



TAO TIEN

Asociación de artes marciales internas
Vinculada al instituto de aa. Mm. Filosóficas bodhidharma

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. Sevilla.
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

C/ CONDE TORRES CABRERAS 19, 1º
CÓRDOBA. TELÉFONO 957 470 659

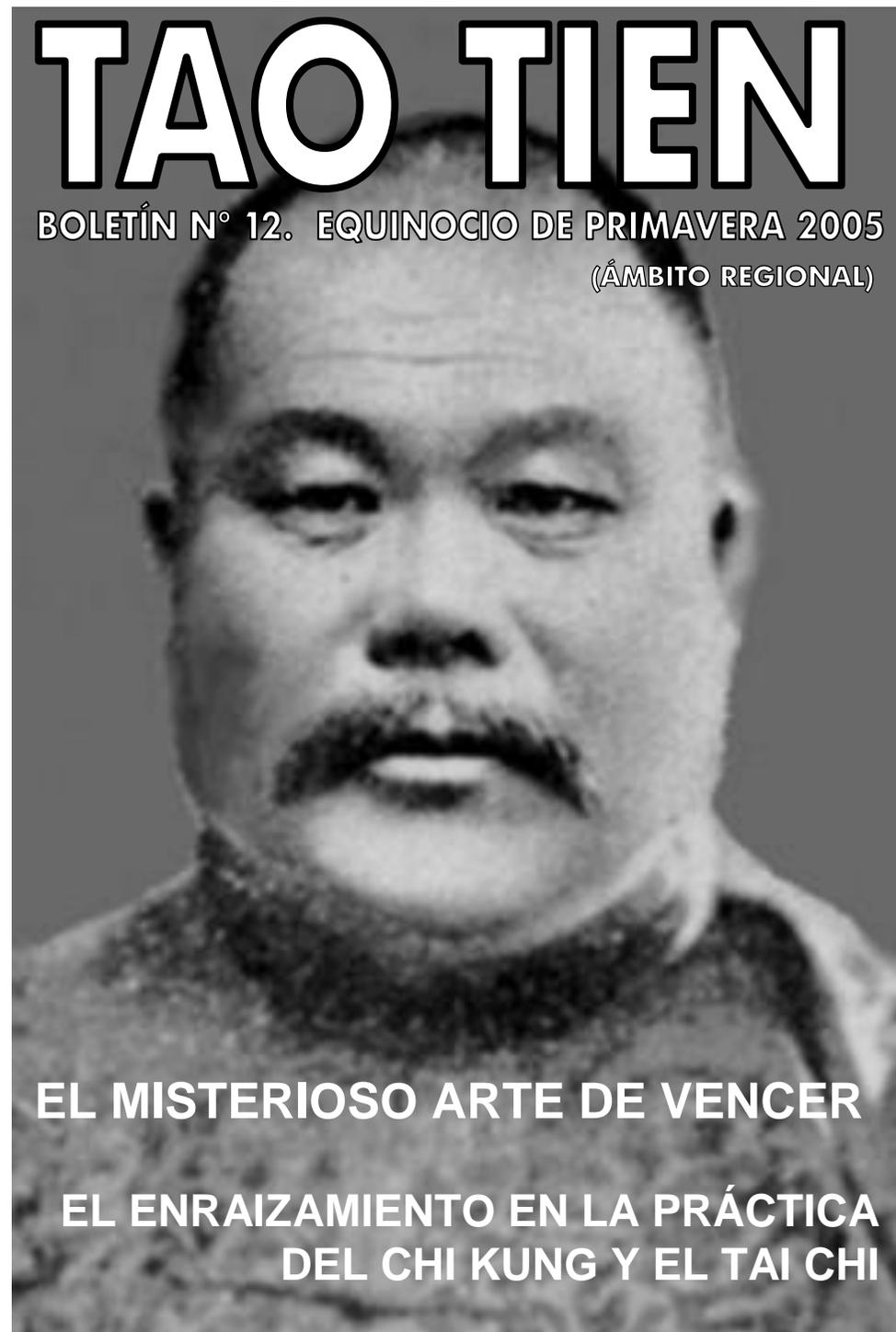
INSTRUCTOR: José Antonio Vera de la Poza
Teléfonos 651 02 86 31 y 954 09 12 22

www.lanzadera.com/taotien

TAO TIEN

BOLETÍN N° 12. EQUINOCIO DE PRIMAVERA 2005

(ÁMBITO REGIONAL)



EL MISTERIOSO ARTE DE VENCER

EL ENRAIZAMIENTO EN LA PRÁCTICA
DEL CHI KUNG Y EL TAI CHI



De las cosas más blandas del mundo,
nada lo es más que el agua.

Cualquier objeto duro que se interpone en el camino
es vencido por el agua.

El agua nunca cambia.

Por eso lo blando vence a lo duro,
lo débil vence a lo fuerte.

Todos lo saben
y pocos lo practican. ☺

Tao Te-ching (Sección 78)

Sumario

Editorial.	2
El enraizamiento en la práctica del Chi kung y el Tai chi chuan.	3
Chi kung y Tai chi chuan.	6
Las manos entre las nubes.	9
Cuentos clásicos orientales.	13
El Misterioso Arte de Vencer.	14
Tai Chi Chuan y salud.	21
La promesa del Cielo.	25
Nuestra portada: Yang Cheng-fu.	27
Una visión personal del alma.	29
Meditaciones para encontrarse con uno mismo.	32

EDITORIAL

Las artes orientales nos enseñan que en todo proceso técnico, dominado hasta la mecanización, o sea, realmente “encarnado” en nosotros, existe algo que podríamos definir como “alma”, pero que es necesario reconocer y cuidar.

Gracias a la armoniosa relación entre rendimiento corporal y espiritual, logramos eliminar toda tensión de la voluntad, y en ese momento, si somos capaces de entregarnos de manera altruista al proceso mecánico, puede aflorar la íntima sensación de libertad interior, de estar como flotando sobre lo terreno y mundano, manifestándose nuestro ser más espiritual.

Se trataría, entonces, de que el hombre que al dominar alguna técnica llegue a experimentar la feliz sensación del perfecto equilibrio anímico - corporal, comprenda que, en el sentimiento de la más profunda satisfacción, asoma su propia esencia metafísica y que la liberación de esa esencia tiene un sentido mucho más poderoso que el sentido visible de su rendimiento mecánico.

Así, a través de la práctica constante y perseverante del Tai chi chuan no sólo conseguimos el rendimiento propio de un perfeccionamiento técnico, también obtenemos una mayor profundidad de nuestro sentido vital como reflejo de nuestra maduración interior. ☺

José Antonio Vera de la Poza
Presidente de TAO TIEN

poder de concentración.

Hemos conseguido que el atributo por excelencia que nos toca desarrollar a la humanidad, “la Razón”, la disminuimos con una inteligencia demasiada calada por los deseos y, pretendemos hilar tan fino en las consideraciones superfluas, que se pierde la auténtica realidad del momento.

El Hombre occidental, protegido de los peligros que acechan en otras latitudes, busca llenar el hueco que antaño era de supervivencia pura, con sensaciones nuevas e impresiones fuertes, precisamente por esto crea el discurso de la banalidad, de opinar por todo, es un acto de higiene fisiológica el llevar el fuego al corazón cuando hay falta de acción. Se descose el exceso de adrenalina en una dirección enfermiza, digamos que la opinión la convertimos en un asunto hormonal.

Para no caer en esa trampa el procedimiento es gobernándose correctamente por un pensamiento claro, acompañado de la más pura recta acción que cada uno sea capaz de alcanzar, y así podrá ir elevando lentamente la conciencia a planos superiores.

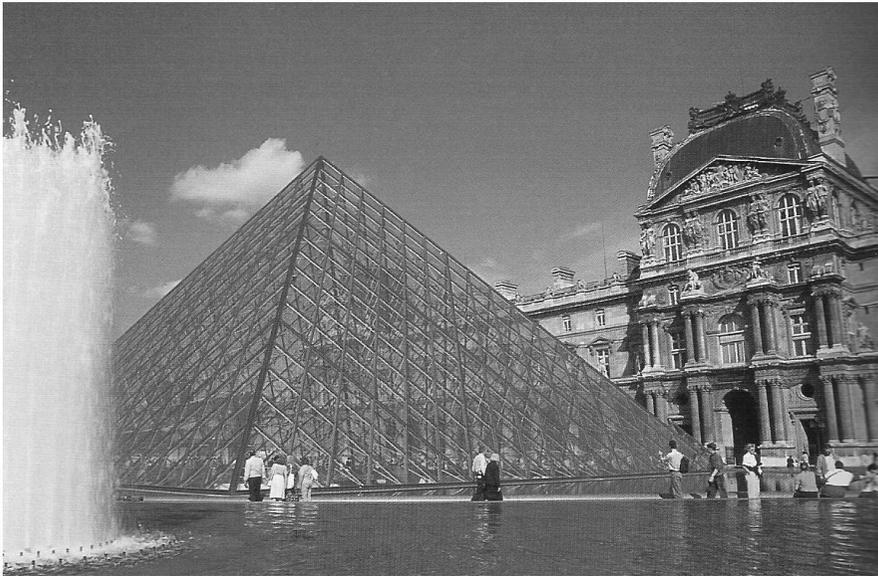
Ocurrirá con la opinión como antaño con el *honor*. Fue tan recargado el sentido que se le dio al honor, y tantos despropósitos se causaron por el honor, las personas, al no utilizarse con discernimiento. Que actualmente hablar de honor se identifica con caduco, espeso, desfasado, etc.,...

Para finalizar, resumiendo el mensaje que pretendo transmitir en este artículo, propondré que el hombre, si no se revisa a sí mismo elevando algunos grados la conciencia en el alma, utilizando la opinión, la crítica y todas, digamos, herramientas que la razón nos ha puesto a nuestra disposición, iremos apartando “estas herramientas” de nuestras vidas por tener un concepto negativo y grosero de ellas. ☺

José M^a Luque Martín

-**Todo es opinable**- porque es políticamente correcto, miremos algunos ejemplos:

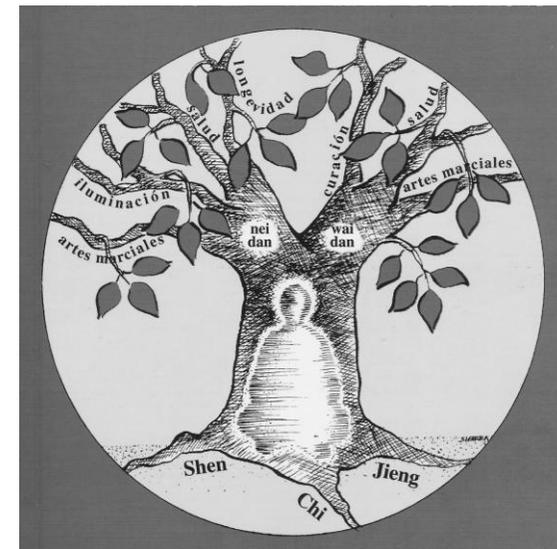
La familia; falta de respeto en las familias, lo mismo ocurre en las escuelas con los maestros, (sobre todo desde que no son maestros son profesores) autoridades, policía etc..... Política; se vigila escrupulosamente los derechos de las minorías sobre el bien común (de España, por ejemplo). Cambios sociales; dos hombres o dos mujeres que se quieran (está científicamente demostrado que no crean), se igualan en unidad familiar a un hombre y una mujer a los ojos de los países ¿avanzados? perdiéndose un sentido natural de las cosas. Falta de criterio; se premia la ambigüedad sobre las convicciones personal (se tacha de fanático a quién se define), y, más.... -**Todo es opinable**-



Admira nuestro mundo demasiado que la “opinión” es un fin mismo, y no un mero mecanismo de hipótesis, desperdiciando mucha energía en palabras vanas, y, así no se entra en el camino de la acción. ¿Saben qué ocurre con una crítica mal dirigida? pues que la mente se dispersa en exceso, menoscabando la conciencia y el

EL ENRAIZAMIENTO EN LA PRÁCTICA DEL CHI KUNG Y EL TAI CHI

El enraizamiento vertical (*cha gen*), es una de las primeras etapas en la búsqueda del eje central, algo que continuamente sale a relucir en la práctica de las disciplinas que aparecen en el título de este artículo, y que consistiría en localizar los puntos de apoyo fundamentales de nuestro edificio corporal mediante la correcta plantación del pie. Como decía Lao-tsé: “Un viaje de mil kilómetros empieza por apoyar el pie en el suelo”.



El enraizamiento es tanto un trabajo óseo como energético. Es necesario ajustar con mucha precisión las piezas óseas que forman el pie. Los ejercicios que debemos realizar han de orientarse principalmente a centrar el arco plantar, para individualizar las distintas piezas, relajar el tobillo, hallar la movilidad del astrágalo y

reforzar el calcáneo, uno de los huesos más estables y complejos del esqueleto. El reajuste del pie a través de la postura vertical estimula el *chi* que circula a lo largo de los veintiséis canales energéticos que terminan en él.



Como solemos recordar en nuestras clases de Tai chi, el pie actúa como una especie de ventosa que aspira el *chi* de la tierra, entrando a través de la llamada “fuente de la vida” o “manantial de burbujas”, -puerta energética situada en la planta del pie-, asciende por el tendón de Aquiles y se extiende por el resto de nuestro cuerpo. En los templos de la vieja China, los aspirantes a convertirse en maestros de los estilos internos tenían que superar una prueba en la que demostraban su fuerza de enraizamiento: se les empujaba vigorosamente intentando desplazarlos de su sitio. El que permanecieran inamovibles se atribuía al contacto de los pies con los *chi* de la tierra. Según cuenta la tradición del templo de Shaolin, el *chi* se podía llegar a sentir seis metros bajo tierra, de tal forma que el cuerpo se enraizaba en el suelo como si de un imán se tratase.

UNA VISIÓN PERSONAL DEL ALMA

¡Es tan fácil ver como muere una persona cruelmente! ¡Como un niño dispara con un Kalashnikov!, o ¡como una madre entierra a su hijo muerto de hambre y sed!, con los medios audiovisuales que tenemos actualmente. Que me hacen pensar que las oleadas de emociones que provocan, nos están machaconamente creando subterfugios de corrientes de pensamientos dirigidos, que dicen:

-Eso no debe de llegar a occidente, debemos defender nuestro estilo de vida, “el estado del bienestar”, aunque para ello tengamos que imponerlo a sangre y a fuego en todos los puntos del planeta.

Después de lo que he expuesto en el párrafo anterior, no se deben asombrar cuando digo que (sintetizo todos los problemas del mundo en el que parece el más acuciante), EL HAMBRE no es realmente el desencadenante de la problemática mundial, más bien, es el desenlace a que se ha llegado. La complicación arranca de aspectos más sutiles en los seres humanos, en el precario estado en que tenemos “el alma”. Del alma nacen los descalabros y pesares que padecemos en casa, y, luego llevamos a todos los lugares de nuestro mundo. (Por favor no confundan espíritu con alma).

Como el título del artículo indica pretendo hacer una visión personal del alma, pero abarcar un estudio sobre el alma sería muy complicado y largo, por ello solo me detendré en un aspecto muy significativo. Fijémonos en la falta de valores morales que adolece la sociedad actual, detengámonos en uno muy llamativo y aceptado:

de su padre, que acudía diariamente a practicar con él Tai chi chuan y Empuje de Manos y también las aplicaciones de las técnicas de defensa personal. Pasado este periodo, había mejorado tanto que era capaz de derrotar fácilmente a los alumnos más aventajados de su padre, aquellos que unos años antes le habían derrotado. Yang Chen-fu, se hizo famoso porque nunca fue derrotado, siendo conocido como “El Invencible”, y porque difundió las enseñanzas del Tai chi chuan por toda China.



Huang Wen-shu describía el estilo de Yang Chen-fu como “abierto y suave... como una bala envuelta en algodón”, según cita Chou Chien-nan en su libro *Un Estudio de la Historia del Tai chi chuan*.

En 1925 Chen Wei-ming, discípulo de Yang Chen-fu, publicó *El Arte del Tai-Chi Chuan*, incluyendo fotografías del propio Chen Wei-ming y Hsu Yu-sheng mostrando el empuje de manos con Yang Chen-fu.

El maestro Yang Chen-fu escribió *Métodos de Autodefensa del Tai chi chuan* en 1931, dedicado exclusivamente al “Empuje de Manos” y a una serie de 37 aplicaciones de autodefensa. En 1934 publicó *La Forma Completa y las Aplicaciones del Tai chi chuan*.

La adopción oficial por el gobierno de la Republica Popular China en 1956 del “Tai Chi Simplificado” de 24 posturas o “Forma de Pekín”, basado en la forma desarrollada por Yang Chen-fu, institucionalizó el estilo Yang y aseguró la continuación de su predominio en China. ☺

Fidel Iglesias Quintero

El talón, plataforma del ser

El correcto apoyo del talón (*ya zhong*), es la base para la construcción del eje vertical. Mediante el ejercicio de la postura vertical, el practicante deja caer el peso del cuerpo en el borde del talón, apoyándose en dos puntos importantes para la circulación del *chi*, creando un estiramiento hacia el interior (posturas estáticas) y logrando una gran estabilidad.

En la tradición taoísta, el talón refleja la salud física y energética así como la estabilidad psicológica y emocional. Es la plataforma del ser. “Un hombre que tiene confianza en sí mismo sitúa la raíz del *chi* en los talones, un hombre descentrado respira por la garganta”, decía Chuang-tsé, discípulo de Lao-tsé (siglo IV a. C.).

Enraizarse no es sólo absorber el *chi* de la tierra también es aprender a ocupar el espacio, aprender a conocerse a sí mismo. Siguiendo con la filosofía taoísta, el contacto del pie con la tierra revela el contacto con la realidad y la capacidad de asumir responsabilidades. La solidez del pie se asocia a la confianza y a la claridad mental. Hasta que no hemos reajustado el talón y que éste repose sin tensión sobre el suelo, no tenemos capacidad de resolución o de acción. Una vieja expresión china dice: “Los problemas se me pegan a los talones”, como puede apreciarse, es indiscutible la correlación entre mente y cuerpo. Este es un sistema de pensamiento que establece paralelismos entre la dimensión física y la dimensión psicológica de la práctica corporal: el reajuste del pie, principio de la construcción de la verticalidad, es el punto de partida de toda transformación interior. Lao-tsé lo expresó así:

*El árbol que puedes abrazar
nace de una semilla minúscula.
Una torre de nueve plantas
se asienta primero en el suelo.
Un viaje de mil kilómetros
empieza por apoyar el pie en el suelo. ☺*

José Antonio Vera de la Poza

CHI KUNG Y TAI CHI CHUAN

*"El chi que fluye por nuestros cuerpos
es el mismo chi que mueve las estrellas en el universo"*

Cheng Man-Ch'ing

El **CHI** es la base de toda vida existente. Puede definirse como fuerza vital, vitalidad, bioenergía, energía, bioelectricidad, o incluso hálito, aunque ninguno de estos sinónimos abarque la complejidad y profundidad integral del concepto. El chi circula por el cuerpo a través de canales energéticos llamados meridianos que son los mismos que utiliza la acupuntura. Así como la sangre circula por venas y arterias, el chi circula por canales yin y canales yang, nutriendo y limpiando nuestro organismo.

KUNG significa trabajo, disciplina, control, es decir, trabajo intensivo.

En consecuencia podríamos definir "**CHI KUNG**" (QI GONG en pinyin), como el trabajo intensivo sobre la energía vital. Deriva de técnicas muy antiguas, y es probable que algunas se remonten a la dinastía Chou (1100-221 a. C.). Estos ejercicios se desarrollaron



NUESTRA PORTADA: YANG CHENG FU

Haciendo un breve recordatorio de la genealogía de la familia Yang, recordaremos que Yang Cheng-fu era nieto de Yang Lu-chan, el cual tuvo tres hijos: Yang Chi hou, Yang Hü hou, famoso luchador al igual que su padre, y Yang Chien hou quien se encargaría de la transmisión y difusión del estilo a principios de siglo. Este último, tuvo 3 hijos, de los cuales Yang Chao-ching, más conocido como Yang Chen-fu (1883 - 1936), es sin duda el responsable de la difusión que tiene el Tai Chi chuan a escala mundial; junto con sus hijos y nietos, dio a este arte marcial la norma teórica y práctica que aún hoy lo define. Sus libros son clásicos de la literatura especializada, y una buena parte de los actuales maestros, fueron alumnos de él.

En su libro *El Cerebro Abdominal*, Ángel Fernández de Castro citando al maestro Cheng Man-ching, que fue discípulo de Yang,

Chen-fu refiere que este aprendió de su padre, quien a los treinta años, enseñaba a un rico funcionario de la provincia de Shantung. La vida allí era fácil, prosigue, y el joven Yang Chen-fu se hizo un indolente y engordó. A su vuelta a Pekín, pasaba el día en compañía de sus amigos sin hacer nada útil. Su padre, se enteró y le mandó volver a casa y cuando el joven Yang llegó le encerró en una habitación vacía y aislada del resto de la familia. Durante casi cuatro años permaneció allí sin visitas, excepto las



Había que ser buenos,
no mentir, robar ni desear...,
alrededor nuestro veíamos mentiras e hipocresía,
pero también afecto y consideración.

Así que, buscando respuestas,
leíamos todo lo que en nuestras manos caía.
En otras religiones, también de ello se hablaba
en algunas incluso tenía una forma concreta.

Hasta que un día el maestro apareció
y nos reveló, que ese reino estaba
más cerca que nuestros pies y nuestras manos.
Tan cerca como en nuestro interior.

Que ese reino no era más
que un estado de conciencia,
*sat, clut, ananda**
y podía ser sentido en ese momento.

Cada ser puede vislumbrarlo
y algunos llegan a realizarlo
su sede es el corazón
y su naturaleza Dios.

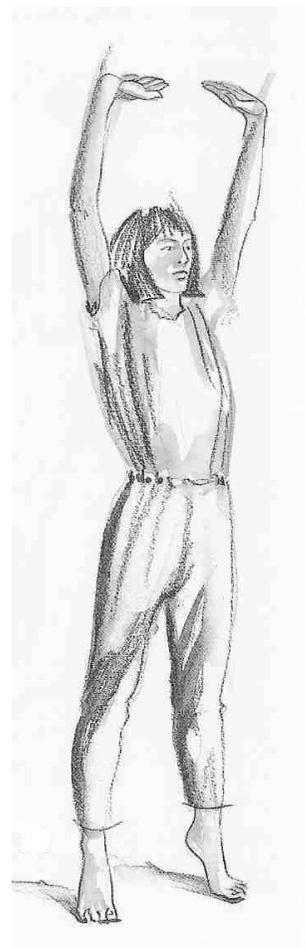
Ahora puedo comprender aquello de
"Paz a los hombres de buena voluntad". ☺

Aquilina Becerra Carmuega

(*) en hindú verdad conciencia y dicha

en los monasterios taoístas y budistas para contrarrestar los efectos debilitantes que la vida contemplativa tenía en los cuerpos de los monjes. Hoy en día esta denominación se utiliza para designar un gran número de ejercicios que por medio de la movilización de la energía desarrollan y equilibran la fuerza física, energética y mental obteniendo con ello resultados espirituales y terapéuticos.

Los taoístas creen desde antiguo que cualquier cambio en el cuerpo físico produce un cambio equivalente en la mente y en las emociones, y que, a la inversa, cualquier cambio en las emociones o en lo mental se manifiesta en lo físico. La integración estructural que se obtiene con la práctica del chi kung mejora la salud física y emocional. El chi kung utiliza la mente, la respiración y los movimientos corporales para cultivar, incrementar y hacer circular el chi por los meridianos fortaleciéndonos y purificándonos.



A su vez, el trabajo sobre la energía implica una alquimia que eleva el Jing (esencia), lo transforma en chi, y a éste en Shen (espíritu). Esto es "cultivar los Tres Tesoros". El Jing o esencia mana de tres fuentes: la esencia prenatal, que proviene de los padres y se transforma en Lii Chi o chi de Agua, y la que proviene de la tierra y los alimentos por una parte, y del aire y el cosmos, por otra que conforman el Kan Chi o chi de Fuego.

La práctica del Chi Kung pretende regular el cuerpo, la respiración, la mente, la esencia, el aliento y el espíritu; para ello hay

que relajar el cuerpo y la mente, que la respiración sea suave, lenta, uniforme, profunda, larga y continua; es necesario estar correctamente enraizado, es decir bien equilibrado y con los pies como hundidos en el suelo. De este modo podremos conseguir transformar la esencia en chi y hacerla circular con fluidez por los canales energéticos, e incluso dirigirla hacia donde resulte más necesaria.

Las técnicas de Chi Kung pueden ser estáticas como el Abrazo al Árbol (Zhan Zhuang), o el Ba Duan Jin sentado o dinámicas como el Ba Duan Jin de pie o los Cinco Animales (Wu Qin Xi). Asimismo las formas del Tai Chi Chuan pueden considerarse como un Chi Kung dinámico ya que activan y movilizan el chi, aunque debemos señalar como característica que el Chi Kung no tiene necesariamente relación con las artes marciales pudiendo tener una finalidad exclusivamente terapéutica, emocional, etc.



Cuando el trabajo de la energía se relaciona estrechamente con el desarrollo de un arte marcial interno, entonces nos encontramos con el **Nei Kung**, el trabajo interior. Por eso podemos decir que el Tai Chi Chuan no es sólo un Chi Kung sino también Nei Kung.

Habiendo comenzado con una cita del maestro Cheng Man-Ch'ing quiero cerrar con la respuesta que el maestro Cheng Man Ch'ing daba para justificar la práctica del Tai Chi Chuan. *"La razón más importante -decía- es que cuando finalmente alcanzas el punto donde entiendes el sentido de la vida, aún tienes salud para disfrutarla"*. Os deseo que tal cosa os ocurra. ☺

Graciela N. Kruszewski.

LA PROMESA DEL CIELO

Cuando éramos pequeños
nos enseñaron a rezar,
apenas levantábamos un palmo del suelo,
ya nos hacían mirar hacia arriba.

Ahí está el Cielo, Dios te mira.
Cuando nos vayamos
de este valle de lágrimas,
si te lo mereces, lo alcanzarás.

Allá arriba no sentirás hambre, ni sed, ni frío,
es lo máximo que puedes imaginar,
te reunirás con tus seres queridos,
y ya no sufrirás más.

En nuestras pequeñas mentes
se iban formando imágenes,
Hasta que un día, algunos nos rebelamos
y empezaron las preguntas que no tenían respuesta.

¿Acaso ese cielo podía contener
todo lo imaginado
por la totalidad de los humanos
que por este planeta habían pasado?

¿Era un sitio real,
o sólo una promesa,
para mantenernos contentos
y complacientes con la autoridad?

superiores, y el metabolismo en general se mantenía correctamente. A ambos grupos se les pidió que subiesen y bajasen de un banco de unos 35 cm. de alto, midiéndose sus frecuencias respiratoria y cardiaca. Una vez más, el grupo de Tai Chi Chuan mostró una mayor incidencia de eficacia. Tanto la tensión sanguínea como la arteriosclerosis fueron menores.

La elasticidad del tejido pulmonar y el movimiento relativo de la caja torácica era mayor en el grupo de Tai Chi Chuan. Se descubrió que en este grupo, en los que tenían osificación en los cartílagos costales, que limitaría los movimientos del tórax, la capacidad abdominal aumentada por la movilidad del diafragma les permitía “respirar con el abdomen” y de esta forma tener una cierta compensación.



La columna vertebral de los taochis resulto ser más flexible y estaba mejor alineada, particularmente la zona sacro lumbar que era más activa. Más del 75% de este grupo era capaz de tocarse los dedos de los pies, mientras que sólo el 16% de los otros lo conseguían. Finalmente los niveles de colesterol fueron más bajos en el grupo de Tai Chi Chuan, aunque esto también puede aplicarse a otros tipos de ejercicio.

Con la edad la gente se siente menos inclinada a hacer ejercicio, pero el Tai Chi Chuan, al ser lento y suave exige poco esfuerzo al corazón, potenciando la circulación de la sangre, imprescindible para una buena actividad cerebral, y ayudando a prevenir la acumulación de los productos de desecho en el organismo. ☺

Fidel Iglesias Quintero



“Nadie puede hacerte daño excepto tú mismo”

Epícteto.

De entre los movimientos del Tai-Chi existe uno que para mí posee una belleza especial, sublime, de una profunda inspiración. Se trata de “Las Manos entre las Nubes”.

En este movimiento la mirada reposa sobre una de las manos, suavemente arqueada, ofreciendo la palma a la mirada. Entonces el movimiento se desliza lento, dulce, con una armonía sobrecogedora. La mirada está firmemente asentada sobre la palma. La “nube”, la mano avanza, se aleja, y luego baja y desaparece. Después surge otra nube, otra mano. De nuevo avanza de forma sublime, armónica, con un profundo equilibrio.

La mirada reposa sobre ella. Toda la atención, toda la intensidad de la mirada reposa dulcemente sobre la mano. La nube no nos toca, no nos hiere, no nos daña. Simplemente es arrastrada por el viento y desaparece.

Es una maravillosa imagen del camino interior. La atención reposando con intensidad sobre las nubes. Sean cuales sean los nubarrones que desarrolle nuestra mente, sean cuales sean los

pensamientos, las ideas, los sentimientos, la atención puede reposar sobre ellos, verlos pasar sin sentirse herida.

El pensamiento levanta contra nosotros ideas, conceptos, sentimientos, escenarios que pueden ser de angustia, tristeza, temor, desesperación, frustración, ira, celos... Pero la mente puede estar silenciosamente observando todo el movimiento, permanecer quieta, serena, exponiendo todo esos ruidos a un maravilloso silencio.

En ese momento, como nubes expuestas al sol, todo acaba por desaparecer. Todo pensamiento acaba por desintegrarse. Ningún pensamiento puede rozarnos. ¿Por qué continuamos haciéndonos daño a nosotros mismos? El pensamiento es visto, es seguido por la atención, sus evoluciones son vistas por la atenta mirada. Y finalmente todo pensamiento desaparece. No nos ha rozado. ¿Por qué sentimos la amenaza de los pensamientos? Si nos limitamos a observar, a exponerlos a un profundo silencio, toda nuestra vida vuelve a centrarse, como el observador que mira el movimiento de las manos.

Pongamos un ejemplo algo más claro. Imaginemos una situación que percibimos como una amenaza. Por ejemplo, alguna persona cercana, muy querida, rompe una promesa que nos había hecho.

Inmediatamente el pensamiento comienza a espigar toda una selva de pensamientos negativos. Frustración, ira, odio, temor, violencia,... Es decir, un enorme y negro nubarrón. Habitualmente nos introducimos en esa nube, nos dejamos contagiar de todos esos pensamientos, y nuestro cuerpo va empapándose de ello. Al cabo de unos minutos somos presa de la ira y el enfado.

Sin embargo estamos llamados a entender todos estos movimientos del pensamiento, a no ser prisioneros de ellos. Es decir, a observar su evolución, como la mirada que sigue el movimiento de la mano.

En cuanto surge esa nube, nuestra atención puede reposar sobre ella. Ver cómo el pensamiento empieza a desarrollarse, pero sin hacer nada, sin dejarnos acorralar por la nube. Simplemente verla

Cuando desarrollemos las actividades comunes de nuestra vida, trabajar en la oficina, hacer la comida o lavar el coche, procuraremos movernos con la misma relajación y cuidado con los que realizamos la forma. El acto de prestar atención de forma cuidadosa a una actividad física, concentrándonos en ella plenamente, puede cambiar el patrón de nuestras ondas cerebrales al nivel alfa o incluso al nivel theta. Esto no significa que nos quedemos dormidos durante nuestra actividad, sino que, en todo caso, estaremos más despiertos.

Con la práctica cotidiana podremos extender este estado de calma a diversas situaciones cada vez con mayor facilidad, siendo nuestro objetivo hacerlo habitual.

Por último, y para poner punto y final a esta serie de artículos sobre las aplicaciones terapéuticas del Tai Chi Chuan, nos referiremos a las grandes ventajas que su práctica puede representar para las personas de edad avanzada, cualidad esta que con un poco de suerte todos llegaremos a poseer.

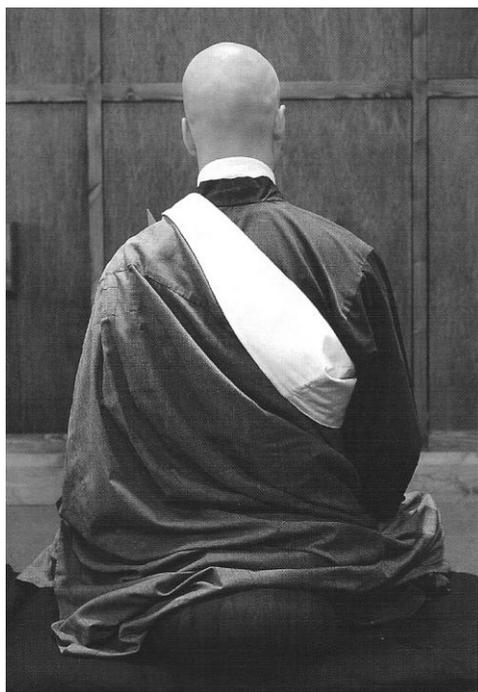
A medida que envejecemos, nuestra salud y vitalidad tienden a disminuir. La rapidez con la que esto ocurre depende de diversos factores, considerándose tradicionalmente, sobre todo en oriente, que la práctica del Tai Chi Chuan es un medio de retrasar este proceso, manteniendo la vitalidad a un nivel superior del que tendría sin esta disciplina.

Para apoyar esta creencia, puede resultar ilustrativo el relato de las experiencias que se llevaron a cabo en China a partir de la Segunda Guerra Mundial, momento en el que en este país se comenzaron a investigar de una forma sistemática los beneficios que la práctica de este arte marcial representa para las personas de una cierta edad. Se llevaron a cabo investigaciones en practicantes comparando sus resultados con los obtenidos en no practicantes. En uno de los proyectos se seleccionó a individuos de edades comprendidas entre los 50 y los 80 años. Se observó que entre los que lo practicaban, el estado cardiovascular era mejor, la respiración era más profunda y eficiente, la resistencia de los huesos y el uso de las articulaciones fueron marcadamente

explicado objetivamente e incluso medido.

El cerebro humano, debido a su constante actividad, genera una serie de ondas electromagnéticas de entre las cuales podemos distinguir cinco tipos:

- Delta: durante el sueño profundo.
- Theta: durante el sueño superficial o ligero.
- Alfa: correspondientes al estado alerta y calmado.
- Beta: en estado activo y tenso.
- Gamma: en estado de pelea.



Los patrones de las ondas cerebrales emitidas por los monjes durante la práctica de la meditación zen, han sido medidos, comprobándose que se mueven con suma facilidad entre el rango de ondas alfa y luego, rápidamente al rango de ondas theta. También durante la práctica del Tai Chi Chuan se pueden experimentar estos cambios, razón que justifica la denominación de “meditación en movimiento” con que a veces se hace referencia a este arte marcial.

Pero este estado, no solo es posible experimentarlo durante la práctica del Tai Chi Chuan, sino que puede ser extendido a las restantes actividades de nuestra vida, de manera que podremos introducir un cierto sentido de calma en ella, siendo este, el estado habitual en nosotros.

Por supuesto que esto se consigue con esfuerzo y práctica.

pasar, seguir su movimiento, en profunda y total quietud. El pensamiento, por definición, siempre es movimiento. Y nosotros podemos ver cómo ese movimiento empieza a producirse. El pensamiento se desarrolla, crece, como una espiga, se ramifica, se hace voluminoso, se agita y se mueve.

Si nuestra atención permanece fiel al silencio, posada dulcemente sobre la nube, ésta acaba por deshacerse. El pensamiento no nos ha rozado. Un pensamiento nunca puede hacerse real y atacarnos. Hemos visto su movimiento, pero no nos ha dañado. Y finalmente el pensamiento desaparece, arrastrado por el viento y el sol, como la nube de nuestras manos.



Decíamos que es una maravillosa imagen de la práctica interior. Este simple aprendizaje puede ayudarnos a sanar las mayores heridas de nuestra vida, las que el pensamiento nos ha causado y que hemos arrastrado durante años.

De pronto podemos ver que son sólo pensamientos, que no tienen por qué dañarnos. Basta con mirar hasta el final, exponer la herida a un profundo silencio.

Aquella promesa que había roto alguien muy querido sigue rota; la realidad no ha cambiado. Y es cierto que no está bien romper las promesas. Pero ¿Para qué la ira? ¿Para qué la violencia? ¿Para qué el dolor y el sufrimiento? Ellos no arreglarán nada, son totalmente prescindibles. No aportan nada a la situación, al contrario, tienden a complicarla más, a hacernos sufrir. Nos han dicho demasiadas veces que si alguien se porta mal con nosotros tenemos que sentirnos enfadados, humillados, heridos, tristes. Tantas veces lo hemos oído, tantas veces lo hemos visto, que ya no nos lo cuestionamos. Y sin embargo, el Silencio y nuestra práctica

del Tai Chi nos dicen lo contrario.

Dicho de otro modo, alguien se ha comportado mal con nosotros y además nosotros nos castigamos por ello. ¿Qué sentido tiene? La ira y el dolor son totalmente prescindibles. Son nubarrones que surgen pero que podemos ver pasar ante nuestros ojos. ¿Por qué hay que enfadarse? ¿Por qué hay que sentirse herido? Nada de esto es real. Son como nubes llevadas por el viento. No forman parte de nosotros; son una creación de nuestra mente, pero no estamos obligados a someternos a ella. No estamos obligados a dañarnos a nosotros mismos, sino que estamos invitados a liberarnos de esa tiranía.

Una y otra vez continúan surgiendo las nubes. Podemos seguir viéndolas pasar con total fidelidad al silencio, con firmeza, con el corazón alegre y la sonrisa en los labios. No tienen por qué rozarnos. Podemos ver la irrealidad de los pensamientos, su condición de invención nuestra, de creación nuestra. En el momento en que vemos esto, aprendemos dónde está la trampa del pensamiento, y nunca más tendremos que someternos a él.

La mano acaba su movimiento, la nube desaparece. Luego vendrá otra. Lo nuestro es algo tan sencillo y tan bello como ver brillar el sol sobre las nubes.

Algo tan sublime y tan hermoso como ver el triunfo de nuestra libertad. Y las nubes continuarán surgiendo, pero ya no son algo triste, algo desgarrador. Cuando nuestra atención está presente, son una maravillosa oportunidad, un hermoso movimiento de una infinita belleza. Es como ver brillar el sol sobre las nubes, verlas deshacerse bajo el viento del silencio y el calor del sol, de la atención. Es el final de la tiranía de nuestros pensamientos y el amanecer de nuestra libertad.

Observar el movimiento de las manos entre las nubes es observar el movimiento de nuestra propia vida.

Como dice Epícteto, *“nadie puede dañarte excepto tú mismo”*. ☺

Manuel López Casquete

TAI CHI CHUAN

Y SALUD

Si nos entrenados con regularidad en la práctica del Tai Chi Chuan, conseguiremos retardarnos; alejando de nuestra mente la turbación y la intranquilidad y ubicarnos en la quietud. ¿Qué más da que tengamos prisa? Podemos movernos con celeridad, pero con control y sin perturbar nuestro espíritu.

La práctica exige concentración, y por lo tanto tranquilidad, busquemos un lugar tranquilo y si es posible al aire libre, pero si no es así, al menos debemos procurar que esté bien aireado. Una vez instalados en él, lo convertiremos en nuestro lugar de práctica, de manera que con solo pisarlo, nuestra mente se sentirá predispuesta al trabajo, y nuestro pensamiento se sentirá animado a la actividad, estimulando nuestra energía, como consecuencia, nuestro cuerpo le seguirá.

Este lugar de práctica se puede convertir en una especie de santuario que a modo de atalaya, nos permitirá contemplar el desorden que nos rodea sin ser atrapados por él; y al contrario, cuando nos encontremos en la agitación de la lucha diaria, un solo pensamiento hará que nos traslademos a ese lugar de paz en el que solemos practicar, actuando a modo de lluvia que nos limpie de las impurezas que se van acumulando en nuestro interior.

En esta línea de pensamiento se hace patente la cualidad del Tai Chi Chuan de ser una verdadera “meditación en movimiento”. En efecto, todo taochi habrá experimentado en algún momento durante la práctica ese estado de ausencia de todo lo que no sea el propio movimiento de la forma y ese estado de intemporalidad propio de la práctica meditativa. Este estado que apreciamos de manera subjetiva, ya que podemos sentirlo; también puede ser

digamos, planificarlo demasiado. Si sabemos estirar nuestra mano, siempre va a haber algún ángel bondadoso, real o soñado, que cogerá nuestra diestra y nos ayudará en el camino.

Vosotros sabéis que las mejores espadas se hacen a golpes, y se pasan del calor al frío, del frío al calor, de una manera verdaderamente brutal. ¿No necesitaremos también nosotros ser templados? Recibir los golpes de la vida como la espada recibe los golpes sobre el yunque. El que haya visto alguna vez trabajar en un yunque, sabrá que junto a los martillazos se puede escuchar otro sonido. Son los gritos del metal que se siente aplastado. Sí, la espada grita pero permanece, grita y permanece, grita y permanece; hasta que al fin ese hierro que no era nada más que un metal simple y sencillo, se va convirtiendo, por los golpes -y por haber sido inmerso en las aguas frías o en las misteriosas sustancias de la aleación-, en desnuda hoja de acero, y entonces, adquiere dureza, corte y elasticidad. ¿No será de alguna forma similar el proceso de nuestra propia forja en la vida?

Estaba leyendo en la Revista de Acrópolis, aquí en España, que acaba de salir, precisamente un artículo sobre las espadas. Hay en él un relato japonés en el que cae la nieve sobre un cerezo y sobre un sauce. La rama del cerezo, que es muy rígida, recibe la carga de nieve una y otra vez, hasta que se rompe; el sauce, que es más elástico, recibe la carga de la nieve y va inclinándose ante su peso hasta que la nieve cae y esa rama del sauce se levanta de nuevo. Tenemos que volver a lograr ese temple interior, entender que caer es simplemente para levantarse otra vez. Nadie cae definitivamente, pues todas las cosas en este mundo son pasajeras. Todo tiene un valor relativo, nuestros triunfos y nuestros fracasos. En base a esa humildad de corazón, podemos seguir realmente avanzando. Si logramos el dominio de esos cuatro elementos de la Naturaleza en nuestro interior -los llamados Tierra, Agua, Aire y Fuego- tal vez no hagamos milagros, no somos hijos de Amón, al menos de manera directa, pero podemos hacer ciertos prodigios.

Jorge Ángel Livraga Rizzi

CUENTOS CLÁSICOS ORIENTALES.

Historia del “criado príncipe”

En Zhou vivía un hombre de gran fortuna llamado Yin. Sus criados y asalariados trabajaban día y noche, sin un momento de respiro. Tenía Yin un viejo criado al que, aunque casi agotado, exigía labores muy pesadas. Por el día el viejo realizaba jadeante sus tareas; por la noche, dormía profundamente. Liberando su espíritu, soñaba todas las noches que era soberano de un Estado, situado por encima de todo el pueblo. Era él quien dirigía los asuntos del gobierno. Se paseaba tranquilamente por su palacio y su felicidad era inmensa. Al despertar, volvía a ser un criado.

En cierta ocasión, alguien, apiadado de sus penalidades, quiso consolarle. El viejo criado le rebatió: “La vida del hombre, aunque viva cien años, siempre está repartida en días y noches. Por el día, soy un criado y es cierto que mi suerte es amarga. Pero durante las noches soy señor de un Estado y mi felicidad no tiene límites. ¿Tengo motivo para quejarme?”.

Yin, por su parte, estaba agobiado por las preocupaciones derivadas de sus relaciones sociales y la administración de su fortuna, su mente y su cuerpo agotados. Todas las noches soñaba que era un criado: debía multiplicarse para poder realizar toda clase de trabajos; le llovían toda clase de insultos y golpes. Mientras dormía no paraba de gemir y jadear; sólo encontraba descanso al llegar la mañana.

Un día, Yin fue a consultar sus cuitas con su amigo. El amigo le dijo: “Tu gozas de una respetable posición y posees sobradas riquezas; te encuentras en una situación mucho mejor que los demás. El que por las noches sueñes que eres un criado es algo completamente natural, pues penas y alegrías deben alternarse. ¡Cómo puedes pretender que la vigilia y el sueño sean idénticos!”.

Habiendo oído a su amigo, Yin aligeró el trabajo de sus criados, redujo sus propios asuntos, fuente de preocupaciones, y así su malestar disminuyó. ☺

Del texto *El libro de la perfecta vacuidad* escrito por Lie Zi

EL MISTERIOSO ARTE DE VENCER

Algunos apuntes sobre el Artículo

Pretender mostrar artículos originales y ofrecer una perspectiva nueva requiere muchas horas de estudio, otras veces, es prácticamente un absurdo intentarlo, pues ya lo ha bajado alguien del platónico mundo de las ideas.

Este es el caso del "artículo" que en este nº XII, ofrecemos, extraído de una conferencia dictada por el profesor Jorge Angel Livraga Rizzi.

De nacionalidad italiana, el profesor Livraga nació en Buenos Aires en el año 1930. Cursó estudios de Medicina, Historia del Arte y Filosofía en la Universidad de dicha ciudad, y falleció en Madrid en 1991. Fundador de la Asociación cultural Nueva Acrópolis, donde proyectaba la creación de una escuela de filosofía a la manera clásica, recuperó de textos latinos y griegos los que serían los tres pilares sobre los que se construiría su ideal:

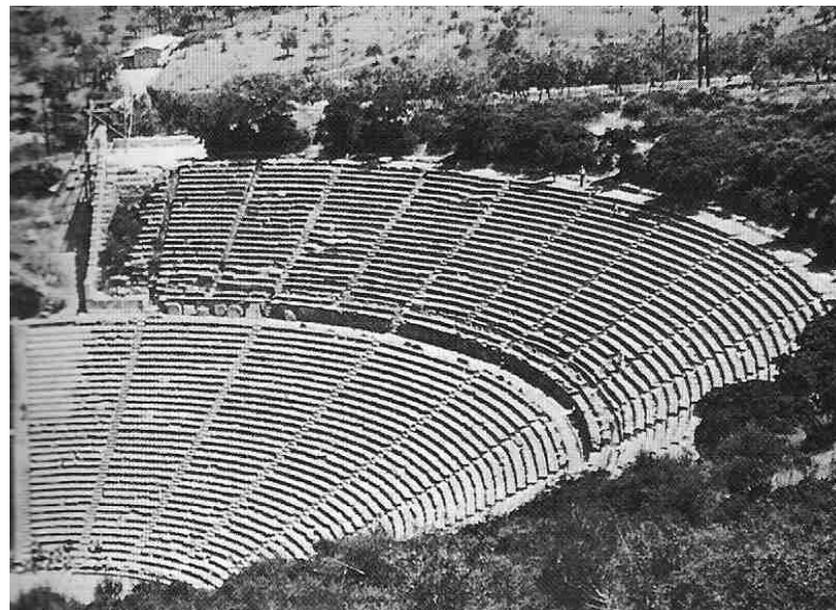
- Despertar en el hombre y la mujer una visión total mediante el estudio comparado de todas las Ciencias, Religiones, Artes y Filosofías.
- Reunir a los hombres y mujeres de todas las creencias, etnias y condiciones sociales en torno a un ideal de fraternidad universal.
- Desarrollar las capacidades del hombre y la mujer para que puedan integrarse en la naturaleza y vivir según las características de su propia personalidad.

En su extensa obra publicó estudios sobre antiguas culturas y civilizaciones, novelas, ensayos filosóficos y reflexiones sobre el mundo actual, así como numerosos artículos. Su labor ha sido reconocida con la concesión de la Cruz de París en Artes, Ciencias y Letras, en 1976 y su ingreso como miembro en la Academia Burckhardt, entre otras distinciones. En 1951 obtuvo el Primer Premio Nacional de Poesía en Argentina.

Este artículo cuya primera parte hoy ofrecemos, se puede encontrar íntegro en Internet indicando en el buscador: -El Misterioso Arte de Vencer-. Espero que disfruten con él como yo lo he hecho.

José María Luque Martín

no sabía que abajo había una red esperándole, o sea que de todos modos no se podía matar. Hoy está prácticamente cegado y lo que se ve son pocos metros, pero entonces tal vez fuesen muchos más. Imagínadle cogido fuertemente a la roca, luchando por vencer su miedo y tratando de seguir adelante un paso más.



Vencer no era en ese momento llegar al final de la escalera; esa sería la victoria final. Vencer era el paso a paso, superar un escalón, el siguiente, el siguiente. Uno de los grandes errores que cometemos es que nosotros, frente a una escalera, miramos el conjunto y nos planteamos el subir o no toda la escalera. Esa no es la posición psicológica adecuada para enfrentar la adversidad, sino que hemos de plantearnos subir peldaño a peldaño. ¿Cuál es mi problema inmediato? ¡Este peldaño, no ese, ni aquel! Si mantenemos la mirada exageradamente alta, cosa que a veces les sucede a muchos idealistas, a muchos espiritualistas, es fácil tropezar con los primeros escalones y rodar al abismo. Hay que saber a dónde se quiere llegar, pero paso a paso, lentamente, y sin,

donde están los capiteles de las columnas, aquellos que están algo más alejados parece que fuesen pimpollos cerrados de lotos; los que están más cerca están abiertos completamente al Sol vertical. Es una eterna enseñanza que nos invita a acercarnos a nosotros mismos, a ese centro de poder que todos tenemos en nuestro interior.

Las antiguas civilizaciones se ejercitaban generalmente a través de cuatro grandes grupos de Pruebas: Tierra, Agua, Aire y Fuego. Exotéricamente, o sea, exteriormente, esto tiene que ver realmente con la tierra, el agua, el aire y el fuego, pero esotéricamente tiene que ver con ciertos componentes de nuestra personalidad, o sea, con nuestro cuerpo físico, nuestro vehículo de energías, nuestro vehículo psicológico y nuestro vehículo mental, aquel del cual surgen todas las cosas que nosotros recibimos, obtenemos y ofrecemos. Pero las Pruebas en sí eran de carácter realmente físico y reales, muy reales.



Se han encontrado, cerca de Siracusa, los restos de un pozo iniciático -yo los he visto- en los que hay una serie de agujeros laterales. Cuando el candidato estaba bajando al pozo, un pozo muy oscuro, por una pequeña escalera, de los agujeros salían manos que lo empujaban mientras voces invisibles le gritaban: ¡te caes! Imaginad el miedo del discípulo, que

El Misterioso Arte de Vencer (I).

En el acto de estar erguido como una lanza que avanza contra el viento a través de la niebla, más allá de lo conocido y lo desconocido, reside el ser filósofo. Filósofo significa el enamorado de la Verdad, el enamorado de la Sapiencia, aquel que pone todas las cosas por debajo de la búsqueda de esa Sapiencia. Un enamorado tal vez no es un ser del todo inteligente, pero sí es un convencido de que va a llegar a la meta que se ha propuesto, alguien noble que trata con todas sus fuerzas de alcanzar aquello que se vislumbra más allá.

Hoy el tema que voy a tocar es el del misterioso o difícil Arte de Vencer.

Cuando digo vencer, no me estoy refiriendo a vencer sobre nadie, abatir puertas, echar abajo murallas, sentir que otros son más débiles que nosotros, sino a algo mucho más profundo. Hace muchos años tuve un Maestro que me decía que el Arte de la Felicidad estaba en lograr objetivos, pero no a costa de otros, sino sin basarse en la infelicidad de los demás; y en cierta forma el Arte de Vencer consiste en poder llegar a nuestras metas sin utilizar a los demás como peldaños, sin encaramarnos sobre la cabeza de los débiles, sin pisotear a aquellos que aparentemente nos están cerrando el paso, sino de una manera muy diferente, de todo corazón y con toda fuerza. ¿Qué es este difícil



El profesor Livraga

o misterioso Arte de Vencer?

Hay personas que, parece ser, vienen al mundo con una estrella y todo les sale bien. Hay otras, en cambio, a las cuales les es muy difícil lograr cada cosa. Y encontramos a veces a los Elegidos de la Historia, que con su sola presencia pueden hacer verdaderos milagros.

Recuerdo un atardecer en Grecia, hace dos o tres años; en Macedonia, para ser más exacto. En ese atardecer rodaban mis lágrimas. Yo estaba en las ruinas de Filipópolis y estaba leyendo unos fragmentos de cartas de Filipo Sother. Filipo Sother narraba cómo ellos habían marchado con Alejandro, y que cuando lo hacían, en verdad podían realizar milagros, gestar maravillas, pero desde que Alejandro murió, ellos nada más que podían hacer pequeños prodigios. Querían ser grandes, pero no podían dejar de ser, de alguna manera, mediocres y pequeños. Ellos no podían decir que eran hijos de Amón, sino que eran hijos de hombre y de mujer.

Y cuántas veces, mis queridos amigos, cuántas veces nosotros nos encontramos en la vida queriendo hacer una proeza, algo maravilloso, pretendiendo avanzar de tal manera que todos nos vean, nos sigan, y sin embargo, tan sólo podemos dar pequeños pasos; cuántas veces querríamos cantar como cantan los mirlos, cuántas veces querríamos volar; y sin embargo, solamente salen de nuestra garganta pequeñas voces oscuras, o nos vemos limitados a tener que andar sobre nuestros pasos, andar y andar hacia ese horizonte que nunca acaba. De ahí entonces que nos preguntemos, de todo corazón, como filósofos, en qué consiste el Arte de Vencer. ¿Por qué algunos vencen y otros no lo pueden hacer?

Tal vez, mis queridos amigos, la vida sea como el cable del micrófono que tengo en las manos, del que uno no sabe exactamente qué longitud tiene, y hay que estar preparados y sensibilizados para notar cuándo llegamos al final, cuándo nos está avisando de alguna manera la adversidad de que hasta aquí podemos llegar.

El acto de vencer, entonces, no sería convertirnos todos en Alejandro, porque no todos podemos ser Alejandro, ni Alejandro

puede ser tampoco cada uno de nosotros. Cada cual es lo que es, y el Arte consiste en ser lo que nosotros somos realmente, en nuestra verdadera, en nuestra propia dimensión, sea cual sea nuestro tamaño.

Todas las antiguas Culturas, las viejas Civilizaciones, tenían sistemas llamados "*de Iniciación*", en los cuales se potenciaba al hombre. Por lo general, tenemos una idea bastante equivocada de lo que eran las antiguas Iniciaciones, creemos que consistían en, digamos, recetas, fórmulas; es decir, que se presentaba ante nosotros Pitágoras o Platón, y nos decía: «Tú te vas a levantar a tal hora, vas a comer un huevo de tal manera y luego vas a dormir de tal forma». No, desgraciadamente, parece ser que no era tan fácil, porque si no, muchos habrían llegado al final del camino. No, no era tan fácil, sino mucho más humano.

Hoy todo lo imaginamos a través de fórmulas, todos los triunfos y las soluciones las ideamos a través de sistemas. Si algo va mal, está fallando el sistema político, si tenemos problemas económicos falla la administración, y no nos llegamos a preguntar en un momento dado: ¿no será algo humano? De alguna forma, ¿no seré yo? ¿Hasta dónde llega el valor de los sistemas? ¿Hasta dónde el verdadero valor no estará en esta pizca de Dios enamorada, que es el Hombre?

El hombre tiene su valor fundamental, por eso los antiguos no trataban de comunicar a ese hombre verdades extraordinarias, cosas misteriosísimas, sino que trataban más bien de lavarlos, limpiarlos de todas las cosas del mundo, despejarlos de su propia animalidad, de sus temores, de todo aquello que pudiese impedir su marcha, para que pudiese surgir de dentro hacia fuera, como el loto blanco, desde el corazón mismo de las cosas, y alzarse hasta esa epopeya de llegar al final de cada cosa, que está representada en las columnas cuando vemos abrir sus capiteles a muchos metros del suelo. Ninguna columna abre su capitel debajo, todas lo hacen arriba. Los antiguos nos han dejado un legado de enseñanzas sobre todo esto archivado en sus imágenes.

Recuerdo el gran templo de Karnak. En el santuario de Amón,