



## 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

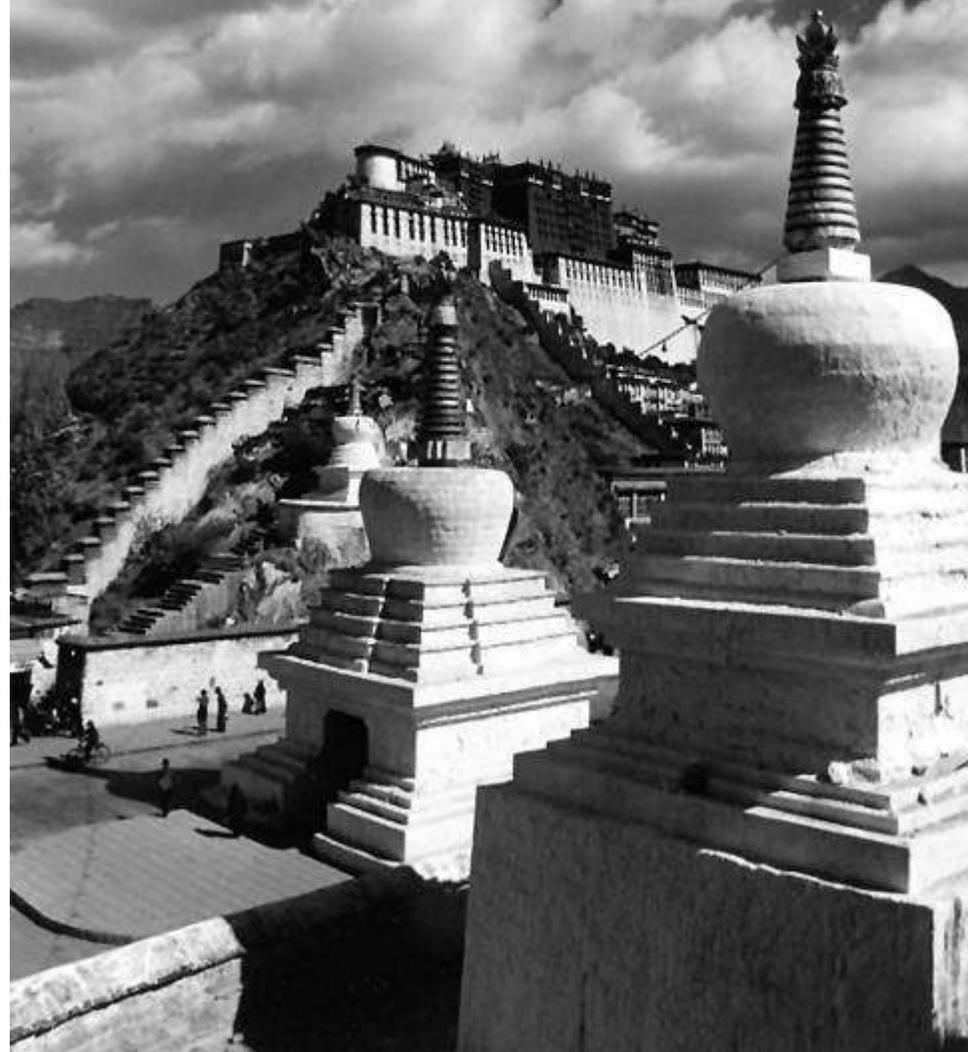
[www.lanzadera.com/taotien](http://www.lanzadera.com/taotien)

AL RESCATE DE LA FILOSOFÍA DE LAS ARTES MARCIALES

# TAO TIEN

BOLETÍN N° 19. Solsticio de invierno 2006

ÁMBITO REGIONAL



# MEDITACIONES PARA ENCONTRARSE CON UNO MISMO

Algunos no pueden conquistar sus deseos mundanos porque no los perciben a tiempo. Otros, aún percibiéndolos a tiempo, también fallan por no resistir las tentaciones de la carne.

La percepción es una perla para ver a los demonios del corazón y la voluntad es una espada poderosa para ahuyentarlos. No podemos nunca permitir que nuestra percepción ni nuestra voluntad decaigan.

\*\*\*\*\*

Al encontrar a alguien que te engaña, no lo anuncies. Al recibir un insulto, que tu rostro permanezca impasible. Así podrás tener un buen humor inacabable e incontables beneficios y ventajas.

**Hong Yin-ming**

Recopilado por José Antonio Vera de la Poza

la Puerta del Este, donde aparecen las efigies de los cuatro dioses guardianes.

Cinco de los palacios tienen tejados de cobre y están pintados de oro. Su diseño y construcción toman en cuenta la luz solar de la meseta, y en sus fundamentos anchos y sólidos hay túneles. Cada sala o alcoba tiene una claraboya para la iluminación y ventilación. Las columnas y vigas del palacio están esculpidas, y las paredes poseen murales multicolores. Desde tiempos remotos los tibetanos suelen pintar piezas de madera y cerámica. Los murales en el Palacio Potala suman un total de 2.500 m<sup>2</sup>.

El Palacio Potala conserva muchas piezas de hierro, cobre, oro y plata, entre ellas armas y corazas del Reino de Tubo. Pero también hay utensilios litúrgicos, pieles y cuero, textiles y papel, así como libros de oro, sellos, piezas de porcelana, esmeraldas y recipientes de jade esculpidos que los emperadores del gobierno nacional regalaron al Dalai Lama.

En 1961, el Palacio Potala se incluyó entre las reliquias bajo protección estatal prioritaria. El palacio fue restaurado en 1989 con fondos asignados por el Gobierno Central. Fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1994. ☺



# Sumario

Editorial.	2
Las cinco virtudes y las ocho verdades del Tai chi.	3
Jeet kune do.	5
Tono postural.	9
¿Por qué practicar Tai chi chuan?	11
Djin wei.	16
Tomoe Gozen: Samurái.	18
Kuan Yin: El bodhisattva de la compasión.	21
Cuentos clásicos orientales: El viejo y el río.	24
¿Qué queda tras dejar de practicar Tai Chi?	25
El deseo.	28
Nuestra portada: El Potala.	31
Meditaciones para encontrarse con uno mismo.	33

# EDITORIAL

**H**emos atravesado otra de las puertas astrológicas del año: el solsticio de invierno, cuando tiene lugar el día más corto de todo el período, acercándonos a los umbrales de un año nuevo.

Los días, los meses, los años, pasan inexorablemente, en ese continuo devenir que caracteriza a todas las cosas en este universo en el que nos encontramos: todo fluye... y nosotros también.

Quienes tenemos la suerte de experimentar la práctica del Tai chi chuan, nos sentimos, cada vez más, parte indisoluble de ese gran flujo universal de la Vida, dándonos cuenta de que lo importante es saber fluir, no resistir, no contrariar el ritmo natural de las cosas. Eso que los chinos llaman *Wu Wei*, concepto taoísta que significa “no ir en contra de la naturaleza de las cosas”.

Solo cuando aprendemos a trabajar con nuestra Naturaleza Interior y con las leyes naturales que nos rigen, somos capaces de captar el verdadero sentido de *Wu Wei*. Nos volvemos aliados del orden natural de las cosas y funcionamos bajo el principio del mínimo esfuerzo, para la máxima eficacia, en toda acción que realicemos.

A través de la práctica nos volvemos más naturales, más auténticos, más humanos, alejándonos, casi sin pretenderlo *-no resistiendo-* de las relaciones superficiales y puramente convencionales, aspirando a una dimensión más profundamente humana en todas nuestras relaciones. ☺

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



**S**ituado en la Montaña Hongshan en Lhasa, capital de la Región Autónoma del Tibet, el Palacio Potala se encuentra a 3.700 m sobre el nivel del mar. Se dice que con motivo de la llegada de la princesa Wen Cheng, de la familia imperial Tang, el rey tibetano Sontsan Gampo mandó construir este magnífico palacio de mil salas y pabellones en el año 631. Ocupa un área de 410.000 m<sup>2</sup> y tiene una superficie edificada de 130.000 m<sup>2</sup>. Se trata de la quintaesencia de la antigua arquitectura tibetana.

La parte principal tiene 13 pisos, y se extiende desde el pie de la colina hasta la cumbre. Comprende el Palacio Blanco, en la parte oriental, que servía como sala de estudio y dormitorio del Dalai Lama; el Palacio Rojo, en la parte central, destinado a la lectura de sutras búdicas, y un salón para los stupa en el que se conservan los restos mortales de los Dalai Lama de diversas épocas.

Al oeste, se hallan los dormitorios, de color blanco, destinados a los bonzos de confianza que servían al Dalai. Delante del Palacio Rojo, hay un muro blanco donde en días festivos se exhibe el gran retrato de Buda.

Lugar sagrado de los budistas tibetanos, numerosos peregrinos y turistas acuden allí todos los años. La visita se inicia al pie de la colina y se asciende por escalinatas zigzagueantes y cubiertas de piedra hasta llegar a

ideal y seguramente el ático de tus sueños por ejemplo. Una vez que lo ves, **deséalo, visualízalo**, tienes que ver todos sus detalles, todo el edificio, sus alrededores, como llegar, si te conviene para todo tu confort personal y el de tu familia, si tiene garaje, si la escuela esta cerca, donde está el pan, el periódico que tanto te gusta comprar, etc. Busca dentro de lo que de verdad te guste, un sueño no cuesta nada. También imagínate firmando las escrituras con un notario, etc.

- En tercer lugar, tienes que **vivirlo, sentirlo**, verte dentro junto a tus seres queridos, verte celebrar la compra junto a ellos y tus amigos, verte sonriendo, **feliz**. Este paso es muy importante, tienes que **sentir en tu corazón** que de **verdad te hará feliz** esta adquisición. Sentir es, **como vivirlo ya**, haz como el que ya lo compró, el que ya lo esta viviendo, y de la misma manera que si tu sueño es comprarte un coche deportivo, verte al volante, tomando las curvas, escuchando el motor, sintiendo su potencia, oliendo el cuero nuevo, etc., sentirte feliz de verdad conduciendo el coche de tus sueños en resumen, aunque sea virtual por ahora.

- Por último, es muy importante, después de los tres primeros pasos, sentirte preparado para observar lo que va a pasar, estar **listo para recibir tu sueño**, tu deseo, repito, el que sea, también podemos pensar en encontrar la persona ideal para formar pareja... todo le viene al que pide sin envidia, de forma sana, convencido que lo que pide no hará daño a nadie, sino que desea mejorar su vida y la de su entorno personal, ser más feliz y hacer felices a los demás. Claro que, hay que estar **atento a las oportunidades, a las señales**; atento no significa tampoco obsesionado, sino simplemente atento, pero al estilo zen (relajado), confiando en que todo va ir muy bien, porque todo le va bien y le viene a las personas que desean de verdad con el corazón y que antes han definido claramente lo que quieren con el poder de la imaginación, es el momento de dejar fluir, así funciona la ley de auto atracción. ☺

Jean Marcos Boyer



## LAS CINCO VIRTUDES Y LAS OCHO VERDADES DEL TAI CHI

Con esta nueva sección en nuestro Boletín, nos proponemos rescatar aquéllos textos considerados como clásicos, algunos de maestros conocidos y otros, en cambio, anónimos. Actualmente se conservan pocas páginas de antiguos manuscritos que puedan considerarse una auténtica fuente para el estudio y la práctica de este arte.

“Las cinco virtudes del Tai chi” y “Las ocho verdades del Tai chi” son traducciones directas de antiguos manuscritos de maestros desconocidos que han llegado hasta nosotros gracias a la inestimable labor del maestro Waysun Liao, al cual, desde aquí, queremos hacerle llegar nuestro agradecimiento.

“Las cinco virtudes del Tai chi”

1. Los estudios han de ser amplios y diversos. No limitarse uno mismo. Este principio puede compararse a la *postura*, que se mueve con facilidad en muchas direcciones.

2. Hay que examinar y cuestionar. Hay que preguntarse cómo y por qué funciona el Tai chi. Este principio puede compararse a la *sensibilidad*, que es receptiva a lo que otros pasan por alto.
3. Ser deliberado y cuidadoso en el pensamiento. Utilizar la mente para descubrir la comprensión adecuada. Este principio puede compararse al *poder de comprensión*.
4. Examinar con claridad. Separar los conceptos de manera inconfundible, y luego decidir acerca del curso a seguir. Este principio puede compararse al *movimiento continuo* del Tai chi.
5. Practicar con sinceridad. Este principio puede compararse al *cielo y la tierra*, lo eterno.

#### ***“Las ocho verdades del Tai chi”***

1. No preocuparse por la forma. No preocuparse por la manera en que se manifiesta la forma. Es mejor olvidar la propia existencia.
2. Todo el cuerpo debe ser transparente y vacío. Dejar que el interior y el exterior se fundan y devengan uno.
3. Aprender a hacer caso omiso de los objetos externos. Seguir el curso natural. Permitir que la mente sea la que guíe y actuar con espontaneidad, de acuerdo al momento.
4. El sol se pone por la montaña occidental. El risco empuja hacia delante, suspendido en el espacio. Ver el océano en su vastedad y el cielo en su inmensidad.
5. El rugido del tigre es profundo y potente. El chillido del mono es agudo y penetrante. De esa manera hay que refinar el espíritu, cultivando lo positivo y lo negativo.
6. El agua del arroyo es clara, como fino cristal. El agua del estanque permanece quieta y plácida. La mente debe ser como el agua y el espíritu como el arroyo.
7. El río brama. El océano tormentoso hierva. El chi debe ser como esas maravillas naturales.
8. Buscar la perfección con sinceridad. Establecer la vida. Cuando se haya asentado el espíritu hay que cultivar el chi.

Os invito a que llevemos a la práctica estas enseñanzas, de manera constante, perseverante e incansable. **No dejemos de beber en las fuentes.** ☺

José Antonio Vera de la Poza

**zona tranquila”** por ejemplo...

...en un principio te dices... estoy loco, no puedo pagarlo, ¿porqué entonces deseo y pido esto?

**Porque ¡ES TU SUEÑO...TU DESEO! Y punto.**

**Nadie puede prohibirte soñar y desear, eso sale de uno mismo para sí o para otros.**

No pienses más en el “**porqué**”, ni en el “**cómo**” vas a conseguirlo, eso es otra cosa que no se trata de pensar ni analizar ahora en este punto, esta parte la analizarás cuando **lo hayas logrado**, no en esta parte del proceso, por ahora se trata de un deseo que tienes y que de verdad quisieras vivir.

Si quieres, al principio ponte metas que tú veas más fáciles de alcanzar, cosas o deseos más pequeños ¡entrénate!

Es como todo, un músculo no crece en las primeras horas de gimnasia, crece al cabo de seis u ocho meses de esfuerzos casi diarios esforzándose un poco.

**William SHAKESPEARE dijo, “Nada es bueno o malo sino que es el pensamiento lo que hace las cosas buenas o malas”** Tú eliges... tu sueño, lo que quieres vivir.

- En segundo lugar, tienes que visualizarlo, (el apartamento o lo que sea), imaginarlo, ponértelo como objetivo, por ejemplo: **Encontrarlo**. Búscalo, vete a pasear, a mirar escaparates de inmobiliarias, o navega en Internet hasta que encuentres tu lugar



# EL DESEO



Lo que uno desea de verdad, con fe, el universo acaba dándoselo, pues existe una ley, la **Auto Atracción natural**, que lo hace posible. Pero ¿Cómo actúa esta ley?

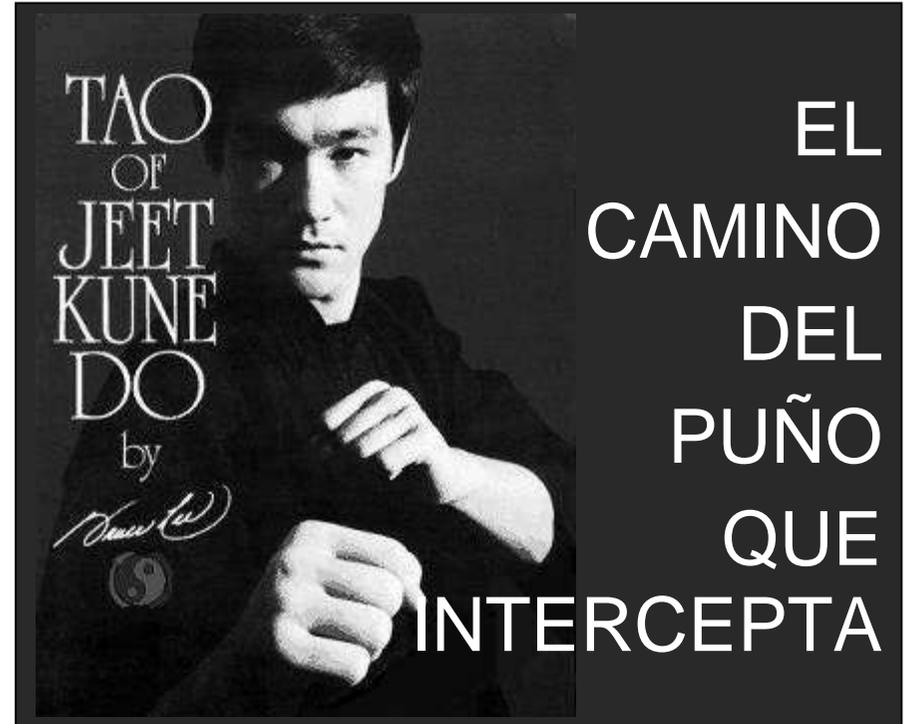
Siguiendo un proceso de cuatro pasos que deben ser seguidos:

- Primero, decir, formular lo que quieres de verdad.
- Segundo, visualizar el objetivo, el deseo.
- Tercero, sentirlo, vivirlo en tu corazón en tu mente.
- Y cuarto, estar preparado para recibirlo.

Cogeremos varios ejemplos: ¿Quieres comprarte un coche nuevo? ¿Una casa nueva en la playa? ¿Tener mejor salud? ¿Encontrar tu media naranja? ¿Un buen trabajo? ¿O lo que sea?, pues es muy fácil.

- Como te decía antes, en el punto primero, hay que **decir, formular** en palabras lo que realmente deseas:

**“Deseo comprarme un apartamento de dos dormitorios en planta ático en Marbella cerca de la playa y con vistas al mar...en**



Jeet kune do se puede traducir como: "El camino del puño que intercepta". Según Bruce Lee *"El Jeet kune do es simple, directo y no clásico"*. Lee desarrolló el concepto único de las artes marciales para cada persona -ya que *"tú no te tienes que acoplar al Jeet kune do, sino que el Jeet kune do se tiene que acoplar a ti"*- que puede ser cualquier cosa menos estático y, tal vez debido a esto, una de las principales características del Jeet kune do es la constante evolución y la frase de Lee *"El no-límite como límite"* que rige a sus practicantes.

El Jeet kune do es más una filosofía de lucha que un estilo de pelea. Evita el aprendizaje de memoria de la técnica -las katas, los patrones, etc.- para dar paso a un sistema más fluido. Según Bruce Lee, un practicante debería *"absorber lo que es útil, rechazar lo que es inútil; agregar lo que es específicamente propio"*. Como tal, el Jeet kune do cambia constantemente en la forma de abordar la lucha.

Existen algunas técnicas distintivas del Jeet kune do. Los practicantes luchan por lograr mantenerse en pie a través del concepto de equilibrio en movimiento. Otro principio fundamental es la evasión de un ataque a través de la maniobrabilidad y el movimiento del cuerpo. También se enseña el atrapado, con el cual se redirecciona el ataque de un oponente.

Como cualquier arte marcial, el Jeet kune do requiere de un conjunto de gran estado físico, agilidad y fuerza. En general, el practicante de Jeet kune do necesita tener una formación en al menos un arte marcial, para crear un estilo individual.



#### **Algunos principios del Jeet kune do:**

**Calidad y no cantidad:** No hemos de tratar de tener mil puñetazos, mil patadas, mil atrapados, mil luxaciones, etc., sino de tener cuatro cosas que nos funcionen, que vayan acordes con nosotros y trabajarlas miles de veces. Cuanto menos golpes tengamos, más tiempo podremos dedicar a mejorarlos y más fácil será que nos salgan cuando sea necesario.

vidas, mencionada en el párrafo anterior, es **la paciencia**. Cultivar la paciencia para disfrutar de lo sencillo, lo cotidiano es uno de los beneficios más evidentes de la práctica del Tai Chi. Uno de los atractivos que para mí tuvo este arte es el de aprender a fluir, relajarse. Otros beneficios como la activación del Chi, preparación interna, meditación fluida son actitudes nada despreciables, pero que requieren de una práctica constante y profunda

Tras el verano, la vuelta a nuestra vida cotidiana, a nuestra bendita rutina diaria, a nuestros miedos. Nuestro cuerpo y nuestra mente han requerido un reajuste, pasando con una facilidad pasmosa del jaleo veraniego a la cotidianidad. Dentro de los buenos propósitos a realizar en este trimestre, que se abrió con la llegada de Septiembre, está el de perder unos kilos de más, estudiar más en el curso, llevarnos mejor con los compañeros de trabajo, ser más sensible a las necesidades de los otros, etc. Retomar nuestras clases de Tai Chi seguro que ha supuesto una tarea de las más agradables, casi deseable, para enfrentarnos de nuevo a la agitada vida que nos aguarda. Seguro que la mayoría volveremos a repetir nuestras promesas en Enero, pero lo importante es sentirse bien: alimentación sana y equilibrada, ejercicio, paz mental, vida espiritual (búsqueda de respuestas a cuestiones esenciales), relaciones, trabajo y entorno. Y está claro que el Tai Chi es un arte muy válido ya que nos invita a desarrollar la práctica personal, disciplina, constancia, compromiso, coordinación y a sentirnos mejor. Así que nuevamente animo a la práctica constante de este maravilloso arte oriental.

Contestando a la pregunta del epígrafe podría resumirlo en que en mi bagaje personal mantengo las nociones importantes de esta filosofía, intentando poner en práctica la ley del equilibrio, la paciencia y enfrentarme a mis miedos. Además de una honda satisfacción de haber conocido a unos compañeros estupendos, a los que no olvido, y el privilegio de haber tenido a un gran maestro y amigo, José Antonio Vera.

Un abrazo. ☺

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

conocer otras corrientes filosóficas ha sido muy enriquecedor, y también, por qué no decirlo, perturbador. Libros como “La Estrategia del Pensamiento” de Echenique, que ha sido un importante y curioso hallazgo. En él, la técnica de “los siete pasos” expuesta de forma sencilla, pone de manifiesto que actitud hay que tener ante los problemas. Es importante tenerlo presente cuando las circunstancias lo indican, aunque nos olvidamos con frecuencia de estas sencillas pero eficaces reglas.



Uno de los principios filosóficos que bien conocemos los que practicamos Tai Chi es la existencia del Ying Yang, partimos con ventaja al conocer este pilar, puesto que en la vida cotidiana la gran mayoría no lo suelen aceptar. Los aspectos negativos como el dolor, la envidia, la frustración, la depresión tienen su réplica en la alegría, el cariño, la satisfacción, la euforia, todo tiene su contrario, **la ley del equilibrio.**

Constantemente nos enfrentamos al miedo, a nuestros miedos, cuando las necesidades son graves, subsistir es lo único importante y no hay lugar para más. Pero cuando tenemos una vida más o menos cómoda, los otros miedos aparecen y nos torturan. El miedo aparece en nuestros campos vitales: espiritual, mental, profesional, económico, a la pérdida de los seres queridos, al rechazo, a la enfermedad o a la muerte. La oración puede ser un arma muy poderosa para mantener nuestro equilibrio, así como la meditación y cómo no, la práctica del Tai Chi. El objetivo de este arte milenario, mantener en armonía nuestra mente y nuestro cuerpo, es como encender una luz que disipe nuestras sombras; tener la suficiente paciencia para **identificar nuestros miedos** y avanzar hacia ellos, es conseguir la paz.

Otra virtud necesaria para el equilibrio emocional en nuestras

**Mecánica corporal:** Es utilizar el máximo número de músculos en la proyección de una fuerza. Por ejemplo, no es lo mismo pegar un Jab tan sólo con la fuerza del brazo (que si pesa tres quilos, pegarás con tres quilos), que si lo acompañas con la cadera, el hombro, las piernas, el talón... Cuantos más músculos se vean implicados en la ejecución de un golpe, más potente será este, si seguimos con el ejemplo del Jab, en vez de pegar con tres quilos de fuerza, esa misma persona podría llegar a triplicar esa fuerza. Bruce llamaba a esto “la utilización de los círculos concurrentes”.



**Estado de alerta:** Hay que estar en un estado de vigilancia a jornada completa y sobre todo hay que estar alerta cuando tenemos al oponente delante. Hay que fijarse en la totalidad de su persona, no en una parte en concreto de su cuerpo, sino tener una visión global de todo el individuo. De esta forma, estaremos preparados para reaccionar al ataque del contrario. Es un estado mental, no hay que estar ni demasiado tensos y fijar la mirada en el otro, ni demasiado relajados, pues los extremos nunca son buenos, hay que estar en el centro, mantener un equilibrio.

**Sensibilidad:** Es la habilidad de percibir los movimientos del contrario sin la necesidad de verle, tan sólo notando su contacto. Este principio lo adquirió Bruce Lee de su estilo base, el Wing Chun, aunque sí es cierto que en un principio le daba mucha importancia, poco a poco se fue alejando de este tipo de ejercicios, al igual que del muñeco de madera. Existen ejercicios de sensibilidad en varias artes, por ejemplo el chi sao de una y dos manos del Wing Chun, el hubud lubud del Kali filipino, también los hay en el Tai Chi, etc.

**Principio de adaptabilidad:** Muy propio de la cultura taoísta, se trata de fluir con el oponente, de reaccionar y seguir nuestro camino dependiendo de lo que el contrario haga. Como decía Bruce Lee: *“Yo no represento un estilo, sino todos los estilos. Vosotros no sabéis lo que estoy a punto de hacer, pero yo tampoco lo sé. Mi movimiento es el resultado del vuestro y mi técnica es el resultado de vuestra técnica”*.

**Mentalidad de ataque:** Lo que el maestro Sifu Juan Zamudio, intenta inculcar en las clases es que, como en cualquier otro arte marcial, los puños son el último recurso al que debemos recurrir. Siempre hemos de intentar por todos los medios evitar la pelea. Pero, ¿qué pasa cuando el diálogo no funciona o le has dado la cartera al agresor y aún así va a pegarte o peor aún, va a agredir a tus amigos o familia? Pues entonces es cuando hay que cambiar de táctica y pasar a la acción, directamente, sin mirar si le haremos daño, sin hacer florituras. Hay que emplearse al ciento por ciento y con nuestras armas más efectivas: dedos a los ojos, patada lateral a la rodilla, etc., *“es el arte ofensivo de la defensa”*.

*“Recordad que la vida es un proceso constante de relación. Recordad también que yo no busco ni vuestra aprobación, ni influenciaros hacia mi forma de pensar. Estaré más que satisfecho si, como resultado de este artículo, comenzáis a investigar todo por vosotros mismos y cesáis de aceptar acríticamente las fórmulas preescritas que dictan que ‘esto es esto’ y ‘eso es eso’”*.

*“Todos los tipos de conocimiento definitivamente significan autoconocimiento”*

Bruce Lee. ☺

Andrés Romero



**D**urante años he practicado Tai Chi; si bien no con toda la entrega y dedicación que requiere, lo he hecho con entusiasmo. Sin embargo, los acontecimientos incontrolables de la vida, han hecho que haya abandonado la práctica a la que tanto he animado en todos mis escritos. En principio, la rehabilitación ocupó todo mi tiempo, no eché de menos el Tai Chi, después asimilar mis limitaciones no ha sido fácil. Tímidamente intenté volver a practicar pero no resultó, es más recomendable la natación, y el tiempo, en el mundo de hoy, es limitado.

Entonces, me pregunto: ¿qué queda después de practicar el Tai Chi? Quizás pudiera pensarse que abandono una actividad y punto, pero no es así. Tras estos años se ha ido depositando en mi mente una cierta filosofía de vida, un saber parar y respirar, tomar distancia. No se trataba de meros ejercicios aeróbicos, de flexibilidad, de defensa o combate. También había una parte de **filosofía**, de conocimientos que son los que realmente perduran. A parte de las instructivas e ilustrativas explicaciones del maestro,

## CUENTOS CLÁSICOS ORIENTALES



### EL VIEJO Y EL RIO

En el barranco de Lü, la gran cascada se desploma a lo largo de cientos de metros, con su rocío visible a mil leguas. En las revueltas aguas de abajo no se ve ninguna criatura viva.

Un día, K'ung Fu Tse se hallaba de pie a una cierta distancia del borde del estanque, cuando vio a un viejo que estaba siendo arrastrado en medio de las aguas turbulentas. Llamó a sus discípulos, y todos corrieron para rescatar a la víctima. Pero cuando llegaron al agua, el viejo había salido a la orilla y estaba caminando cantándose a sí mismo.

K'ung Fu Tse le salió al encuentro.

-Tienes que ser un fantasma para sobrevivir a eso -dijo- pero, sin embargo, parece ser que eres un hombre. ¿Qué poder concreto tienes?

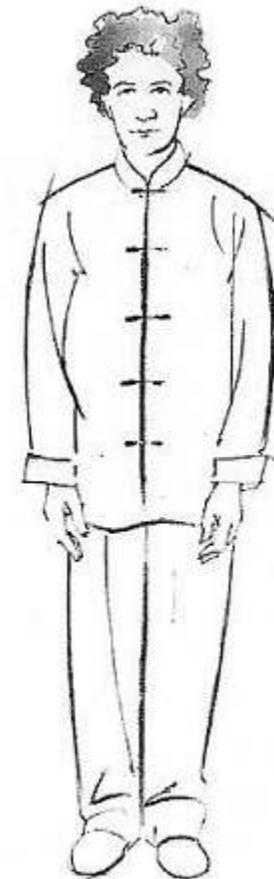
-Nada especial -respondió el viejo-. Empecé a aprender cuando era muy joven y crecí practicándolo. Ahora tengo seguro el éxito. Me sumerjo con el agua y salgo con el agua. La sigo y me olvido de mí. Sobrevivo porque no lucho contra el poder superior del agua. Eso es todo. ☺

## TONO POSTURAL

En la postura Wu ji se describe cómo debemos alinear los ejes corporales: repartiendo el peso del cuerpo entre ambas piernas, equilibrar las iliacas y los hombros... hasta tener la sensación de estar suspendidos por la coronilla hacia el cielo.

Esa alineación es posible gracias al tejido conjuntivo llamado fascias, que se encuentra repartido en el conjunto del cuerpo humano (aponeurosis, tendones, ligamentos, envoltura de órganos y vísceras, recubriendo vasos sanguíneos y nervios).

Un estudio microscópico muestra que las fascias forman una tela de araña en el cuerpo, contienen microtúbulos (fibras de colágeno), permitiendo la circulación del líquido cefalorraquídeo a través del organismo. Las fascias poseen por tanto, múltiples funciones metabólicas, circulatorias, neurológicas, inmunitarias, cicatrizante, así como funciones biomecánicas.



Si nos organizamos bien, es decir, si encontramos nuestro tono postural, obtendremos un buen apoyo plantar, una relajación de las

rodillas, una ligera verticalización del sacro y un enderezamiento de toda la columna (alineando así los cuerpos vertebrales), lo que permitirá una buena circulación energética.

El equilibrio de la cabeza y de la columna cervical se mantiene a través de dos sistemas: por un lado, la cabeza mantiene su verticalidad gracias al sistema vestibular que se encuentra en el oído (huesos temporales), cuya disfunción es causa entre otras de vértigos característicos; por otro lado, la horizontalidad de la mirada se mantiene mediante la acción de pequeños músculos situados en la base del cráneo. Por lo tanto, es difícil tener un buen tono postural si nuestro cuello está rígido.

Un ejemplo significativo es la formación de una escoliosis, esta siempre va a ser un desequilibrio facial adaptativo, cuyo origen puede estar bien en un acortamiento de una pierna o cadera, o en un problema de la esfera craneal producido durante el parto.

El cuerpo busca el **equilibrio**, la **economía** y el **comfort** (ausencia de dolor).

Una de las fascias más importantes del organismo parte de los huesos temporales (donde se encuentra el sistema vestibular), hacia los pies, pasando por las ilíacas. Esto explica el hecho de que los desequilibrios que se producen en la parte superior del cuerpo, afecten a la parte inferior y viceversa.

Cualquier desequilibrio de la pisada, con el tiempo, afectaría sin lugar a dudas a nuestro cuello y cabeza.

No calzar los zapatos adecuados o no sentir los apoyos del pie sobre el suelo, serán quizás, los indicativos de que no consigamos ese tono postural correcto.

Si tomamos conciencia de nuestra postura y visualizamos el bien que esto puede hacernos, todos estos pasos se realizarán de forma natural y harán que se manifieste en nosotros una energía que no imaginamos. ☺

Daniel Tortorici  
Osteópata

bosque. El espíritu de Miao Shan bajó al infierno, convirtiendo con su dulzura y pureza aquel lugar de terribles sufrimientos en un paraíso. Lógicamente esto provocó alarma en el infierno a lo que el Registrador de los Vivos y los Muertos le pidió al rey del Bajo Mundo, Yen, que la sacara de allí, pues por justicia debía de existir un cielo y un infierno.

Inmediatamente la conciencia de la princesa fue restablecida a su cuerpo. Cuando Miao Shan volvió en sí se le manifestó el Buddha Omíto y la llevó a la cueva Hsuan Ai en la Isla Pu'to y allí alcanzó la iluminación tras nueve años de ejercicios espirituales.

Mientras tanto el rey Miao Chung, que había perdido la gracia del Emperador de Jade –el Supremo Gobernante del Cielo– por sus terribles acciones, sufrió el castigo de una enfermedad que solo podía ser tratada con una pomada hecha de las manos y ojos de una persona que jamás actuara con ira.

Por medio de sus poderes espirituales Miao Shan se enteró de la enfermedad de su padre, y llena de compasión preparó la pomada con sus manos y ojos. Recuperado el rey y lleno de gratitud envió una delegación encabezada por su ministro para dar las gracias al donante. El ministro encontró con sorpresa que aquel precioso regalo había venido de la hija que el rey había ordenado matar. Al enterarse de esto el rey se arrepintió profundamente, renunció al trono y abrazó la fe budista.

Debido a esta leyenda hoy en día la Isla Pu'to es el lugar más sagrado para los devotos de Kuan Yin. ☺



Jesús Arce Cruz

nombre significa "Aquel que escucha los clamores del mundo". Su mayor atractivo es que esta divinidad es amiga de la gente común, quien le puede llamar en cualquier momento, cuando surgen las dificultades. Se le atribuyen un gran número de milagros y en torno a su figura han surgido muchas leyendas. La representación suya más popular es la conocida como "Kuan Yin vestida de blanco".

Hay una leyenda, bellamente narrada por el Rvdo. Chuan Fa Shakya, que nos puede ayudar a comprender aquello que representa Kuan Yin. Esta leyenda nos cuenta la historia de la princesa Miao Shan, una emanación del bodhisattva.

A finales de la Dinastía Chou (1111-221 a. C.), en el reino de Hsing vivía un rey llamado Miao Cheng. El rey tenía dos hijas cuando su esposa tuvo un extraño sueño: una perla celestial que más tarde se transformó en un sol brillante se posó a sus pies. El rey interpretó este sueño como un excelente augurio y supuso que significaba la llegada de un varón, el futuro heredero al trono. Para su decepción, en lugar de un niño nació una niña, y le dieron por nombre Miao Shan.

Desde pequeña Miao Shan demostró un vivo interés por todo lo religioso y un absoluto desapego por todo lo mundano. Su deseo era retirarse a un monasterio para perfeccionar sus virtudes. Su anhelo era aliviar el sufrimiento de todos los seres.

El rey intentó que su hija se casara, pero la princesa terminó marchándose a un monasterio llamado Gorrión Blanco. Su padre, enfurecido, trató de hacerle la vida insostenible, pero la decisión de Miao Shan era irrevocable. Ante tal obstinación Miao Chung decidió que alguien tan rebelde debía morir y así dio la orden de incendiar el monasterio. Un milagroso aguacero que descargó en aquel momento salvó la vida de Miao Shan y la de cientos de monjas.

Entonces el rey decretó que debía de ser ejecutada, pero la espada del verdugo al caer sobre su cuello se rompió en mil pedazos. Enfurecido el rey ordenó que se la estrangulase con un cordón de seda. Cuando esta orden se llevó a cabo, un tigre apareció entre la multitud y se llevó el cuerpo de la princesa al

# ¿POR QUÉ PRACTICAR TAI CHI CHUAN?

En la actualidad cada vez nos preocupamos más por la salud y el bienestar, lo que ha generado una gran oferta de actividades y disciplinas encaminadas a tal fin. Se ha creado como una especie de supermercado de la salud en el que por una módica cantidad de dinero podemos acceder a múltiples deportes o actividades con relativa facilidad. Y en estos últimos años, dentro de este batiburrillo de actividades que se ofrecen en gimnasios, clubes deportivos, talleres, etc., aparece el Tai Chi Chuan. Y ante múltiples actividades, muchas personas se preguntarán qué es lo que hace diferente al Tai Chi Chuan, o mejor dicho, que nos ofrece, que nos aporta en comparación con las otras disciplinas.

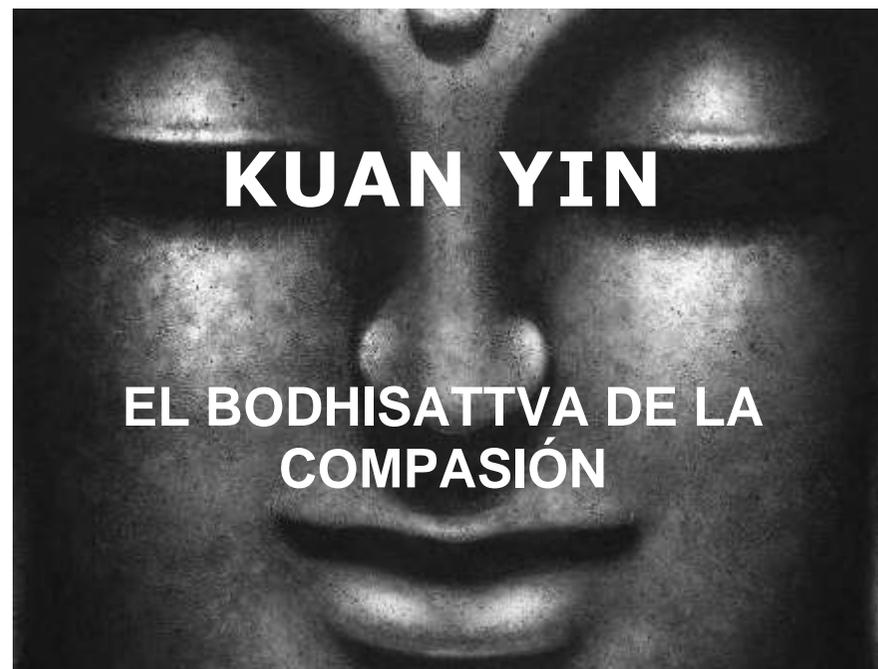


Existen muchos beneficios que nos aporta el Tai Chi Chuan y que no lo hacen otros deportes, pero para mí, personalmente, son estos cuatro: nos ayuda a recuperar la conexión entre nuestro cuerpo y nuestra mente, nos ayuda a conocernos mejor a nosotros mismos, reporta beneficios para la salud relacionados con la Medicina Tradicional China y también nos aporta una filosofía para vivir.

La oferta occidental de gimnasia es una actividad mecánica,

externa en donde el movimiento y la fuerza muscular son la prioridad, pero donde la mente no está presente. Incluso muchas personas que acuden a un centro para realizar algún deporte, dicen que lo hacen para desconectar del trabajo, de la casa y los niños, de los estudios y, en general, de la monotonía de la vida cotidiana, para no tener que pensar. Sí, para “desconectar”. Está bien que desconectemos de nuestras obligaciones y actividades diarias, que nos dediquemos un rato a nosotros mismos para que nuestra vida sea más llevadera, pero si lo hacemos con una actividad en la que el cuerpo y la mente están conectados nos aportará una mayor felicidad y enriquecerá nuestra vida. Podemos estar en un gimnasio en una cinta de correr y trabajamos nuestros músculos, el sistema cardiovascular, quemamos calorías, etc., sin duda es bueno para nuestra salud, sin embargo, nuestra mente está pensando en otra cosa, está dispersa, o simplemente no está. Si lo pensamos con detenimiento, la desconexión del cuerpo y la mente en todas las áreas de la vida, es una de las razones de nuestra infelicidad. Resulta difícil ser feliz cuando el cuerpo realiza una actividad y la mente está en otro sitio o no está presente. Porque precisamente la felicidad consiste en estar presente, en realizar las cosas con cuerpo y alma, en vivir el aquí y ahora con total intensidad. Con la práctica continuada del Tai Chi Chuan vamos a ir recuperando esa conexión del cuerpo y la mente que hemos ido perdiendo debido a nuestra forma de vida. Por otra parte, si tenéis la necesidad de realizar alguna actividad externa como correr, nadar, andar, etc., hacedla, de hecho hay personas que combinan el Tai Chi Chuan con otros deportes, pero añadidle una cualidad nueva: consciencia.

También dije que el Tai Chi Chuan nos ayuda a conocernos a nosotros mismos. Esta frase de “conocerse a si mismo” suena mucho hoy en día en todos los libros de autoayuda y crecimiento personal, en revistas, en televisión, etc. Sin embargo no es nada nuevo. Los griegos, en el Templo de Delfos ya inscribieron esta frase: *“Hombre, concómete a ti mismo, y conocerás el Universo y los Dioses”*. Esto no se trata de simple filosofía o psicología de salón, sino de pura estrategia, se trata de conocer nuestro verdadero “yo”, no de conocer lo que parecemos o lo que creemos que somos, ya



**E**l Bodhisattva Kuan Yin, es uno de las deidades más populares del panteón chino. Según H.P. Blavatsky, un Bodhisattva es aquel a quien solo le falta una encarnación más para llegar a ser Buddha perfecto, esto es, para tener derecho al Nirvana.

Según la tradición budista existe un paraíso conocido como Sukhavati. Se trata de una región denominada “Tierra pura” llena de oro, plata y piedras preciosas. En ella corren aguas puras sobre cauces de arenas auríferas entre veredas cubiertas de lotos. Continuamente se oye una música que causa deleite y llueven flores tres veces al día. Allí no puede germinar mal alguno, y el mismo nombre del infierno es desconocido. En este lugar el Buddha Omíto (Amitabha), asistido por sus dos bodhisattvas ayudantes, Kuan Shih Yin (Avalokitesvara) y Ta She Tse (Mahasthamaprapta), cuida de que los fieles que allí renacen no encuentren ningún tipo de dificultad en su camino hacia el Nirvana.

Kuan Yin es el aspecto compasivo del Buddha Omíto. Su

Yoshinaka.

Ocurrió que los Minamoto se enfrentaron a los Taira que apoyaban al emperador Antoku; sitiaron Kioto al mando de Yoshinaka, también llamado Kiso, expulsaron al clan rival y consiguieron que subiera Go-Toba, que les era afín, al trono imperial. La bravura de Yoshinaka y su ejército le valieron los sobrenombres de “*El general del Sol Naciente*” y “*El demonio guerrero*”. Minamoto no Yoritomo, jefe del clan Genji, quien se hizo proclamar Shogun, temeroso de que la preeminencia conseguida por su primo socavara su poder y autoridad decidió eliminarlo. Aprovechando que Kiso se enemistó con el emperador que lo declaró por ese motivo “enemigo del estado”, Yoritomo y sus aliados atacaron al ejército de Yoshinaka. La batalla final fue el 19 de febrero de 1184 en Awazu, al oeste de Kioto y Tomoe estuvo como siempre al lado de su *daimyo*. Se cuenta que ante la derrota inminente Kiso le pidió a Tomoe que huyera y salvase su vida pero ella sin hacer caso, cargó valerosamente contra el enemigo dando tiempo a su esposo para que pudiera realizar *seppuku*. El final de Tomoe es incierto: hay quienes dicen que murió en la batalla después de matar a numerosos rivales, pero otros afirman que consiguió huir y terminó sus días como monja budista.

El Heike Monigatori describe a Tamoe como una mujer bella, de modales suaves y femeninos, largos cabellos negros y piel clara. Dice que “*Con su espada valía por mil hombres y siempre estaba lista para combatir contra sus enemigos, fueran demonios o dioses, a caballo o a pie. Cuando se presentaba una batalla Yoshinaka no dudaba en mandarla como su primera capitana, equipada con una fuerte armadura, una larga espada y a veces un arco. Y en combate, ella demostraba más valor y valentía que muchos de los mejores guerreros*”.

Se cuenta que su valor era excepcional y que era una experta en el uso de la *naginata*, una de las cuales –usada por ella en combate– se conserva en el museo de Asakusa. ☺

**Graciela N. Kruuszewski Storch.**

Bibliografía:

“Enciclopedia de las Armas Japonesas” (Pau- Ramon Planellas; Ed. Alas, Barcelona)

que eso es nuestra personalidad, con la que nos identificamos pero no lo que somos realmente. El Tai Chi Chuan nos sirve como herramienta para ayudarnos a ser más sensibles, a desarrollar no sólo una mayor conciencia de nuestro cuerpo, sino también una mayor conciencia de nuestras emociones y de nuestros pensamientos, y una vez superada esta fase, conoceremos nuestro “yo” real, el verdadero ser humano. Este podría ser el sentido espiritual de nuestra práctica.

Me parecen muy importantes también los beneficios para nuestra salud relacionados con la Medicina Tradicional China. Este punto es quizás del que más se habla y por el que es más conocido el Tai Chi Chuan. Habría que escribir un libro entero para lograr explicar todos estos conocimientos, lo que para nosotros los principiantes tampoco es necesario, lo importante es que entendamos el concepto básico. Para nosotros los occidentales, el cuerpo humano está formado por huesos, músculos, diferentes órganos, sangre, etc., pero para la Medicina Tradicional China existe otro cuerpo energético con canales y meridianos, por el que circula el Chi. Habría que escribir otro artículo para explicar lo que es el Chi, porque este es otro de los conceptos en los que hay mucha confusión. El Chi no es algo místico ni metafísico, al contrario, es algo físico. Sin embargo al no ser algo que se pueda ver, tocar, palpar, como haríamos con algo material puede llevarnos a relacionarlo con algo metafísico o incluso mágico. Es por este motivo por el que muchas personas que no conocen el Tai Chi Chuan, ven a sus practicantes como gente mística o fantasiosa, ya que están trabajando con ese “Chi” que es algo metafísico o mágico. Esto no es más que ignorancia. En nuestro mundo materialista, tampoco podemos ver la electricidad, ni las ondas de radio y televisión, ni podemos ver ni tocar las ondas electromagnéticas, y sin embargo asumimos que existen, por que si no, hablar por nuestros teléfonos móviles también sería algo metafísico o mágico. Todo depende de nuestra cultura. Insisto en que el Chi es algo físico, no es más que la energía primordial de la vida. Si comparamos un cuerpo muerto con otro vivo, podemos diferenciarlo fácilmente, el cuerpo que está vivo tiene vida, tiene

vitalidad, tiene energía vital. Esta energía vital que recorre nuestro cuerpo, es la misma que hace crecer a las plantas, los animales, la misma que contiene una roca y la misma que da vida a todo lo que hay en el universo. Con la práctica continuada del Tai Chi Chuan nos vamos volviendo más sensibles a esta energía, consiguiendo potenciar la energía que poseemos desde el nacimiento y también para almacenarla, logrando así una mayor salud, vitalidad y longevidad.



La práctica de Tai Chi Chuan también es muy importante por que nos aporta una filosofía para vivir, lo que es realmente necesario en este materialismo en el que vivimos tan carente de principios y valores, y tan lleno de egoísmo. Es por esto, por lo que tenemos que buscarle un sentido a nuestra práctica. Hay personas que van a practicar Tai chi Chuan una o dos veces a la semana como una actividad de ocio, como algo que les ayuda a sentirse bien y que les relaja después de salir del trabajo desvinculándolo de su vida íntima y personal. Esto es, por supuesto, respetable, sin embargo no sería muy diferente de otro tipo de gimnasia o ejercicio. Sin embargo, con el tiempo vamos adentrándonos en este maravilloso mundo, en su filosofía, y poco a poco nuestra práctica

siglos siguientes admitían poco y mal que las mujeres destacaran en cualquier área fuera de la doméstica, lo cierto es que es escasa la información que de ella ha llegado hasta nosotros. Ni siquiera sabemos su nombre completo ya que “gozen” es el título que se daba a las mujeres de las familias de los Bushi y de los Buke (nobles militares), y que podríamos traducir como “dama”; ignoramos su verdadero apellido.



Las mujeres que pertenecían a estas familias eran entrenadas en el uso de la *naginata*, (una especie de sable largo o alabarda japonesa), para que pudieran hacerse cargo de la defensa de sus casas si estas eran atacadas en ausencia de estos guerreros. Sin embargo Tomoe Gozen dio un paso más allá; no fue

solamente un soldado *-ashigaru-* sino que se convirtió en una experta en el uso del arco y la espada y en una verdadera samurái, siendo reconocida como maestra en el uso de las diversas armas y actuando en las batallas como capitana del *daimyo* o señor feudal al que servía. También era muy diestra en la doma de caballos, todo lo cual la convertía en una mujer muy singular.

Gran parte de la información que existe sobre la dama Tamoe proviene de los “Heike Monigatori” que son un relato en prosa del siglo XII que cuenta la guerra entre los clanes militares de Heike (los Taira) y Genji (los Minamoto), escritos más o menos contemporáneamente a los hechos narrados. Tamoe participó en estas luchas porque era esposa o concubina de uno de los principales jefes del clan de los Minamoto: Minamoto no



**H**asta hace pocos días jamás la había oído nombrar. Y de pronto en sólo una semana su nombre se me apareció dos veces: la primera en un documental sobre artes marciales; la segunda, en la noticia de la inauguración del Museo Oriental de Salamanca ¿Casualidad? Quizás. Pero despertó mi curiosidad. ¿Quién fue Tomoe Gozen? ¿Quién fue esta mujer que figura con todos los honores en la sala dedicada a los samuráis, en un museo al otro lado de la tierra que la vio nacer?

Sea por los años transcurridos desde la época en la que vivió (entre los años 1161 y 1184 de nuestra era), sea porque la cultura predominantemente masculina de su época y sobre todo de los

de Tai Chi Chuan ya no se limita únicamente a las horas que asistimos a clase, sino que va calando poco a poco en nuestro interior, nos hace tomar otra actitud ante la vida y afrontar nuestra realidad cotidiana de una manera distinta, nos va enseñando a vivir mejor. Que la salud y vitalidad que obtenemos con el Tai Chi Chuan no sean sólo para beneficio propio, sino también para el de los demás, para mejorar un poco el mundo en que vivimos. Que nuestra práctica nos ayude a mejorar como personas, porque sólo mejorando nosotros mismos, ya empezamos a mejorar nuestro mundo. Que sea este el sentido de nuestra práctica.

Y estas serían las cuatro razones por las que yo animo a la gente a practicar Tai Chi Chuan. Seguramente veréis otros beneficios de este arte en libros, revistas, programas de televisión e incluso por boca de maestros. Es cierto. Tan sólo he querido compartir con vosotros un poco de lo que es mi corta experiencia en este arte y exponer los cuatro principios que yo considero más importantes, aquellos que hacen el Tai Chi Chuan diferente de otro tipo de ejercicios. Probablemente muchos de los que practican tengan otros motivos diferentes, pero lo realmente importante es que para todos es algo útil, que nos ayuda a vivir mejor.

Hoy tenemos la gran suerte de poder acceder fácilmente a este gran tesoro que es el Tai Chi Chuan, y digo esto, porque en sus orígenes era un arte marcial de muy difícil acceso, destinado solamente a una serie de miembros de ciertas familias. Ya ha pasado mucho tiempo desde entonces, y la sociedad en la que vivimos ha cambiado y hoy podemos acceder a él más fácilmente, pero que esto no nos lleve a infravalorarlo, o a verlo simplemente como un producto más de los que se puedan comprar o vender en este supermercado alternativo de la salud. Lo importante de cualquier arte es que tiene que seguir vivo y evolucionar, como el Tai Chi Chuan que sin perder su esencia se ha ido adaptando y desarrollando con la sociedad en cada momento, hasta llegar a nosotros, ahora, aquí. Aprovechemos esta oportunidad y disfrutemos de este gran tesoro que tenemos a nuestro alcance. ☺

**José Manuel Gómez**

# Djin wei

Comienzo la forma: En principio, relajación.

Saludo: Relajación profunda, concentración profunda.

Suavemente y sin que me lo proponga, las manos y brazos se elevan para rechazar al mono.

En mi interior, rechazar al mono es desprenderme del polvo y la herrumbre, rechazar al mono es, rechazar todo aquello que es negativo, feo, todo odio, todo rencor, el no amar con amor, el no dar con generosidad, el no servir a aquel que lo necesita, el no sentir la alegría del corazón, el vivir vacío, el no comprender que tú también eres persona, etc.



Pasamos a cepillar la rodilla como si de una alfombra se tratara, sacudir con fuerza y energía todo rincón del cuerpo y del alma.

No dejar una mota de polvo y de herrumbre.

Pasamos a separar las crines del caballo salvaje: busco y busco por si queda algo de polvo y herrumbre en mi interior, miro y remiro si todo lo que queda en mi mente es amor, paz serenidad, mansedumbre, fortaleza y desechar lo negativo, si es que todavía queda algo de polvo y herrumbre.

Paso a las manos entre las nubes, suelto mi ánimo, mi espíritu, mi yo, hacia arriba, bailo entre las nubes, y sigo, sigo gozando.

Llega el gallo de oro, me elevo más todavía y más y más.

Llega patear, y aquí gran explosión, como si se tratara del “big bang”.

Entrando a continuación en la gran paz de acariciar la cola del pájaro. Paz, la palabra misma lo dice todo, paz, un repaso de todo lo bueno.

Veo que he rechazado al mono, todo aquello negativo, feo y malo.

He cepillado la rodilla limpiando todo resquicio, toda grieta que pudiera quedar.

He levantado las crines del caballo salvaje. Ya no queda nada negativo, todo en mi interior es alado, ligero, suave.

Y cuando las manos se funden con las nubes, llega volar, volar entre las nubes, entre las gentes, en la naturaleza, en el cielo en el mar.

Y cuando he llegado al gallo de oro me siento liberada.

Y llegó acariciar la cola del pájaro. Es la recreación, he puesto mi espíritu en orden, he creado mi muro de defensa, me he metido dentro con todo aquel que amo y que me ama.

He atrancado la puerta para no permitir la entrada del maligno.

He acariciado la cerradura para hacer dulces los problemas, y...

He empujado la esfera hacia el infinito. ☺

**Pilar Escolar**