



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

AL RESCATE DE LA FILOSOFÍA DE LAS ARTES MARCIALES

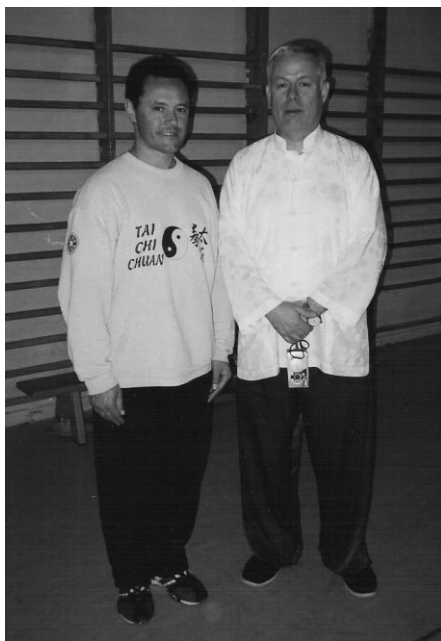


TAO TIEN INFORMA

Durante los días 1 y 2 de Abril del presente año, se celebró en Jaén el Curso Nacional de Tai Chi Chuan estilo yang de la Escuela de Pekín impartido por el maestro Jorge Ruiz Riquelme, Delegado para Europa de la Escuela de Pekín.

En este curso, aparte del contenido didáctico propio de las formas, se prestó una especial atención a sus aspectos técnicos, al perfeccionamiento de las mismas y a la transmisión de aquellos aspectos evolutivos que caracterizan al estilo de Pekín.

En la foto adjunta, nuestro instructor José Antonio Vera, posa con su maestro Jorge Ruiz. ☺



Si no quieres perderte ningún ejemplar del boletín TAO TIEN, puedes suscribirte, para ello rellena y recorta el cupón adjunto y entrégalo a cualquiera de los monitores o envíalo por correo a:

**Asociación Tao Tien, calle Alcalde Isacio Contreras 2-B,
local 9, 41003 Sevilla**

☐ Suscripción anual en España: 6 € (4 números).

☐ Envío por correo: gastos 2,50 €

Nombre y apellidos:

Dirección:

Ciudad: C. P. Provincia:

Teléfono: Edad: Profesión:

Fecha:

Firma:

FORMA DE PAGO:

☐ Ingreso o transferencia en la cuenta número 2098-0342-95-0372005070, Asociación TAO TIEN.

☐ En efectivo en cualquier lugar de práctica.

Sumario

Editorial.	2
La doctrina del centro.	4
Tai chi y osteopatía.	6
Wu ji: el rostro original.	8
Beneficios del Tai chi en la osteoporosis.	13
Nunca olvidaré vuestro sacrificio.	18
Tai chi: el regreso a casa.	22
Cuentos clásicos orientales: Felicidad.	24
Vaciando la mente.	25
Las Cinco Transformaciones.	27
Nuestra portada: Samuráis.	30
Meditaciones para encontrarse con uno mismo.	31
Tao Tien informa.	32

EDITORIAL

Recientemente, en una conversación mantenida con una persona que se mostraba defensora de los valores caballerescos (justicia, honor, valor, etc.), ésta me decía que actualmente, en la sociedad en la que vivimos, pareciera como si, en muchos casos, se rindiera culto al anti-valor, como si ya no existiesen los principios éticos o como si éstos hubieran sido olvidados.

Haciendo una rápida incursión en la historia de China, nos encontramos con que hubo muchos períodos en los que esos principios entraron en crisis como consecuencia del vacío existencial que provoca la caída en el materialismo, el adormecimiento de la conciencia y la creación de necesidades totalmente artificiales.

Los maestros de Tai chi chuan jugaron un papel muy importante en esos momentos de la historia, aplicando los códigos éticos tan necesarios para la convivencia en paz y armonía, siendo considerados como símbolos vivientes de la sabiduría (los soberanos pedían consejos al maestro Chang San-feng sobre las cuestiones de la filosofía



- Hombre sin saber, casa sin cimientos.
- La paciencia es el mejor escudo de los débiles.
- Al que sigue sus pasiones le acosarán desgracias.
- No confíes en la amistad de quien te carga con sus penas y te excluye de sus alegrías.
- En el ojo de una aguja caben dos amigos, pero toda la anchura del mundo no basta para dos enemigos.
- He aquí cuatro principios que todos deberían practicar: usar palabras amables, escuchar amablemente al interlocutor, comportarse amistosamente con todo el que encuentre, habituarse al bien hablar. Y otros cuatro que deberían evitarse: tratar con necios, discutir con testarudos, lisonjear al vano, asociarse con el corrompido. ☺

Extraído de la obra “Selección de Perlas”, del sabio y poeta judío de Al-Andalus, Ibn Gabirol

NUESTRA PORTADA:

Samuráis

Estos legendarios guerreros japoneses constituyeron el alma de Japón durante más de mil años, y a pesar de su abolición a mediados del siglo XIX, su espíritu ha perdurado hasta el presente.

En el Japón feudal, la palabra “samurái” designó a una clase de guerreros, especialmente entrenados en la práctica de las Artes Marciales, que se hallaban vinculados a un señor de la corte imperial como su guardia personal, siendo su misión principal la de vigilar estrechamente la paz tras la turbulenta época de finales del siglo XVI.

Bushido

Este término significa “vía del guerrero” y era el código de honor y ético que debían practicar los samuráis. Desarrollado en plena época feudal, entre los periodos Heian y Tokugawa, se basaba en los principios éticos de lealtad, sacrificio, justicia, valor, modestia y honor.

Las fuentes del bushido fueron las doctrinas del shintoísmo, budismo, confucianismo y una escuela de pensamiento, el zen.

El budismo aportó al bushido el sentimiento de confianza en el destino, la sumisión tranquila a lo inevitable, la sangre fría, la serenidad ante el peligro o la desgracia, y a no temer a la muerte. El zen representa el esfuerzo humano de alcanzar por la meditación un estado superior de conciencia que lleve a contemplar la unidad de la vida. El shintoísmo dio al bushido la lealtad hacia el soberano, la veneración a la memoria de los antepasados, la piedad filial y el amor a la patria. Ésta no era sólo la tierra, sino también la mansión de los Dioses y de los espíritus de los antepasados. Por último, el confucianismo marcó los cinco tipos de relaciones con el mundo de los hombres, el entorno y la familia: entre señor y sirviente, padre e hijo, marido y esposa, hermano mayor y hermano menor y amigo y amigo.

Para los samuráis, la ciencia no llega a ser tal hasta que el espíritu la ha asimilado y se manifiesta en su forma de ser y en su carácter. El saber sólo era considerado real cuando era puesto en práctica en la vida. Como repetía Wan Yang Ming: “saber y obrar son la misma cosa”. ☯

taoísta). Gozaban de un gran respeto entre la gente, pues practicaban la justicia, la caridad, la educación y las artes medicinales como algo que formaba parte integrante de sus vidas.

Los maestros, discípulos y practicantes en general del Tai chi chuan pensaban que las personas debían autodisciplinarse para ser espirituales, amables, inteligentes y estar sanas; ser responsables para ayudar a los demás a alcanzar los mismos niveles de realización; para poder descubrir la verdad en cada cosa; para luchar sin miedo contra la inmoralidad y la injusticia, defendiendo y protegiendo a los más débiles y necesitados. El aspecto marcial del Tai chi chuan se desarrolló con la voluntad clara y decidida de alcanzar dichos objetivos.

Hay algo que nunca deberíamos olvidar: cualquier arte, ciencia, disciplina o actividad del ser humano que, en sus fundamentos, no obedezca a una filosofía y ética profundas, no podrá tener continuidad en el tiempo y, por lo tanto, no hará historia. ☯

José Antonio Vera de la Poza
Presidente de TAO TIEN

LA DOCTRINA



DEL CENTRO

En nuestras prácticas de Tai chi chuan y Nei Kung solemos aludir frecuentemente a la conciencia del centro. Pero, cabe preguntarse, ¿qué es el centro? ¿La distancia equivalente entre dos puntos? ¿Un lugar misterioso? ¿Una idea? ¿Algo puramente imaginario?

Recordando las enseñanzas del Arte del Poder Interno (Nei Kung), hemos de decir que sólo cuando observamos al Universo desde un punto de vista filosófico surge la idea del centro como atributo de éste. El centro se correspondería, entonces, con una concepción espiritual de la vida, pudiéndolo entender como forma (concepto) y como abstracción (Espíritu).

Los grandes ideales: la Verdad, la Belleza, la Justicia, etc., serían algo consustancial con el centro, el cual, si podemos concebirlo, ha de tener una forma: ¿cuál será ésta? Tradicionalmente, el centro es el punto que

frutos. La librería no sólo no está en números rojos sino que está generando dinero más que suficiente para el propietario, sus empleados y la comunidad. De la fase de la madera, el ciclo continúa con la del fuego, el nacimiento de una nueva idea y con ella un nuevo ciclo de cambio.

Si bien los Cinco Elementos o las Cinco Transformaciones tienen tradicionalmente una amplia aplicación, como hemos visto, quizás su aspecto más conocido es el relacionado con la salud y el desarrollo de la personalidad, campo muy amplio que no cabría en este pequeño artículo, si bien, diremos que por lo que respecta a la salud, las Cinco Transformaciones revelan el modo como la energía se mueve por el cuerpo, nutriendo a cada sistema orgánico de una manera ordenada y metódica; porque el cuerpo se puede entender como un sistema de circuitos integrados en el cual el ki o fuerza vital circula continuamente por el organismo según un patrón ordenado. La salud es el estado en el cual el ki fluye sin impedimentos por el organismo, nutriendo así cada órgano y cada célula del cuerpo.

El esquema es el mismo: fuego, tierra, metal, agua y madera. Por lo que respecta a la salud física, cada elemento está asociado con un grupo de órganos, los cuales, a su vez, se nutren mutuamente y forman un todo integrado. Las cinco fases y sus sistemas orgánicos relacionados son los siguientes:

- *Fuego*: El corazón, el sistema circulatorio y el intestino delgado. Los órganos fuego son la madre de los órganos tierra, porque les proporcionan fuerza vital.
- *Tierra*: El estómago, el bazo y el páncreas. Los órganos tierra son la madre de los órganos metal.
- *Metal*: Los pulmones y el intestino grueso. Los órganos metal son la madre de los órganos agua.
- *Agua*: Los riñones y la vejiga. Los órganos agua son la madre de los órganos madera.
- *Madera*: El hígado y la vesícula biliar. Los órganos madera son la madre de los órganos fuego, es decir, el corazón, el sistema circulatorio y el intestino delgado. Con esto se completa el ciclo, que no se cierra sino que continúa. ☺

Extraído del texto: *Cómo leer el cuerpo. Manual de diagnóstico oriental.* Wataru Ohashi por Fidel Iglesias Quintero

cantidad de energía que inspira el cambio. Desde el estado de fuego, el ciclo avanza hacia un estado más sólido, más asentado, en el cual la idea comienza a tomar forma como realidad perceptible. Esta fase se llama **tierra**, y a partir de ella el proceso avanza hacia su forma más densa y material, el **metal**, estado que sugiere la mayor condensación o “yangización” del proceso, en el cual la idea arraiga firmemente en el mundo material. El proyecto se convierte en realidad, nace.

Desde la fase de metal, el proceso continúa hacia el **agua**, su estadio más flexible y perdurable. El agua significa la continuidad del cambio hacia un objetivo concreto, porque el agua siempre está fluyendo hacia el mar. Desde la fase de agua, el proceso evolutivo entre en la fase de la **madera**, en la cual vemos los frutos del sueño. Aquí la inspiración original ha pasado su desarrollo necesario para producir recompensas. Madera significa la culminación del ciclo, porque la madera no sólo da frutos sino que además fertiliza el suelo con sus hojas, semillas y frutos no consumidos para enriquecer el suelo y comenzar nuevamente el proceso de regeneración.



Para ilustrar este proceso podemos aplicar la teoría de las Cinco Transformaciones a algo tan común y aparentemente material como los negocios, a una librería por ejemplo, diríamos que la fase del fuego es el momento en el que la idea seminal surge en la mente del futuro propietario. Ese es el momento de la inspiración original, momento de gran entusiasmo que surge con el nacimiento de una nueva idea. La fase de la tierra marca el estadio en el que el propietario hace los planes para su negocio y toma medidas para la financiación. Ya ha llevado su idea desde el dominio de lo abstracto al dominio práctico o terrenal. La fase del metal es la apertura de las puertas al público. La idea ya es realidad en todas sus dimensiones; la persona ya está vendiendo libros. La fase del agua significa el proceso diario de llevar el negocio, de seguir con el negocio y tratar con el público, hazaña que requiere gran flexibilidad (la flexibilidad del agua), aguante e ingenio. El propietario debe perseverar mientras mantiene su vista en el objetivo original, el éxito del negocio.

La fase de la madera trae ese éxito, es la fase en la cual la empresa da

equidista de todos los demás, se trate de figuras de una sola dimensión (cuadrado, triángulo, círculo, etc.), o tridimensionales (esfera, cubo, dodecaedro, etc.).

Buscando una definición teórica, podríamos decir que *el centro es el punto de conjugación donde todas las cosas se armonizan y al mismo tiempo se articulan para cumplir con eficiencia las funciones que le son propias*. A partir de aquí, definiríamos la forma práctica del centro, tanto en la Naturaleza como en la obra del hombre, diciendo que *la forma del centro se encuentra en aquello que perteneciendo a cualquier cosa en movimiento, no se mueve, y al mismo tiempo es el soporte del movimiento*.

Así, por ejemplo, en la práctica de las artes marciales suele asociarse el centro con el principio taoísta de la *no resistencia (wu wei)*, utilizándose el símil de la rueda: para que ésta se mueva, el espacio o círculo (el centro), donde gira el eje transmitiendo su movimiento a todo el conjunto, ha de estar inmóvil. En un árbol, el centro sería el espacio o canal por el que fluye la savia llevando la vida a todas las partes; en el sistema solar el centro es el espacio donde el Sol se mueve, irradiando su energía a todos los planetas; y en el hombre, el centro es la esfera en la que se mueve la conciencia relacionando todos los elementos que lo constituyen.

Pero, nos preguntamos, ¿cómo puede el hombre llegar a realizar el centro? Sólo cuando lo concibe y se identifica con él. Desde este punto de vista, la idea-forma del centro estaría representada por la figura del hombre superior, el héroe.

Desde el punto de vista táctico, el centro se representa mediante dos círculos concéntricos, uno defensivo y otro ofensivo, mientras que desde el punto de vista estratégico ambos se integran simultáneamente, unificándose punto y circunferencia: es un “centro total”.

Tradicionalmente, en la Vía de las Artes Marciales, el centro ha sido considerado como el ideal de vida del guerrero, aquello que constituye el verdadero sentido y dirección del artista marcial. El camino para el centro se manifiesta a través de la guerra interior que conduce al practicante a la superación de los opuestos: el dolor y el placer, la inercia y la actividad desenfrenada, la duda y la temeridad, etc., alcanzando así *la conciencia Tai Chi* (la armonía entre el yin y el yang). ☯

Este artículo ha sido escrito tomando como referencia bibliográfica fundamental el Libro “La senda iniciática de las Artes Marciales”, de Michel Echenique.

José Antonio Vera de la Poza

TAI CHI Y OSTEOPATÍA

Los principios osteopáticos dicen que el movimiento es signo de salud y vitalidad, invitando a los tejidos y al riego sanguíneo a funcionar correctamente. Si el aporte de nutrientes y oxígeno en los tejidos es pobre, se instala la enfermedad en el organismo. El cuerpo está capacitado para autorregularse y curarse a sí mismo, pero muchas veces, por distintos motivos, ya sean físicos, químicos emocionales o espirituales, pierde esa capacidad y “encapsula” en distintos puntos o zonas del cuerpo un dolor, creando una irritación constante. ¿Qué se puede hacer?

Escuchar al cuerpo y realizar unos sencillos ejercicios de movilización, para despejar esas energías acumuladas inútilmente, cuyo único efecto es cargarnos como una mochila.



En osteopatía, a través del tacto podemos captar distintos ciclos de movimiento en el cuerpo: Fascial (tejido conjuntivo), craneal (bomba sacro-craneal), pulso y respiratorio; que nos indican o nos dan una pista sobre el estado vital del organismo. El movimiento respiratorio primario, es un movimiento que empieza en el quinto mes de vida intrauterina y acaba unos minutos después de la

muerte clínica. Este ritmo envuelve las fascias del cuerpo desde el cráneo hacia los pies y debe ser lento, regular y armonioso, oscilando entre ocho y doce ciclos por minuto.

Si acompañamos ese movimiento con los del Tai chi, lo cual se consigue

LAS CINCO TRANSFORMACIONES

Hace más de dos mil años, los sabios chinos formularon una teoría con la cual pretendían explicar las fases por las que pasan los cambios o transformaciones que se producen en la naturaleza, basándose en la premisa de que el cambio ocurre de una forma ordenada y previsible. Mediante la observación de la naturaleza comprobaron que las estaciones se sucedían ateniéndose a un ciclo ordenado y que el crecimiento y desarrollo de los seres humanos también tenía lugar de una forma orgánica y ordenada, desde la infancia a la vejez, pasando por la pubertad, la adolescencia y la edad adulta.

La psicología personal también parecía seguir patrones constantes, de manera que una idea evoluciona pasando por ciertas fases claramente diferenciadas en su camino hasta materializarse y convertirse en una realidad. El cambio no es algo que se produzca al azar, sino que sigue un proceso ordenado, una evolución.

Como consecuencia del estudio y la observación, estos sabios, formularon la teoría por la que se rige el cambio y la llamaron de los Cinco elementos o Cinco Transformaciones.

Como ocurre con la mayor parte del pensamiento oriental, la teoría de las Cinco Transformaciones, refleja la capacidad china para clasificar los fenómenos y al mismo tiempo mantenerse flexibles. La teoría se ha aplicado a la curación, la psicología, la agricultura, la economía y la política. Se ha empleado para diagnosticar y tratar la enfermedad, pronosticar el tiempo y adivinar la suerte. En resumen, es una cosmología, un intento por entender la vida y el Universo.

En su forma más abstracta, la teoría de las Cinco Transformaciones postula que todo cambio ocurre en cinco fases, cada una de las cuales está asociada con un determinado elemento de la naturaleza: fuego, tierra, metal, agua o madera.

El proceso comienza con la inspiración original, el mundo de las ideas; en esta fase, el proyecto aun no tiene forma y sin embargo posee la energía necesaria para inspirar la acción. Los sabios buscaron una analogía en la naturaleza y encontraron el **fuego**, que aunque amorfo, posee una gran

unos minutos en silencio e intentando no pensar en nada, nos servirá de descanso para la mente y para recuperar energía, porque aunque no lo creamos, el hecho de que la mente esté continuamente ocupada con pensamientos nos absorbe mucha energía.



Algunas personas, permanecer en silencio, en quietud y sin hacer nada, lo consideran una pérdida de tiempo, sin tener en cuenta que lo perdemos en muchas cosas que no nos aportan absolutamente nada. Pero aquellos que tengan la perseverancia de dedicar unos minutos al silencio de la mente observarán como va surgiendo una nueva energía de su interior, como desaparecen tensiones y como poco a poco van sintiendo una liberación. ☺

José Manuel Gómez Gómez

con unas buenas postura y respiración, entraremos en un mundo de sensaciones y bienestar.

Para una buena práctica del Tai chi, nos hace falta una buena postura (que activa la bomba sacro-craneal), relajación, que permite respirar más lenta y profundamente y concentración, puesto que donde ponemos la mente, ponemos la energía. Lo importante no es la forma de los ejercicios, sino nuestro estado de concentración. Al aumentar la concentración, nos volvemos más intuitivos y mejoramos los mecanismos de la memoria.

Dicen los antiguos textos chinos que: "A través de la mente, el Tai chi fortalece la corteza cerebral y regula los trastornos funcionales del sistema nervioso central..." y que: "con la tranquilidad inducida y los movimientos especiales de la respiración, se pueden regular los mecanismos de la digestión, circulación, asimilación y excreción".



Se habla de energía vital, para explicar ciertos procesos que conectan los pies a la tierra y la cabeza al cielo, y nosotros los osteópatas, hablamos de un ritmo sacro-craneal. Se verifica a través de los más novedosos estudios científicos lo que los filósofos chinos sabían hace miles de años. La cultura oriental con imágenes poéticas y la cultura occidental, más científica, se unen para hablar de utilidad mediante el ejercicio.

Apoyo personalmente el estudio de las artes marciales desde la fisiología articular. Entendiendo así que los movimientos no se realizan solamente para estimular uno o varios meridianos, sino también los músculos que a través de sus correspondientes cadenas musculares actúan en todo el cuerpo. ☺

Daniel Tortorici. Osteopata

WU JI: EL ROSTRO ORIGINAL

*El tao que puede expresarse no es el Tao Eterno.
El tao que se puede nombrar no es el Tao Eterno.
Sin nombre es el origen del Cielo y la tierra.
Con Nombre, es la madre de todas las cosas.
En su no dualidad constituye el Misterio de los Misterios.
Y la fuente de donde surgen todas las cosas.*

(Tao Te King)

El Tao está más allá de toda percepción y conceptualización, es a la vez vacío sin apariencia e intangible y todo lo que tenemos ante nosotros aquí y ahora.

Su Esencia es una Vacuidad sin centro ni periferia, Espaciosidad Pura. Esta esencia manifiesta Claridad, Conciencia. Ambas Vacuidad y Claridad son No dos y el origen de la energía (el Ch'i), que residen en ellos como potencialidad.

La Vacuidad Clara en la que aún no hay manifestación es Wu Ji, cuando se manifiesta lo hace con el juego dinámico del principio de polaridad del yin y del yang; generando la miríada de formas (el universo y todo cuanto contiene), en perpetuo cambio e interdependientes unas de otras, como olas en el océano.

Cuando el juego de la manifestación termina todo vuelve al reposo de Wu Ji.

A esta Quietud anterior a toda manifestación, los taoístas la simbolizaron mediante un círculo vacío, el estado de apertura pura. La circunferencia, figura perfecta que encierra todo sin contener nada y en la que cada punto es igual a los demás y a la vez, principio y final.

Según la concepción taoísta, antes de la creación del universo existía un estado de vacío total, lleno de potencialidad. Nada se movía y el

VACIANDO LA MENTE

*Para conocer, agrega un poco cada día.
Para ser sabio, quita un poco cada día”
(Lao Tse)*

Cuando asistimos a la práctica de Tai Chi Chüan con el monitor, lo primero que hacemos es “Wu ji” (Gran Vacío). Con ello lo que pretendemos es de alguna manera desconectar la mente de nuestros problemas cotidianos y vaciarla de pensamientos para así prepararnos para la práctica. Parece un ejercicio sencillo, nada complicado, sólo hay que quedarse quieto, en calma, e intentar vaciar la mente de pensamientos. Sin embargo, a pesar de su simplicidad es hartó difícil. ¿Por qué digo esto? Porque nuestra mente está continuamente llena de pensamientos que vienen y van, viene un pensamiento, y después otro, y otro... y hay tan poca separación entre ellos que parecen formar una continuidad.

Esta dificultad que tenemos para vaciar la mente se debe probablemente a que estamos entrenados para evitar la sensación de vacío. El hombre moderno suele tener miedo al estado de quietud y silencio, y es por ello que buscamos llenar todos los espacios con palabras, con movimientos, con pensamientos, pues no soportamos la idea de la nada.

Tal como dice Lao Tse, “el verdadero sabio busca vaciarse, mientras el hombre actual, por el contrario, busca llenar su cabeza de cosas”. Estamos sobrecargados de información, de estímulos visuales y auditivos y, seguimos confiando en el paradigma occidental de “conocer para tener poder”, y continuamos sobrecargando la mente de ideas, imágenes, pensamientos, etc. Una vez leí una metáfora que se utiliza en Oriente que me llamó mucho la atención y la cual se puede aplicar a lo que trato de explicar, dice que la mente es como un mono que va saltando de una rama a otra sin parar de moverse y al que no puedes controlar.

Es por ello que no estaría mal dedicar algo de tiempo cada día para practicar este simple ejercicio de “Wu ji”, y sobre todo en aquellos momentos en los que sentimos la mente sobrecargada o cuando tenemos esos pensamientos obsesivos que nos asaltan una y otra vez no permitiéndonos pensar con lucidez. Este simple ejercicio de estar durante

CUENTOS CLÁSICOS ORIENTALES

FELICIDAD

Un hombre acudió a un maestro en busca de consejo quejándose amargamente.

"Necesito desesperadamente que alguien me ayude... o voy a volverme loco. Vivo en una pequeña habitación con mi mujer, mis hijos y mis parientes, de manera que tenemos los nervios a punto de estallar y no dejamos de gritarnos y de increparnos los unos a los otros. Aquello es un verdadero infierno..."

"¿Me prometes que harás lo que yo te ordene?", le dijo el maestro con toda seriedad.

"¡Te juro que lo haré!":

"Perfectamente. ¿Cuántos animales tienes?"

"Una vaca, una cabra, seis gallinas... y alguno más".

"Mételos a todos en la habitación y vuelve dentro de una semana".

El discípulo quedó horrorizado, pero ¡había prometido obedecer...! De modo que lo hizo y regreso al cabo de una semana quejándose desconsoladamente: "¡Vengo hecho un manojo de nervios! ¿Que suciedad, qué peste, qué ruido...! ¡Estamos todos a punto de volvernos locos!"

"Mete ahora el perro y el caballo y vuelve dentro de una semana"

Ya no podía más.... era insoportable.

"Vuelve otra vez", dijo el Maestro, "y saca a todos los animales fuera".

El hombre se marchó a su casa corriendo y regresó al día siguiente radiante de alegría: "¡Que felicidad! Han salido todos los animales y aquello es ahora el paraíso. ¡Qué tranquilidad, qué limpieza, qué amplitud...!". ☺

concepto de tiempo no tenía aplicación. Los antiguos taoístas llamaron a este estado Wu Ji, "la nada absoluta".



El Wu Ji se movió gracias a un impulso desconocido y comenzó el primer momento de la creación. Este primer impulso se manifestó como Chi (en su acepción de energía o fuerza vital), generando la polaridad primordial del Yin y del Yang. La continua interacción del Yin y del Yang es la esencia del universo desde entonces. Los taoístas llamaron a este proceso Tai Chi o "supremo absoluto". Los múltiples fenómenos del universo visible e invisible son el resultado de la interacción dinámica del Yin y del Yang.

Un clásico tratado de Tai Chi Chuan expresa:

"El T'ai Chi (Supremo Último), viene del Wu Ji (Lo Vacío sin Forma), y es la madre del yin y del yang. En movimiento el T'ai Chi separa el Yin y el Yang y despliega la manifestación; en quietud, Yin y Yang se fusionan y retornan al Wu Ji".

También crearon los taoístas el símbolo del Tai Chi. Posiblemente uno de los símbolos más universales (y más desconocido en su significado más profundo). El círculo absoluto compuesto de los semicírculos flexibles del Yin y el Yang entrelazados.

El círculo representa la quietud y la vacuidad luminosa del Tao (lo No Nacido), y el flujo del Yin y del Yang, el juego dinámico de la manifestación, la energía desplegándose, el movimiento...). La Vacuidad se hace forma y la forma retorna a la vacuidad.



Practica Wu Ji.

“De pie, solo e inmutable, uno puede observar todos los misterios”

Al comenzar la forma del Tai Chi lo hacemos desde la Quietud y Espaciosidad Luminosa del Wu Ji, al finalizar el despliegue del movimiento volvemos a Wu Ji. Durante toda la manifestación somos concientes de la Espaciosidad Luminosa donde el movimiento surge, se mantiene y se disuelve a través de todas las formas, manifestando el juego gozoso del Tao. Wu Ji es el punto de quietud que como en el eje de la rueda permite a esta moverse.

La práctica de Wu Ji es un método hábil para reconocer el origen o retornar a la Quietud luminosa, antes de que se manifieste el movimiento de la polaridad o tras su despliegue. Es la raíz original que hay que experimentar en cada uno antes de realizar las formas.

El camino del retorno es volver el cuerpo, la energía y la mente a su Fuente Original (Vacuidad Clara y Potencialidad Pura), para ello llevamos al cuerpo a la quietud, a la energía a su flujo espontáneo y a la mente a su espaciosa claridad.

A continuación se exponen instrucciones para la práctica de WU JI, que implican nuestras tres dimensiones: corporal, energética y mental.

El cuerpo volviendo a la quietud.

De pie, los pies separados el ancho de los hombros, paralelos. Sentimos que el peso del cuerpo se distribuye de forma uniforme entre ambos pies y los ahuecamos ligeramente como si fueran ventosas. A partir de los pies desarrollaremos nuestras raíces (de Ch'i), base del equilibrio y fuente de energía.

- Rodillas relajadas, dobladas muy ligeramente.
- Sacro basculado internamente.
- Espalda recta.
- Estómago relajado.

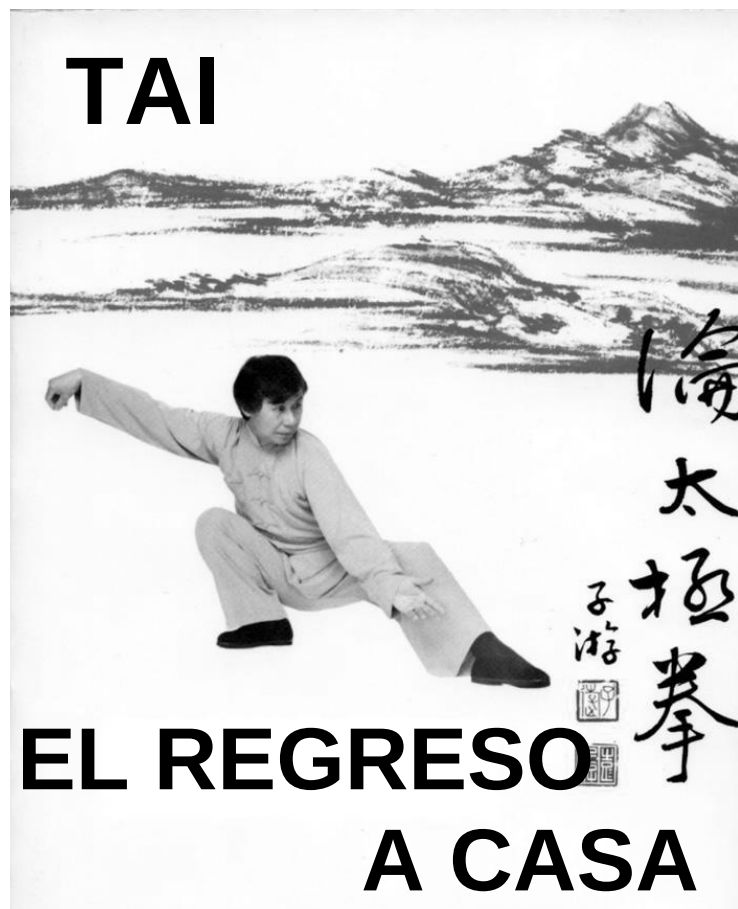
caemos en la cuenta de que la concreción de esos deseos prestados, que no eran siquiera nuestros, y en los que hemos invertido tiempo, ilusión y dinero, nos dejan tan insatisfechos y mucho más frustrados que antes. No tenían que ver con nosotros, con nuestro yo interior.

¿Cuántas veces estamos convencidos de que deseamos algo -no sólo cosas, sino posición, prestigio, éxito- y cuando lo obtenemos percibimos que con ello no estamos mejor ni somos más felices? ¿A qué se debe que en lugar de sentirnos en paz, estas situaciones hagan que nos encontremos más exigidos, más ansiosos? Creo que es porque buscamos paz y felicidad en el sitio equivocado, en el afuera en lugar de dentro nuestro. Vivimos en sociedades que nos enseñan que la felicidad se encuentra en el crecimiento económico y por eso, muchas veces, al ver en un telediario o un documental de qué manera son capaces de disfrutar de la vida gentes que carecen de todo nos asombramos de esa capacidad cuando lo verdaderamente asombroso es que nosotros -que, como todos los humanos, nacimos con ella- la hayamos perdido.

Por eso es tan maravillosos poder contar con esta herramienta, con este arte milenario que es el Tai Chi y que nos ayuda a volvernos hacia nosotros mismos, hacia nuestro centro, como un prodigioso hilo de Ariadna que sencillamente y sin errores nos conduce a casa, a la intimidad con nosotros mismos, al silencio que nos permite escuchar nuestra propia voz, unificar cuerpo, mente y espíritu. Dedicar al Tai Chi unos pocos minutos nos cambia el día, la óptica con la que miramos el afuera, el orden de las cosas. Nos devuelve, además de la salud física, la mental: nuestro lugar en el mundo desde nuestro lugar interior; dejamos de estar alienados para volver a nuestro sitio, nuestro centro.

Habrà quien piense que exagero, pero a ése lo invito a que haga la experiencia de la práctica diaria. No hace falta mucho tiempo; sólo quince de esos minutos que solemos perder sin saber a qué los hemos dedicado alcanzan para volver a casa, para centrarnos, para volver la mirada sustrayéndola del afuera. Obviamente no es la panacea universal, no lo cura todo, pero sí ayuda a ver cuanto nos ocurre desde otro ángulo, una visión más desprendida y menos egoísta. La maravillosa paradoja es que volvernos hacia nuestro interior nos vuelve más generosos. ☺

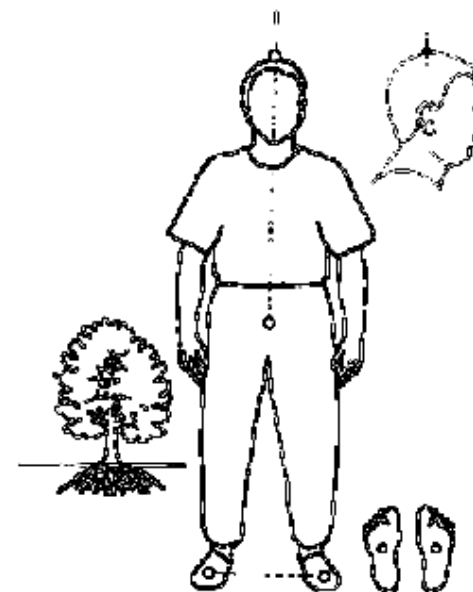
Graciela N. Kruszewski



Reflexionaba hoy sobre lo difícil que resulta en el mundo en que vivimos resistirnos a las demandas del entorno que permanentemente nos llaman hacia afuera, solicitan nuestra atención, nuestro tiempo, nuestro trabajo, nuestro deseo. Nos piden que consumamos, que nos distraigamos, que nos olvidemos de nosotros mismos, en una palabra nos alienan, nos enajenan.

Y tan difícil es resistirse que solemos ceder alegremente sin darnos cuenta de que luego pagamos un precio demasiado alto por simples baratijas y que, como los pueblos primitivos, entregamos a los conquistadores nuestro oro interior a cambio de burdos oropeles. Luego

- Pecho ligeramente hundido.
- Hombros relajados.
- Mentón recogido, coronilla como suspendida por un hilo del cielo.
- Brazos relajados naturalmente, los dedos de las manos relajados y suavemente curvados, axilas separadas del tronco.
- Llevar la gravedad del cuerpo de los hombros al Tan Tien y descansar allí.
- Labios cerrados suavemente, los dientes separados, la lengua descansa en el paladar en la raíz de los dientes superiores.
- Mirada tranquila, en un principio, enfocada en un punto en el suelo a unos tres metros, luego abrimos el foco y no miramos nada en concreto abarcando el espacio, lo vemos todo intuitivamente.
- Mantenemos una atención no enfocada y una profunda quietud en todo el cuerpo.



LA ENERGÍA RESPIRATORIA FLUYENDO ESPONTÁNEAMENTE EN LA QUIETUD.

Inhalamos y exhalamos por la nariz de forma natural, lenta, profunda y silenciosamente, estamos suavemente atentos a la espiración que hace que la energía descienda al Tan Tien, la inhalación surge espontáneamente sin que intervengamos.

Inhalamos sintiendo que el aire penetra el bajo vientre y se expande por los pulmones hasta las clavículas, como si llenásemos una botella, exhalamos relajando y retirando el aire de los pulmones y retrayendo finalmente el abdomen, como si vaciáramos la botella por su fondo. Podemos atender al principio a la respiración siguiendo el movimiento de llenado y vaciado, luego la dejamos fluir espontáneamente. El Tao es quien respira en nosotros.

La mente retornando a su fuente.

La mente está en el aquí ahora, no busca nada. Es Presencia Abierta. Permite que la quietud y la relajación física se transmitan a la mente. La mente estará atenta, abierta y calmada, como el espacio que a pesar de que las nubes lo transitan no lo perturban, así mismo no debe de atarse, ni rechazar ninguna experiencia (pensamiento, emoción o sensación), que observe, como el cielo no lo hace con las nubes que lo recorren. En Wu Ji dejamos que todo lo que se manifiesta lo haga sin interferir nosotros en ello, todo nuestro ser es quietud luminosa, así se integra todo en la naturalidad del Tao.

Esta práctica nos permite retornar al Wu Ji, accediendo a la espaciosa claridad de nuestra Mente Original, que contiene la potencialidad infinita que manifiesta todo.

De esta Vacuidad Clara surgirá el movimiento de la forma, el juego dinámico del Yin y del Yang, que se desplegará siempre como el flujo del agua en el cauce inmóvil de La Espaciosa Luminosidad, en la que surge el movimiento, se mantiene y se reabsorbe.

Si experimentamos Wu Ji, la forma se realizará, pero no habrá nadie que la esté realizando, es el Tao desplegando su juego en la forma del movimiento del cuerpo-mente, al no haber obstrucción al flujo (ego), todo dinamismo expresa su perfección natural.

Mediante Wu Ji podemos entrar en nuestra Condición original en la que somos renovados desde dentro. Wu Ji es meditación de pie y a la vez es origen y fin de los movimientos del Tai Chi.

Se considera, que desplegar los movimientos desde Wu Ji y recogerlos al final en Wu Ji es básico y a veces poco considerado por los practicantes, perdiendo el despliegue profundidad, armonía y naturalidad. Si se inicia en el estado de Wu Ji, toda la forma es meditación en movimiento, manifestando plenitud y armonía del Tao. ☯

Olmo.

maestro, la técnica ya la alcanzará con su esfuerzo.

Kurosawa a lo largo de sus películas de samuráis nos presenta un amplio conocimiento intelectual del Arte de la Guerra (el cual por sí solo merece un artículo como mínimo), lo que nos da a entender que no es casualidad lo que Kambei va desarrollando desde el primer minuto donde aparece.

Pero para no hacer excesivamente largo el artículo nos centraremos en ciertos aspectos que pueden parecer paradójicos e inconciliables. ¿Cómo se puede ser un guerrero y tener una naturaleza noble como es la de Kambei, acostumbrados como estamos a los que utilizan la fuerza como ventaja para obtener lo que sin ella no serían capaces de conseguir?

Se da por hecho que el maestro ha matado muchos hombres, incluso durante la cinta, mueren varios enemigos por sus manos. La respuesta la podemos encontrar en la perfecta sincronización de su personalidad con la virtud. Pero, ¿que virtud tiene el viejo ronin?

El virtuosismo de Kambei descansa en que se aleja de la violencia gratuita, prefiere hablar para solucionar los conflictos y solo ejerce la fuerza cuando es para defender no una justicia literal, sino lo justo, lo bello y lo bueno, asimismo cuando se enfrenta al enemigo lo hace exponiéndose y sin ventaja.

“Los siete samuráis” da mucho de sí, hoy en día se puede ver en DVD, descargarla por internet o esperar una reposición en “la 2”. Si la ha visto ya y tiene oportunidad rememórela, si no la ha visto, tiene esa suerte porque se verá inmerso en un mundo de caballeros e ideales sin pretensiones artificiales, pues nos encontramos ante una película que parece tocada con una varita mágica y que a nadie deja indiferente. ☯

luquemartin

*Ronin: samurai sin amo, que presta sus servicios como mercenario.

Ficha técnica:

- Director: Akira Kurosawa.
- Guión: Shinobu Hashimoto, Akira Kurosawa, Hideo Oguni.
- Música: Fumio Hayasaka.
- Fotografía: Asakazu Nakai (blanco y negro).
- Año: 1954.
- Reparto: Takashi Shimura (Kambei), Toshiro Mifune (Kikuchiyo), Isao Kimura (Katsushiro), Seiji Miyaguchi (Kyuzo), Yoshio Inaba (Gorobei), Minoru Chiaki (Heihachi), Daisuke Kato (Shichiroji). Yoshio Tsuchiya (Rikichi), Bokuzen Hidari (Yohei), Kamatari Fujiwara (Manzo), Keiko Tsushima (Shino), Daisuke Kato (Shichiroji).

contrapuesto de Rikichi es Yohei, no habla mucho pero en casi todas las escenas del campesinado aparece, es como una sombra cómica de la desgracia, no se pierdan sus gesticulaciones.

Entre los samuráis, encontramos dos personajes en los cuales se descarga el eje del film, el viejo Kambei antes mencionado como el maestro, auténtico conocedor del Arte de la Guerra y enfundado en la naturaleza de un hombre realmente bueno. El otro es Kikuchiyo, el más imperfecto e interesante de los samuráis, al cual encarna el reconocido actor Toshiro Mifune, que es capaz de sacar los innumerables tonos de una personalidad atormentada; maleante, borracho, embustero y prepotente, pero va siguiendo al maestro como un imán y, con más errores que aciertos cambia sacando a flote su nobleza.

El resto de los componentes de la expedición lo forman: el aspirante a samurai antes mencionado, que se tira a los pies de "su maestro" cuando lo reconoce como marca la tradición. Kyuzo el espadachín que lo único que busca es perfeccionar su técnica, técnica egoísta que transmuta cuando se presenta ante el maestro dando su espada a la causa de los débiles. El samurai Shichiroji compañero de mil batallas de Kanbei, le sigue nada más reencontrarse con él, será su lugarteniente Gorobei, el que supere la

prueba a la que le somete el maestro solo sonriendo, en contraposición a un samurai que anteriormente prueba Kambei y este la supera combatiendo. El maestro al quedar pensativo da a entender que; el samurai que superó la prueba utilizando la espada es bueno técnicamente pero le falta algo para ser un buen samurai. Volviendo con Gorobei, este queda fascinado por el viejo ronin y realiza una declaración de intenciones para seguirlo. Por último Heihachi el samurai que humildemente trabaja cortando leña, no es hábil con la espada pero si es de la naturaleza que busca el



Cartel anunciador de la película, se destaca a Kikuchiyo, Shino arriba a la derecha y Kambei abajo a la derecha

BENEFICIOS DEL TAI CHI EN LA OSTEOPOROSIS

Hemos tratado en diversos artículos de nuestro boletín sobre los poderes beneficiosos del Tai Chi en la salud, tanto a nivel general o en tratamientos concretos como en el caso de la infertilidad. En esta ocasión vamos a conocer un poco más acerca del beneficio, probado científicamente, en personas que sufren de osteoporosis. Para ello empezaremos hablando brevemente de en que consiste esta enfermedad, porque a pesar de ser muy nombrada es poco conocida.

¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad caracterizada por la disminución de masa ósea, esto hace que los huesos sean menos resistentes y por lo tanto susceptibles de fracturas. Esta debilidad de los huesos los hace quebradizos ante presiones que no amenazarían a un hueso normal, como

por ejemplo un ligero golpe. En España se calcula que alrededor de 2.500.000 mujeres sufren esta enfermedad. Puede comenzar a los treinta años aunque suele desencadenarse, en líneas generales, mucho más rápido en las mujeres en la etapa de la menopausia. En los hombres esta enfermedad puede hacer su aparición a partir de los sesenta y cinco años. Es una enfermedad silenciosa en sus comienzos, de forma que la persona que la padece no es consciente de ello hasta que se produce la fractura de un hueso, principal consecuencia de la osteoporosis. Los huesos que con frecuencia se rompen son los de la



muñeca, la columna vertebral o la cadera, este hecho puede producir dolor, incapacidad para llevar una vida normal e incluso la muerte.

¿Por qué afecta más a mujeres menopáusicas? Debido a que en la etapa post-menopáusica se producen alteraciones hormonales. Así, el déficit de estrógenos en esta etapa de la vida acelera la enfermedad considerablemente. Por otro lado, existen varios factores que pueden predisponer a padecer osteoporosis, en un 60 a un 70% de los casos están implicados factores genéticos. Igualmente, los factores ambientales como tabaquismo, alcoholismo, consumo de determinados fármacos y el sedentarismo favorecen el desarrollo de esta enfermedad. Es posible prevenirla empleando como herramienta ideal la adecuada nutrición desde la infancia, mediante una ingesta ajustada de calcio que irá adaptándose en función de la edad; observando una alimentación variada, consultando al médico y manteniendo actividad física durante toda la vida. El modo de vida sedentario tiene mucha importancia en el desarrollo y avance de esta enfermedad. Una gran mayoría de personas se apartan de los ejercicios u otras actividades físicas; algunos por falta de tiempo, otros por desinterés o bien porque temen que puedan agravar su condición. Este último caso es generalmente el de las personas con osteoporosis.

¿Cómo puede beneficiar el Tai Chi?

A las personas que sufren de osteoporosis el Tai Chi les mejora la calidad de vida, engrosando lentamente sus huesos. A personas que la sufren, que potencialmente pueden llegar a sufrirla y a los principiantes, especialmente a personas mayores, les ayuda a mantener el equilibrio y evitar las caídas.

Ante este hecho, la División de Salud de la Mujer de Novartis, presentó en Madrid una campaña en el año 2004 que evidenciaba los beneficios que tiene la práctica del Tai Chi en aquellos pacientes que padecen osteoporosis. *“El objetivo de esta campaña -señala el Dr. Jordi Iborra, responsable del Área Terapéutica de la División de Salud de la Mujer de Novartis es dar a conocer el Tai Chi a los médicos especialistas en medicina física y rehabilitación como una alternativa de prevención y un instrumento más a su disposición”.*

La doctora Esther Pagés, adjunta de la Sección de Rehabilitación Osteoarticular del Hospital Vall d'Hebrón de Barcelona afirma que *“Los estudios científicos demuestran los beneficios del Tai Chi, que al ser un ejercicio aeróbico de bajo impacto es beneficioso en la osteoporosis”* *“La práctica de Tai Chi*

Mundial y, la película habla del pueblo humillado que desde dentro saca fuerzas para buscar ayuda del exterior e integrar tradición y modernidad.

En el aspecto técnico supone una auténtica revolución en el cine nipón, tiene la historia un ritmo alegre y en momentos trepidante, con cámaras fijas y mucho moviendo humano en sus fotogramas, lo que lo aleja del cine contemplativo oriental por una clara influencia del neorrealismo. Para reforzar las imágenes cuenta con una estupenda música de Fumio Hayasaka, que sin abusar de ella se hace presente en diálogos, en las batallas, en los momentos tragicómicos y por hacer una referencia concreta en la historia de amor de Katsushiro el aspirante a samurai y Shino, la joven campesina.



También por supuesto, como una constante en las películas de Kurosawa, aprovecha la mínima excusa para enseñar el bello paisaje japonés dando un respiro al espectador.

Los personajes son arquetípicos y se dividen en tres clases, bandidos, campesinos y samuráis. Los bandidos son como deben ser, muy malos, con los cuales solo se detiene lo suficiente para destacar sus fechorías. Entre los campesinos podemos encontrar a Manzo que prefiere que arrasen el pueblo a que su hija sea seducida por un samurai, o “el anciano”, resabiado patriarca y político hábil que sabe utilizar a campesinos y samuráis. También está Rikichi, aquel a cuya mujer raptaron los bandidos en su anterior incursión. Rikichi representa al hombre más evolucionado dentro de la pléyade de personajes que componen el poblado, no se conforma con quedarse llorando y mira al futuro solucionando los problemas del presente, nuevamente aparece representado en él, el espíritu del nuevo Japón, honor y modernidad. El

NUNCA OLVIDARÉ VUESTRO SACRIFICIO...

Dijo el viejo ronín* levantando su cuenco de arroz y extendiendo el brazo derecho hacía los tres miserables que se alimentaban de mijo para poder darle de comer. Amedrentados estos, permanecían en un rincón de la choza de transeúntes inmóviles, pues deseaban desesperadamente que el maestro aceptara su oferta, oferta que ningún guerrero que no tuviera elevados valores morales admitiría, porque no daba ni gloria ni recompensa, solo, tres platos de comida diarios. A cambio, debían exponer su vida para defender un pueblo de cuarenta bandidos que planeaban saquearlo como el año anterior, lo que supondría esta vez, la muerte de sus habitantes.

Si todavía no se ha dado cuenta, se describe una de las secuencias más emocionantes de la película "La Leyenda de los Siete Samuráis" también conocida como "Los Siete Samuráis".



Kamei en prime plano, Shichiroji en segundo y Katsushiro al fondo

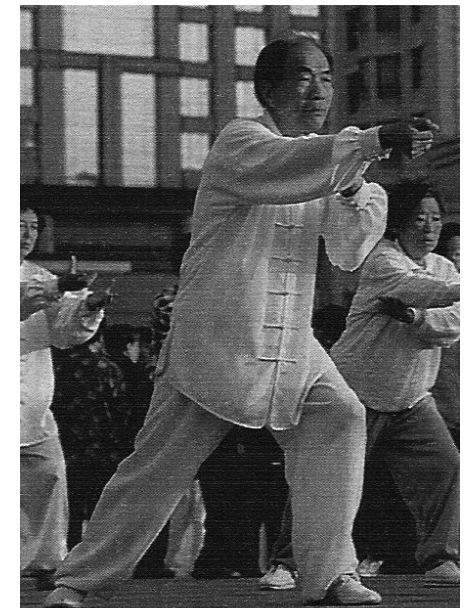
Esta obra maestra del séptimo arte, recibió el León de Oro en 1954, segundo del director de cine Akira Kurosawa, posiblemente es su mejor cinta aunque recibió a lo largo de su vida otros importantes premios. Es un film coral de pequeñas historias dentro de un drama como es el predecible destino de un pueblo y la lucha de sus habitantes por cambiarlo. No olvidemos que estaba muy reciente la derrota japonesa en la II Guerra

reduce hasta un 48% el riesgo de caídas en personas mayores con osteoporosis". A continuación se mencionan algunos ejercicios recomendados por la Dra. Pagés que con detalle podéis ver en la página Web. <http://www.saludelamujer.com/tai/default.htm>

- Cerrar puños y mirar con cara de enfado.
- Dos manos sujetan el cielo.
- Estirar una mano.
- Apuntar a un águila lejana.
- Elevarse sobre la punta de los pies.
- Volver la vista atrás.
- Balancear la cabeza y caderas.
- Tocar los pies con ambas manos.

En esta misma línea de corroborar los beneficios que ofrece el Tai Chi, investigadores del Centro Médico Turts-New England, en Boston (EEUU), han realizado una revisión de los trabajos publicados hasta la fecha -un total de 47- donde se ha estudiado la eficacia de esta técnica para mejorar varias patologías crónicas. Las conclusiones que se deducen de su estudio se resumen en estas palabras: "*Todos los estudios informaron que la práctica de Tai Chi a largo plazo tuvo efectos positivos al favorecer el equilibrio, la flexibilidad y el rendimiento cardiovascular y al reducir el riesgo de caídas en los ancianos*"

Como bien sabemos, el Tai Chi desarrolla la coordinación y el equilibrio, su práctica en nuestro país es como actividad terapéutica, sin llegar a ser una práctica de combate, como lo es en otros países. Los expertos en Tai Chi también apuntan el importante valor de este arte al trabajar sobre la columna vertebral, permitiendo una mayor coordinación entre la musculatura y los huesos. Se trata de un ejercicio aeróbico de bajo o moderado impacto con efectos beneficiosos en general (respiratorios, cardiovasculares, musculares, inmunes y de salud mental), por lo que es muy



recomendable para numerosas condiciones y para individuos y pacientes tanto jóvenes como de edades avanzadas. Concretamente, para las personas que sufren osteoporosis, ofrece tres efectos beneficiosos: 1) reducción del riesgo de caídas en pacientes sanos mayores de 65 años. 2) Mejora de la flexibilidad, el equilibrio, corrigiendo la postura, y la fuerza muscular. 3) Al potenciar estos factores se consigue una reducción de caídas, gracias a ello, se obtiene una reducción del número de fracturas. Al disminuir el riesgo de caídas con el Tai Chi y el de fracturas con la medicación, se controla la raíz de las complicaciones de la osteoporosis.

Otra alteración asociada a la osteoporosis es la artritis, con la práctica del Tai Chi puede reducirse el dolor y facilitar la realización de las tareas diarias.

Las técnicas de Chi Kung y Tai Chi, mediante sus suaves movimientos, logran una armonía tanto desde el punto de vista físico, como mental y emocional. Existen ejercicios específicos para fortalecer nuestros huesos ya sea por el movimiento en sí o por movimientos en aparente quietud a través del pensamiento. Dentro de ese marco se logrará con mucha constancia estabilizar la densidad ósea. A nivel emocional se reduce el estrés y la depresión que padecen muchos pacientes al verse limitados en sus movimientos y realización de tareas básicas diarias. Una liberación de la mente permite un mayor relax mental, aceptación de la enfermedad y adaptación a vivir con una enfermedad crónica.

Dieta

Junto a la práctica de esta disciplina, los pacientes con osteoporosis deben llevar a cabo un tratamiento farmacológico, riguroso y continuado. Sin embargo, los datos reflejan que en la actualidad la prevención no es la adecuada. Por ello, los especialistas recomiendan que en la etapa previa a la menopausia el consumo total de calcio sea de 1.000 mg/día y de 1.500 a 2.000 mg/día en la postmenopausia. Al déficit de calcio se une también en esta etapa de la vida la carencia de cantidades suficientes de vitamina D, que habitualmente se adquiere a través de la dieta y mediante la exposición solar. Esta vitamina juega un papel fundamental en la absorción intestinal del calcio, además de ayudar a la mineralización normal del hueso. La leche, el queso el yogur, el pan, las sardinas, brócoli y huevos, así como salmón, espinacas, soja y cacahuets no deben faltar en la dieta.

La información que se aporta en este artículo es en el ámbito divulgativo, por lo que cualquier persona que requiera consulta o asesoramiento debe acudir a un facultativo, terapeuta o maestro cualificado.

En conclusión, los enfermos de osteoporosis se pueden beneficiar de la práctica constante del Tai Chi ya que se reducen las caídas, se consigue el equilibrio y se obtiene una remineralización de la masa ósea al año de estar practicándolo. A nivel emocional, se reduce el stress y permite afrontar las limitaciones diarias con serenidad. Seguir los consejos de nuestro médico, vigilar la dieta con incremento de frutas y verduras, reducir la ingesta de sodio, mantener el peso, reducir el consumo de alcohol y erradicar el tabaquismo son aspectos que ayudan a mejorar la calidad de vida de estos enfermos. ☺

Bibliografía:

- An evaluation of the effects of Tai Chi exercise on physical function among older persons: a randomized controlled trial. F. Li, P. Harmer, E. McAuley, et al., Ann Behav Med., 2001, vol. 23, pp. 139–146.
- Enciclopedia completa de Terapias Alternativas. Element Books limited, 2001. ISBN 3-8290-5437-8.
- <http://www.ondasalud.com/edicion/noticia/0,2458,489275,00.html>
- <http://www.diariomedico.com/edicion/noticia/0,2458,489464,00.html>
- <http://www.diariomedico.com/edicion/noticia/0,2458,458236,00.html>
- <http://www.diariomedico.com/edicion/noticia/0,2458,519380,00.html>
- <http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=1112>
- www.mujereshoy.com/secciones/2046.shtml

