



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

BOLETÍN N° 18. Equinoccio de otoño 2006

ÁMBITO REGIONAL



GEISHAS

LA RELAJACIÓN
EN EL TAI CHI CHUAN

MEDICINA TRADICIONAL CHINA

-Formación continua de monitores

- Forma de Tai Chi Chuan de 108 movimientos (considerada la más emblemática y completa).
- Forma de Tai Chi de espada de 16 movimientos.

-Grupo Tercer nivel y monitores

- Desarrollo de las aplicaciones marciales de la forma Djing Wei.
- Desarrollo de elementos propios del Nei-Kung (arte del poder interno).
- Forma de 24 movimientos.
- Fundamentos del Tui-Shou (empuje de manos sobre pies fijos).

-Grupos primer y segundo nivel:

- Estudio de las primera y segunda formas (Djing wei y Find wei).
- Shaolin Cosmos, los siete animales, etc.

Un saludo y nos veremos en la práctica.

Tao Tien

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			
<input type="checkbox"/> Suscripción anual en España: 6 € (4 números).			
<input type="checkbox"/> Envío por correo: gastos 2,50 €			
Nombre y apellidos:			
Dirección:			
Ciudad:	C. P.	Provincia:	
Teléfono:	Edad:	Profesión:	
Fecha:	FORMA DE PAGO: <input type="checkbox"/> Ingreso o transferencia en la cuenta número 2098-0342-95-0372005070, Asociación TAO TIEN. <input type="checkbox"/> En efectivo en cualquier lugar de práctica.		

Sumario

Editorial.	2
La relajación en el Tai chi chuan.	4
El yin y el yang. Las fuerzas del cambio.	8
Medicina tradicional china.	17
Cuentos clásicos orientales: La escoba.	21
Nuestra portada: Geishas.	22
Las buenas intenciones.	26
Meditaciones para encontrarse con uno mismo.	30
Tao Tien informa.	31

EDITORIAL

Un año más, después de un verano un tanto aciago, llega el otoño (el equinoccio tuvo lugar el pasado día 21 de septiembre), la estación que los chinos relacionan, según su filosofía, con el elemento -o agente- metal. Para muchos, es la estación de los nuevos proyectos, de las nuevas andaduras, de las renovadas ilusiones... La estación, también, de "volver a la carga" con los retos de siempre.

Es la época del año en la que la energía yin de la naturaleza empieza a crecer hasta llegar a su punto álgido en el solsticio de invierno (21 de diciembre). Es también el momento en el que reiniciamos los cursos de Tai chi chuan en nuestra escuela *Bodhidharma-TaoTien*, y lo hacemos con renovadas ilusiones y entusiasmo, sintiendo la necesidad de recobrar el ritmo perdido, pues, en el período estival, queramos o no, se pierde bastante.

TAO TIEN INFORMA

En este comienzo de curso, damos la bienvenida a los nuevos compañeros que se incorporan a la práctica del Tai chi chuan y saludamos a los que la reanudan.

Queremos resaltar como un aspecto muy importante del aprendizaje, que nos permitirá progresar en el conocimiento de este arte marcial, el de la práctica individual o dicho de otra forma, la investigación personal con el fin de comprobar por nosotros mismos los progresos que vamos haciendo.

No podemos dejar de incidir sobre la necesidad, especialmente al principio, de asistir con asiduidad a las clases, pues de esta manera, nuestro avance será más regular y estará armonizado con el de nuestros compañeros de práctica. Si antes decíamos que la práctica individual es importante, creemos que no lo es menos la práctica colectiva, pues esta nos permite a través del contacto con nuestro instructor, ir perfeccionando nuestro arte de manera constante.

Siguiendo estas dos reglas, y con un poco de perseverancia, podremos observar que en poco tiempo nos familiarizaremos con el Tai chi chuan y sentiremos todos los beneficios que su práctica nos proporciona.

También queremos recordar los centros donde nuestra asociación desarrolla su labor en la actualidad:

- Universidad Popular de Alcalá de Guadaíra.
- Centro Cívico las Columnas (Triana).
- Sala Itálica (La Florida).
- Huelva, Sala Habis. Seminarios.
- Córdoba, Centro c/ Conde Torres Cabrerías.

Igualmente, a continuación relacionamos nuestro programa de formación para el curso 2006-2007:

MEDITACIONES

PARA ENCONTRARSE CON UNO MISMO

Uníos
con el ki (chi),
estad en el centro,
limpiad vuestra mente
y dejaos envolver por las vibraciones divinas.

El funcionamiento maravilloso del ki
crea las técnicas para purificar
el cuerpo y la mente.
¡Guiadnos,
oh dioses del cielo y de la tierra!

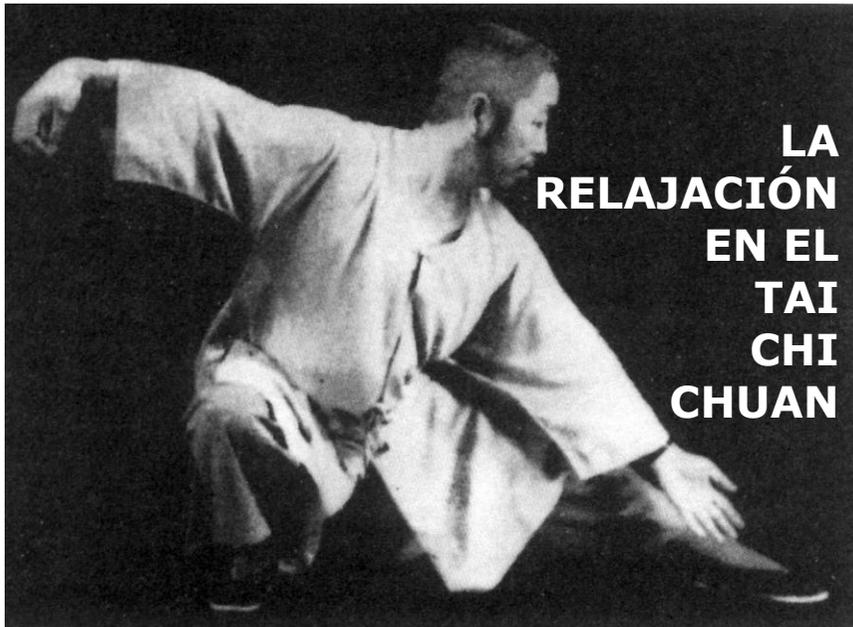
Dominad las divinas
técnicas del ki
y ningún enemigo
osará
enfrentarse a vosotros.

(Enseñanzas del Maestro Morihei Ueshiba, fundador del Aikido)

Y así, este será un nuevo ciclo, un curso más, un peldaño más en la escala ascendente hacia el conocimiento de nosotros mismos y de las leyes que nos rigen en este maravilloso universo, espejo de la divinidad que está en la esencia de todas las cosas.

Que cada práctica de Tai chi chuan que realicemos, sea como una ofrenda a lo mejor de nosotros mismos y a nuestra voluntad de hacer posible un mundo nuevo y mejor. ☺

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



Sin lugar a dudas, esta es una de las cosas que más cuesta cuando uno se inicia en la práctica de esta disciplina.

Todos los maestros coincidieron e insistieron en la importancia de aprender a relajarse, pues, a partir de que sepamos hacerlo, podemos ir sensibilizándonos con nuestra energía interna (*chi*) y lograr que las Formas de Tai chi chuan resulten mucho más fluidas y armoniosas en su realización. A partir de aquí, vamos abriendo el camino hacia lo que entendemos por la Forma meditativa de Tai chi chuan.

Pero, ¿qué entendemos por relajación? En chino se le designa con el término *shoong*, que se traduce en su significado como "relajarse, soltar, ceder, rendir". El maestro Yang Cheng-fu solía repetir a su discípulo Cheng Man-ching: "Sé shoong, sé realmente y auténticamente shoong. Si no eres shoong, ni siquiera un poco, entonces no estás en la etapa de shoong, sino en la de un perdedor de Tai chi, y serás derrotado".

Este término no siempre ha sido bien entendido a lo largo de los

Como motivos expuestos el principal para dejar la práctica y por lo tanto aquel al que se hace referencia más frecuentemente es la falta de tiempo. Ello se refiere a la imposibilidad de compaginar los horarios de las clases con los de la vida familiar y laboral, aunque he encontrado que a esta circunstancia como norma general se añade también la falta de voluntad para solventar el problema, pues se han propuesto soluciones tales como dar clases en horarios de mañana, e incluso se les ha indicado otros centros donde se imparte Tai Chi, no observando inclinación a aceptar tales propuestas por parte de los involucrados. Estas personas suelen ser las que más beneficios han encontrado con el Tai Chi o al menos así lo dicen cuando se les hace un seguimiento.

Después le siguen en número aquellos compañeros con varios años de práctica, que sostienen que tienen una necesidad de cambio y sienten como si cerrarían un ciclo en sus vidas. A estos les propondría que se dejaran llevar, verán que es solo un estado emocional pasajero, muchos vuelven con el tiempo.

Después habría un último grupo donde entrarían todos los restantes, desde lejanía, inadaptación o simplemente que no le gusta, etc.

Como último punto y haciendo contrapeso al anterior vale la pena hacer referencia a los taochis que van formando el núcleo de la asociación, los compañeros que como un goteo lento pero sin pausa se van involucrando tanto en el aprendizaje como en la enseñanza del Tai Chi, por encontrar en ello no la solución a los problemas que cotidianamente tenemos en la vida diaria, sino porque sentimos el Tai Chi como una herramienta que nos ayuda a llevar adelante los propósitos del día a día. ☺

Luquemartín

inmune, disminuyendo el riesgo de sufrir diversas enfermedades infecciosas y degenerativas, retrasa eficazmente problemas de artritis, alzheimer, etc., y por sus movimientos suaves recupera lesiones sin brusquedad movilizandolo como un masaje las zonas dañadas.

Todos estos datos no sólo nacen del estudio de diversos textos, sino que también los hemos experimentado o lo hemos observado en otros practicantes. Todavía tenemos cercanamente en la memoria a un compañero de ochenta y cinco años que por circunstancias dejó de asistir a las prácticas y cuando lo veíamos por la calle encontrábamos en él una aceleración en el deterioro en su estado físico y psicológico.

Otro punto que pretendo tocar es el motivo por el cual se abandonan los cursos. Antes de continuar hay que hacer mención sobre que tipo de personas suelen ser las que se inscriben en ellos. Hombre o mujer con compromisos familiares como cónyuges, hijos o padres mayores. Además muchos tienen un trabajo de horario poco flexible. La edad es indefinida pues las abarca todas y lo que si se distingue es un mayor número de alumnos de sexo femenino que masculino.



tiempos, pues tampoco se han hecho los esfuerzos necesarios para explicarlo en profundidad y de manera auténtica. Como consecuencia, los practicantes de Tai chi chuan han sido confundidos a menudo, lo cual, lógicamente, ha repercutido en la ejecución de la técnica.

En cierta ocasión, mientras el maestro Waysun Liao tomaba té con el arriba mencionado maestro Cheng en su estudio (una sala que había bautizado como "La biblioteca del largo anochecer"), éste señaló que los seres humanos, cuando son bebés, están relajados y totalmente entregados. Pero cuando crecen, a medida que van endoculturándose, dejan de ser shoong, perdiendo también la naturalidad propia de los niños. Las palabras del maestro traslucían una cierta frustración con lo que venía siendo su experiencia docente.



En su método explicativo de lo que es shoong, el maestro Cheng solía contar a sus estudiantes avanzados que en cierta ocasión soñó

que perdía ambos brazos y que desde entonces comprendió el verdadero significado de shoong. Desde que tuvo aquel sueño, su práctica había mejorado y su chi fluía con suavidad.

El sueño del maestro Cheng ayuda a explicar el auténtico significado de la relajación. Dado que utilizamos las manos para realizar la mayor parte de los trabajos, éstas se convierten en la principal fuente de tensión del cuerpo. Los principiantes de Tai chi chuan suelen utilizar, en un porcentaje elevado, sólo las manos, sin implicar el resto del cuerpo, por lo que éste tiende a ofrecer un aspecto de rigidez. ¿Cómo relajar realmente el cuerpo si está tenso?



En la práctica del Tai chi chuan -que con el tiempo va convirtiéndose en una meditación dinámica-, relajarse significa olvidarse del pequeño ego con todos sus prejuicios, temores y apegos. Significa ceder ante el universo, ante el infinito, olvidándonos de nosotros mismos y abriéndonos a todo lo que nos rodea. Si somos capaces de hacer esto, es cuando realmente nos relajamos, experimentando a través de nuestra práctica -en la

En estos meses es cuando un mayor flujo de personas se aproximan a Tao Tien para conocer este Arte Marcial, en este artículo me gustaría identificar (tomando para ello una visión general), que es lo que motiva a aquellos que se nos aproximan y, buscar las posibles causas por las cuales algunos de ellos no completan los cursos.

Los datos en los que baso mis opiniones han sido tomados de los numerosos argumentos que a lo largo de estos años de estudiante he ido recopilando de nuevos y antiguos compañeros.

La pregunta que suele hacer quién viene a pedir información a Tao Tien es: -¿el Tai Chi para que sirve?- a lo que siempre le respondo -¿Tu que es lo que está estas buscando?- la señora o el señor se sonríe, porque desea identificar el Tai Chi con una necesidad personal. Realmente, el Tai Chi no vale para nada si no lo pone en acción un ser humano. Imaginemos que existiera una biblioteca donde estuviera guardada toda la sabiduría que a lo largo de los milenios ha adquirido la humanidad y nadie la leyerá, ¿valdría para algo tanto conocimiento? Lo mismo ocurre con el Tai Chi; si no hay una persona que lo ponga en práctica en sí mismo. Nuevamente le pregunto: -¿Qué estas buscando?- Entonces la persona identifica su objetivo y hace alguna pregunta o formula alguna necesidad: ¿vale para quitar el dolor de espalda? Tengo estrés, siento que pierdo la memoria, tengo artritis, busco algo espiritual ¿es un arte marcial? Tengo problemas de motricidad, sufro de una lesión en tal sitio, quiero cambiar mi vida y mover otras energías, me gustaría hacer algún deporte, etc.

Suelo hacer una somera explicación que intenta aclarar estas dudas: -el Tai Chi fue concebido como un Arte Marcial, pero es, por supuesto, una técnica de relajación que favorece la inteligencia, practicarlo diez minutos al día, beneficia el equilibrio mental, físico y emocional, cambia la forma de trabajar el cerebro porque alinea o interconecta las neuronas en formas más sencillas, obteniendo un mayor rendimiento del mismo. De esta manera se mejora la memoria y aumenta la capacidad de concentración.

También ayuda a mejorar el funcionamiento de nuestro sistema

LAS BUENAS INTENCIONES

Cuando sale este boletín, en Septiembre, recién finalizado el verano, la estación donde prima la expansión en todos los aspectos de lo cotidiano, comenzamos a entrar en una fase de retraimiento que va pareja con el otoño y finalizará con el invierno, da lo mismo como lo expresemos, lo cierto es que el clima que actúa en cada época del año, es la parte más visible de ese reloj biológico que desvuelve el comportamiento de todo el planeta y por supuesto del Hombre.



Según la tradición Taoísta el otoño es de naturaleza metal, climáticamente es seco, el color que prevalece es el blanco, su sabor el picante, su órgano yin son los pulmones, el órgano yang es el intestino grueso, su órgano sensorial es la nariz, su sentido el olfato y el tejido más sensible la piel. Se manifiesta por el vello, su

fluido es el moco, su sonido el gemido, su emoción la pena y el “aspecto espiritual” el eterofísico.

El otoño es considerado por algunas personas la “época de las buenas intenciones”, es decir, cuando nos planteamos poner en marcha aquellas cosas que se desea realizar y que no pocas veces quedan aparcadas para otro momento. El Tai Chi puede ser una de ellas.

medida en que cada uno pueda hacerlo- esa maravillosa unidad que la filosofía taoísta describe como la integración del espíritu, la mente, la energía y el cuerpo (conciencia holística).



El maestro Yang les recordaba constantemente a sus alumnos: “Relajaos; relajaos completamente, como si el cuerpo fuese transparente”. Y el maestro Cheng, su discípulo, aconsejaba: “Relajaos; cada articulación, cada zona del cuerpo debe abrirse y soltarse”. Sólo cuando alcanzamos un estado total de relajación mental y física (shoong), podemos sentir el flujo de la energía interna (*chi*).

Por lo tanto, para poder experimentar esto, hay que practicar mucho, todos los días, manteniendo siempre la conexión psíquica y mental con los principios del Tai chi, fortaleciéndonos en nuestra autodisciplina.

A modo de síntesis de todo lo expuesto, la relajación, en su significación más profunda y verdadera, la encontramos magníficamente expresada en el primer principio (de los físicos) del Arte del Poder Interno (Nei Kung), consustancial con la filosofía interna del Tai chi chuan, cuando dice: “Descondicionando el cuerpo, independiente y natural el aliento, pacificada la emoción, vacía la mente, comprenderás que el Arte del Poder Interno es el arte de vivir”. ☺

José A. Vera de la Poza

EL YIN Y EL YANG



LAS FUERZAS DEL CAMBIO

El yin y el yang se pueden considerar las fuerzas que hacen posible la realidad física, y son, por así decirlo, las herramientas de la Creación. Nada sería posible en el mundo físico sin esta dualidad, cuyas manifestaciones son tiempo y espacio, luz y oscuridad, masculino y femenino, cerca y lejos, arriba y abajo, izquierda y derecha, lo cual era plenamente aceptado y comprendido por las antiguas culturas.

Durante su niñez, las geishas a veces trabajaban como criadas o asistentes de las más experimentadas, y luego como aprendices de geisha (maiko), durante su entrenamiento. Esta tradición de entrenamiento existe en otras disciplinas de Japón, el estudiante deja su hogar, comienza a hacer trabajos hogareños y asistir a su maestro, para eventualmente convertirse en uno.

Las geishas modernas aún viven en tradicionales casas de geisha llamadas *okiya* en áreas denominadas *hanamachi* (pueblos de flor), generalmente durante su aprendizaje, pero muchas geishas experimentadas eligen vivir en sus propios apartamentos. La elegante y alta cultura en la que viven las geishas se llama *karyūkai* (el mundo de las flores y sauces).

Kioto mantiene fuerte la tradición de las geishas, estando en Kioto dos de los más prestigiosos y tradicionales distritos de geishas, Gion y Pontochō. Las geishas de estos distritos son conocidas como *geiko*. Las *hanamachi* de Tokio, Shimbashi, Asakusa y Kagurazaka son también bastante conocidas.

En el Japón moderno, las geishas son bastante inusuales. En la década de 1920 había alrededor de 80.000 geishas en Japón, pero hoy en día hay aproximadamente 1.000. De todas maneras, en el distrito Gion de Kioto, los visitantes pueden observar algunas maiko por las calles yendo o regresando de una cita.

Las geishas son contratadas para asistir a fiestas y encuentros, tradicionalmente en casas de té (chaya), o tradicionales restaurantes japoneses (riotei). Su tiempo es medido según lo que tarda un palo de incienso en consumirse, y es llamado *senkodai* (palo de incienso tarifario), o *gyokudai* (joya tarifaria). Otro término para determinar la tarifa es "ohana", o flores tarifarias. El cliente hace el convenio a través del sindicato de geishas (kenban), que fija el horario de cada geisha y concierta sus citas de entretenimiento o entrenamiento. ☺

Recopilado por Fidel Iglesias Quintero

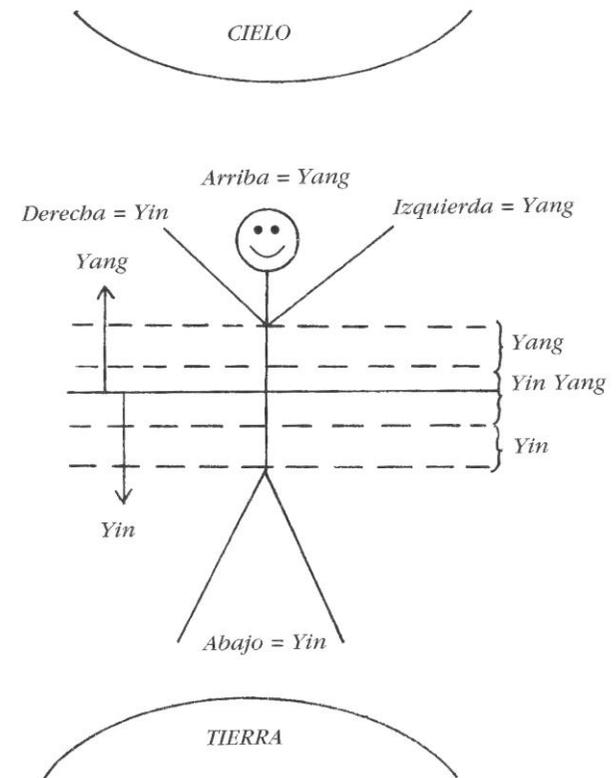
Las geishas estudian instrumentos tradicionales como el shamisen (especie de laúd), shakuhachi (flauta de bambú) y tambores, al igual que canciones tradicionales, baile japonés clásico, ceremonia del té, ikebana (arreglos florales), literatura y poesía; son especialmente habilidosas en la compleja tradición de elegir y usar kimono, y en el trato con los clientes.



Lo más llamativo quizás sea su maquillaje, su rostro blanco sobre el que destacan unos labios breves y rojos, cejas leves y ojos semicerrados.

Geisha es el término más familiar dentro y fuera de Japón. Como todos los sustantivos japoneses, no establece distinciones entre las variantes plural y singular de éste.

En la Antigüedad, estos contrarios fueron estudiados por los sabios que intentaron mediante su análisis desvelar los misterios de la naturaleza. Observaron la existencia del Sol, la Luna, las estrellas y los planetas, y descubrieron que estos cuerpos celestes irradiaban sobre la Tierra una gran cantidad de energía en forma de luz solar, rayos cósmicos y fuerzas gravitatorias. Igual procedencia celeste le atribuyeron a otras fuerzas tales como el viento, las mareas, la alternancia de las estaciones, los climas y los fenómenos atmosféricos. Estas fuerzas que se dirigían del exterior hacia la Tierra fueron llamadas yang.



En general, la fuerza yang, como es la atracción gravitatoria, hace que las cosas se contraigan o se acerquen a la Tierra.

También descubrieron que la Tierra, por su parte, tenía una naturaleza totalmente diferente, ya que al girar sobre su eje, hace que la energía se dirija hacia fuera y hacia arriba, hacia el cielo. A esta fuerza, de influencia expansiva la llamaron yin.

Las cosas que crecen hacia arriba, como los árboles y muchas plantas, se consideran yin.

La contracción, o fuerza yang, se produce en la espiral centrípeta, es decir la que aprieta o atrae hacia el centro. La expansión, o fuerza yin, se produce en una espiral centrífuga, que abre y expande fuera del centro.

El yin y el yang tienen otras características. Las cosas yin son más pasivas, más ligeras, porosas y húmedas, mientras que las cosas yang son más activas, más pesadas, densas y secas. Cuando se infla un globo se hace más yin. La noche es menos activa y está menos cargada de energía que el día, es la parte más yin de la jornada. El sexo femenino es el más yin. El cielo, como creador de todas las cosas, es el elemento más activo, o más yang, mientras que la Tierra, la receptora de la energía del cielo, es el elemento más pasivo, más yin.

Las cosas que se expanden alejándose de la Tierra se van haciendo más yin, mientras que las que son comprimidas hacia abajo sobre la Tierra se van haciendo más yang. Las personas altas generalmente son más yin que las personas bajas. Cuanto más delgada, frágil y menuda de constitución es una persona, más yin se dice que es.

A las personas yin les gusta más el trabajo intelectual que el manual. Les gusta más el trabajo de oficina que, digamos, cavar pozos o construir edificios. Las personas de constitución yin prefieren el interior de la casa, son personas introvertidas.

Las personas de constitución yang suelen ser más bajas y de huesos más anchos. Tienden a ser más activas y orientadas hacia lo

Las geishas se originaron como profesionales del entretenimiento, siendo originalmente la mayoría hombres. Mientras las cortesanas profesionales brindaban entretenimiento sexual, las geishas usaban sus habilidades en distintas artes japonesas, música, baile, y narración. Al declinar el nivel artístico de las cortesanas, las geishas, hombres y mujeres, tuvieron mayor demanda.

Los geisha masculinos comenzaron a declinar, y para 1800 las geishas femeninas los superaron en número y el término geisha comenzó a usarse para referirse a las mujeres con habilidades para el entretenimiento.



Tradicionalmente, las geishas comenzaban su entrenamiento a una corta edad. Algunas jóvenes eran vendidas a las okiya (casas de geishas), en su niñez, y comenzaban su entrenamiento en varias artes tradicionales casi inmediatamente.

NUESTRA PORTADA

Geishas

Las geishas son artistas tradicionales japonesas. La palabra geisha se deriva de dos ideogramas chinos que significan arte y persona, por lo que la acepción “la persona que domina todas las artes” es generalmente aceptada. Una geisha era y es, ante todo, una artista. Una suerte de dama de compañía o anfitriona en los tiempos modernos; un rol estrictamente delimitado y cuyos ritos marcaban tanto su existencia como su piel. Ahora es una decisión de vida, siendo la geisha para los japoneses una persona que merece el más alto de los respetos posibles.



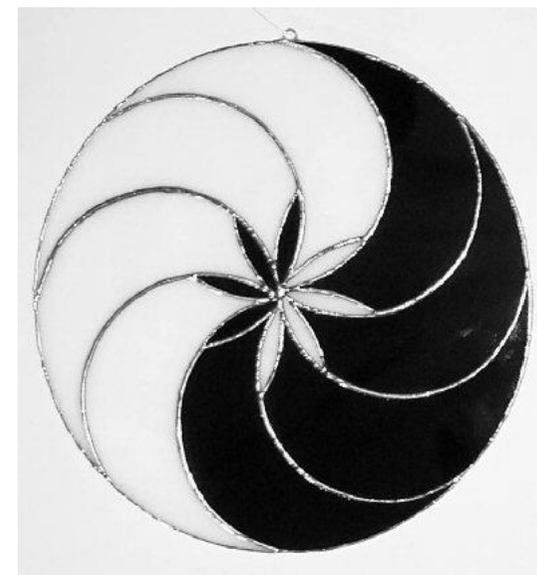
físico. Les gustan los trabajos manuales; disfrutan con actividades al aire libre, les encanta estar con gente; son más extrovertidas.

Todas las cosas poseen en sí yin y yang. Por ejemplo, la parte yin de un árbol la constituyen las ramas y las hojas, es decir, la zona que se extiende hacia arriba y hacia fuera, mientras que la parte yang se concentra principalmente en las raíces. El tronco es también yang, pero el pie es más yang que la parte de arriba.

Cada uno de nosotros posee cierto grado de yin y cierto grado de yang. Muchas personas poseen yin y yang en grado extremo. Los jugadores de baloncesto constituyen un buen ejemplo de esto. Son altos, pero de huesos grandes, muy fuertes y activos.

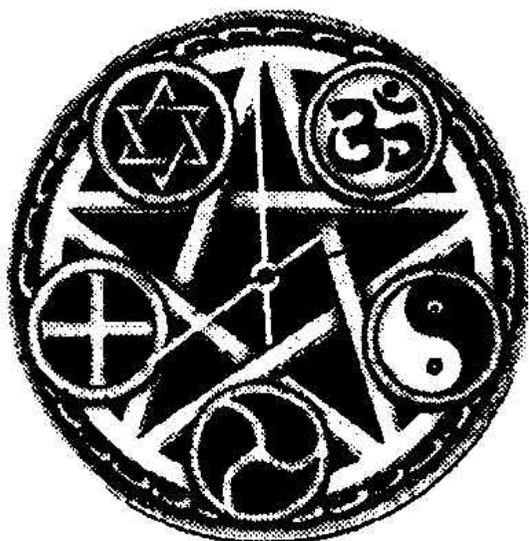
Todo en el cuerpo humano funciona gracias al yin y el yang. El corazón, por ejemplo, bombea sangre en virtud de su capacidad para contraerse (yang) y expandirse (yin); los pulmones bombean el aire en virtud de su capacidad para contraerse y expandirse; los músculos funcionan mediante la expansión y contracción. Esta dualidad se manifiesta en todo nuestro organismo y en todas las actividades que realizamos durante el día y la noche.

Es importante tener en cuenta que necesitamos vivir de acuerdo a nuestra naturaleza. Si una persona es de naturaleza más yin, no va a sentirse a gusto trabajando en una profesión que le obligue a realizar esfuerzos físicos. Por el contrario las personas yang se sentirán incómodas permaneciendo ante un escritorio todo el día.



Igualmente, en el cuerpo también hay zonas yin y zonas yang. Por ejemplo, la cabeza es la parte más yin, y los pies la parte más yang. El acto de pensar tiene lugar en la cabeza los pensamientos, que son intangibles, efímeros y cambiantes, son formas de energía extremadamente yin. Por otro lado, los pies descansan sobre la Tierra, que es sólida, estable, material y firme, todas características yang.

La parte exterior del cuerpo es más yin que la interior, y la parte superior es más yin que la inferior.



El ambiente, nuestras actividades o estilo de vida, así como los alimentos que consumimos influyen en nuestro cuerpo, haciéndolo expandirse o contraerse. El ejercicio, por ejemplo, tiene un efecto yang o contractivo; tensa y fortalece los músculos, en cuanto se opone a los músculos flácidos,

flojos y expandidos. Ciertos alimentos, como la sal, la carne y los quesos secos, tienen un efecto yang, mientras que otros, como la fruta y el azúcar, y algunas bebidas como los zumos de frutas y el alcohol, tienen un efecto más yin en nuestros pensamientos y cuerpo. El azúcar y las bebidas alcohólicas, por ejemplo, hacen que nuestro pensamiento se descentre y sea menos intenso, y que nuestro cuerpo sea menos coordinado y más descontrolado. El consumo excesivo de carne u otros alimentos proteínicos nos impulsa a pensar y actuar con más agresividad, y a tratar de

CUENTOS CLÁSICOS ORIENTALES



Un anciano muy inculto e ignorante llamó a las puertas de un monasterio. Cuando los monjes le recibieron, les hizo saber el enorme interés que tenía en la espiritualidad y que quería dedicar el resto de su vida al cultivo interior. Los monjes se dieron cuenta de que el hombre era tan inculto e intelectualmente torpe que no podría leer los textos sagrados ni asistir con algún entendimiento a las ceremonias o comprender los sermones, pero se le veía con tanta ilusión y motivación, que le dijeron:

-Buen hombre, quédate entre nosotros y encárgate de barrer diariamente las hojas del claustro y de limpiarlo.

Pasaron los meses. Los monjes cada día veían más sereno y contento al anciano. Exhalaba mucha paz e impregnaba de alegría todo lo que había a su alrededor. Él estaba consiguiendo en meses lo que no habían logrado ellos en años. ¿Cuál era su secreto? Le preguntaron, y el anciano dijo:

-No hay ningún secreto, ninguno. Lo único que hago es barrer con mucha atención y amor, y también ocurre que, al quitar la basura del patio, pienso que estoy quitando la basura de mi mente. La verdad es que me encuentro muy bien, muy feliz y sosegado. ☺

y el reborde interno el abdomen. En el pabellón auditivo hay 120 pequeñísimos puntos capaces de reflejar el estímulo recibido en el órgano específicamente asociado por medio del sistema neurovegetativo.



El tuina, Tui Na o Tui-Ná es una técnica que trata los desequilibrios energéticos manifestados como enfermedad a través del masaje. De hecho los vocablos Tui y Ná significan “empujar” y “agarrar”. Sus funciones son, entre otras, equilibrar el flujo del chi, estimular la circulación sanguínea y el flujo linfático, relajar los músculos, tendones y ligamentos y aliviar el dolor crónico. Es útil para tratar los tejidos blandos por medio de -por ejemplo- empujar, presionar, masajear circularmente y frotar, así como para las articulaciones utilizando rotaciones, tracciones, etc., y para estimular los órganos internos con diversos masajes. Incluye también técnicas de automasaje constituyendo así una valiosa herramienta para aquellos que por cualquier motivo están alejados de los centros urbanos. ☺

Graciela N. Kruszewski Storch

controlar nuestro entorno. Se considera que los cereales integrales están en el centro del espectro yin yang; el pescado es ligeramente yang; las legumbres y verduras, ligeramente yin.

Las influencias yin tienden a actuar en la parte superior del cuerpo, desde el plexo solar hacia arriba, mientras que las influencias yang tienden a actuar en la parte inferior del cuerpo, desde el plexo solar hacia abajo; así, la sal (alimento muy yang), tiende a afectar los riñones, mientras que el alcohol (substancia muy yin), tiene un efecto directo e inmediato en el cerebro y el sistema nervioso.



Una de las leyes de la diagnosis oriental, es que lo macro se puede ver en lo micro. El yin y el yang hacen esto posible. La cara, por ejemplo, tiene una parte yin y una parte yang. Si se traza una línea por el centro de ella desde la base de una oreja a la base de la otra, la zona que queda encima de la línea es la parte yin, y la zona de abajo es la parte yang. La zona yin de la cara (pómulos, nariz, ojos, frente y cuero cabelludo), representa la zona yin del cuerpo (pulmones, corazón, hígado y sistema nervioso). La parte que

incluye la boca representa la zona más yang o inferior del cuerpo, es decir los intestinos y los órganos sexuales. Lo mismo ocurre en el resto del cuerpo.

El cuerpo es una totalidad, un sistema integrado, continuamente influido por el yin y el yang, unas veces predomina el uno y otras por el otro. Si entendemos nuestros desequilibrios peculiares podemos comprendernos más profundamente a nosotros mismos y aprender a poner en práctica las medidas necesarias para recuperar el equilibrio y armonía de nuestra vida. De esa manera, podemos ayudar a otras personas a mejorar, o bien orientarlas hacia una vida más feliz.

La verdadera percepción última de la naturaleza de otras personas y de nosotros mismos depende de nuestra capacidad para comprender el yin y el yang y la manera como se manifiestan en aquellos con quienes nos relacionamos.



Aún siendo los aspectos referidos muy importantes, existen otras aplicaciones de la teoría del yin y el yang que no se refieren directamente al campo de la salud y el bienestar físicos. Uno de los

sistematizados por Bian Que en el Libro de las Primaveras y los Otoños. Está considerado como el padre de la medicina china y vivió hace aproximadamente 2.500 años. Fue el primero en reemplazar las agujas de piedra o marfil por otras de hierro, permitiendo el paso a las de diferentes metales hasta llegar a las actuales de acero de un solo uso. Por medio de las mismas se estimulan diversos puntos situados sobre los canales o meridianos por los que circula la energía, actuando sobre los órganos internos con los cuales dichos meridianos están conectados.



La moxibustión es similar a la acupuntura pero introduciendo calor. Las agujas se calientan con unos conos de moxa, que es una especie de lana procedente de la artemisa o hierba de San Juan, en ocasiones mezclada con otras hierbas para mejorar su efecto terapéutico. También se aplica utilizando unos puros de moxa que se acercan a la piel teniendo cuidado de no quemar.

La auriculoterapia es otro método vinculado a la acupuntura. Según la MTC, la oreja representa el cuerpo de un feto invertido: el lóbulo representa la cabeza, el reborde externo la columna vertebral

La MTC promueve el cuidado holístico de la salud, es decir que presta atención a todas las características de la persona, tanto las físicas como las psíquicas puesto que todas son manifestaciones de un mismo elemento. Conforme establece la MTC y corroboran gran cantidad de estudios en todo el mundo, el cuerpo está recorrido por una red de canales energéticos llamados meridianos por los que circula la energía y que a través de multitud de puntos conectan la piel con los órganos internos. Actuando sobre esos puntos se puede tonificar la energía o bien dispersarla, según haya una carencia o un bloqueo respectivamente.



Siendo que la enfermedad es vista como un desequilibrio energético, el tratamiento está enfocado a restablecer el equilibrio perdido a través de diversas técnicas, de las cuales incluimos a continuación una breve descripción.

La acupuntura es quizá la técnica más conocida en Occidente y la que mejor acogida ha tenido. Sus principios fueron

elementos más conocidos de los que se basan en dicha teoría se encuentra en el "I CHING" un antiguo y profundo texto clásico chino, venerado hace tres mil años como oráculo para predecir la suerte, guía para alcanzar el éxito y compendio de sabiduría. El también llamado "Libro del Cambio" y "Libro de las mutaciones", se considera un sistema de observación, una herramienta para agrupar asociaciones y definir relaciones de manera simbólica, evolucionado hasta convertirse en un lenguaje lógico para describir el curso de las acciones y los acontecimientos; representando un verdadero tratado psicológico sobre el comportamiento tanto de personas como grupos. EL "I CHING", analiza estos aspectos en base a los hexagramas que se obtienen mediante la combinación de los ocho trigramas formados por todas las posibles combinaciones de yin (⚋) y yang (⚊).

Otro campo en el que esta teoría se encuentra muy presente es en el de las artes marciales, como puede ser el caso del Tai Chi Chuan, cuya práctica se basa en el dominio de lo "lleno" o yang y lo "vacío" o yin. En efecto, mediante una sabia combinación de movimientos, en los que se alternan ambos aspectos con la participación de todo el sistema osteomuscular, se ha conseguido un sofisticado método de lucha y de mejora y fortalecimiento de la salud.

Más, para encontrar aplicaciones del yin y del yang, no es imprescindible viajar a China. El lenguaje ideado por Samuel Morse para comunicarse a través del telégrafo, enviando una serie de señales eléctricas a lo largo de un cable que eran recogidas en el otro extremo, esta basado en un código en el que mediante señales cortas (puntos) y largas (rayas), se componían letras y palabras. No resulta difícil encontrar una similitud entre los puntos y las rayas y el yin y el yang.

Más recientemente, nos encontramos con el ordenador, ese familiar aparato que hoy nos resulta casi imprescindible. Las primeras computadoras ocupaban casi el tamaño de un edificio, pues para su funcionamiento utilizaban una gran cantidad de pequeñas bobinas con sus correspondientes núcleos, que podían ser

magnetizados a voluntad y que según estuvieran llenos o vacíos de energía magnética, proporcionaban una cierta información



susceptible de ser interpretada; esta información en realidad era una sucesión de “unos” y “ceros” correspondientes a los mencionados estados de lleno y vacío. Aunque en la actualidad estas máquinas las podemos llevar en un bolsillo y hablamos de Megas y Gigas, en realidad estamos hablando de múltiplos de una serie de “celdillas” que pueden estar llenas o vacías, es decir, contener un “1” o un “0”. Resulta superfluo señalar la similitud entre este lenguaje binario y la dualidad del yin y yang. ☺

Fidel Iglesias Quintero

Bibliografía:

El cuerpo principal del artículo ha sido extraído del texto *Cómo leer el cuerpo. Manual de Diagnóstico Oriental*. WATARU OHASHI. Ediciones Urano, 1995.

I CHING. El Libro del Cambio. Versión de THOMAS CLEARY. Editorial EDAF, Arca de Sabiduría. 1997.

MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Aún sin remontarnos a la medicina herbaria que quizá sea la más antigua de todas las existentes, la medicina tradicional china (MTC), tiene una historia milenaria. En efecto, en el “Huang Di Nei Jing” o Clásico del Emperador Amarillo, compendio de escritos médicos datados alrededor del año 2.600 a. C. ya están incluidas las teorías de los 5 elementos, del yin y el yang y del chi y su circulación por canales o meridianos consignando más de 300



Bian Que

puntos de afloramiento de la energía. Asimismo describe los órganos y los fluidos corporales y también explica métodos de diagnóstico y tratamiento a través de la acupuntura y moxibustión entre otros, e indica métodos de profilaxis basados en una vida sana caracterizada por una alimentación equilibrada y acorde con la estación, relajación, respiración, ejercitación, etc.