sus Triunfos al Alfabeto Hebreo.

La verdadera naturaleza del simbolismo del Tarot es un secreto que se encuentra en manos de muy pocas personas; fuera de ese círculo, todos los que lo manejan podrán cambiar y combinar las cartas como les de la gana y atribuirles lo que se les antoje pero no descubrirán su verdadero sentido. Su simbolismo es, sin embargo, tan rico que cualquiera que sea la disposición en que se ordenen las cartas, darán un significado u otro, algunos de los cuales pueden parecer sugestivos, pero no por eso serán menos ilusorios.

Para el manejo del Tarot no se precisa de cálculos científicos ni de ninguna observación. Su teoría se apoya enteramente en la Naturaleza; no existe el azar. Todo cuanto sucede en el Universo sucede según unas leyes preestablecidas.

El acontecimiento está sujeto a esta regla fundamental: las cartas

barajadas al azar no se agrupan al azar, sino que proporcionan al adivino una serie de figuras ordenadas mágicamente.

La función primordial del Tarot parece ser la de estimular. Examinando las imágenes de vivos colores, el adivino ejercerá sobre sí una especie de auto hipnosis, o si está menos dotado, concentrará el pensamiento de tal modo que se sumirá en profunda abstracción mental. La virtud del Tarot consiste en predisponer a este estado psíquico o mental favorable a la adivinación.

Las sorprendentes figuras del Tarot, especialmente los Arcanos Mayores, atraen de manera misteriosa y despiertan en nosotros imágenes de nuestro subconsciente. Muchas figuras son alegorías medievales.

Los expertos del Tarot relacionan este juego con las artes adivinatorias de la Antigüedad.

Los 22 Arcanos Mayores se llamaron el Hombre y hacían referencia a él, con sus deseos y temores, su sabiduría y actividades, su maldad u su bondad. El mundo entero gira gradualmente hacia el Hombre, sólo hay dos cartas en las que está ausente esta referencia: la Rueda de la Fortuna, que es el número X, y la Luna, la figura XVIII.



**RUEDA DE LA FORTUNA**

**LA LUNA**

“Como es arriba es abajo”. El Tarot representa de este modo el microcosmos del Hombre o el estado de las cosas abajo.

Las figuras del Tarot son arquetipos, pero lo que sugieren está en constante flujo o evolución. No expresan ni preconizan ninguna doctrina establecida, al contrario nos liberan de todas las ataduras. Liberan las facultades que se hallan reprimidas por los convencionalismos de la rutina diaria. Estimulan un poder creador que atrae. Son “la poesía universal” del postulado del ocultismo. ☺

Recopilado por M<sup>a</sup> Ángeles Sanz Cuesta

# TAI-CHI: EL ARTE DEL ABANDONO

*Abandona todo y serás ayudado.*

Aforismo zen.

Qué difícil nos resulta abandonarnos.

Estamos tan centrados en nuestros objetivos, en aquello que codiciamos, en nuestros proyectos, expectativas... Estamos tan centrados en nuestro egoísmo...

En medio de todos estos ruidos, el Tai Chi aparece como una fresca y silenciosa invitación a abandonarlo todo.

De igual modo sucede en otras artes, como la pintura, la escultura o la escritura. En este momento en el que comienzo a escribir sólo se trata de dejar que todo suceda. Abandonarse. Dejar que la mente se aquiete, se remanse. Sé muy bien qué es lo que quiero escribir, pero si intento dirigir mis manos, todo falla. La cuestión es sólo abandonarse. Abandonarse al leve movimiento de las manos, mientras la vida pasa incommovible, momento a momento.

Así sucede en el Tai Chi. Es como un canto al abandono. De hecho, el milagro del Tai-Chi sucede sólo en el instante del abandono.

Es cierto que para abandonarse al movimiento es necesario conocer la técnica, haber repetido de forma incansable los movimientos hasta asimilarlos.

Pero una vez que la técnica está asimilada, existe un momento privilegiado, un instante casi mágico en el que entran en Silencio todas las capacidades de nuestra mente discursiva. Se silencian nuestras aspiraciones, nuestros objetivos, nuestra programación... Todo entra en un profundo y maravilloso Silencio.

Entonces podemos abandonarnos al ejercicio de nuestro arte, al delicado movimiento de nuestra danza; y el movimiento surge limpio, como un pañuelo de seda que acaricia el aire.