



TAO TIEN

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

PRÁCTICAS DE TAI CHI CHUAN ESTILO YANG:

Centro Cívico "Las Columnas" c/ Pureza, 79. SEVILLA
Teléfono 954 99 15 89

Universidad Popular. Casa de la Cultura. ALCALÁ DE GUADAIRA. Sevilla.
Teléfono 955 61 14 88

Sala Itálica. c/ Alcalde Isacio Contreras, 2-B, Local 9 (La Florida). SEVILLA. Teléfono
954 53 45 68

Seminarios: Sala Habis. c/ Vázquez López 15, 1º.
HUELVA. Teléfono 959 233 466

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

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

www.lanzadera.com/taotien

TAO TIEN

BOLETÍN N° 20. Equinoccio de primavera 2007

ÁMBITO NACIONAL

AL RESCATE DE LA FILOSOFÍA DE LAS ARTES MARCIALES

TRATADO DEL MAESTRO
CHANG SAN-FENG

MEMORIA TISULAR

El valor

Mudrá

Wuqinxi

La respiración abdominal

NUESTRA PORTADA

El Templo de Shaolin, lugar sagrado del Wushu y del Budismo Chan

El Templo Shaolin en el pueblo de Dengfeng, provincia de Henan (China), es conocido por el wushu (arte marcial), de Shaolin. El Templo fue construido en el año 495, decimonoveno año de reinado del emperador Xiaowen de la dinastía Wei del Norte y fue llamado Shaolin porque estaba al pie norte de la montaña Shaoshi y rodeado por una densa forestal (lin significa bosque).

El año 527, el monje indio Bodhidharma llegó a China y se instaló en este lugar, donde comenzó a predicar el Chan (Zen), una forma de budismo originaria de la India. Este fue el principio del budismo Chan en China, con Bodhidharma como primer maestro y Shaolin como el primer templo donde se practicó. Después, durante la dinastía Tang (618-907), el Chan se convirtió en la rama de budismo de mayor influencia en China. ☺



FACHADA PRINCIPAL DEL TEMPLO DE SHAOLIN

Sumario

Editorial.	2
Tratado del maestro Chang San-feng.	3
El Tai chi y el samurai.	6
La importancia de la transmisión oral.	8
Memoria tisular.	10
El valor.	12
Mudrâ.	14
Cuentos clásicos orientales: En manos del destino.	18
Wuqinxi. El juego de los cinco animales.	19
El gran vacío.	22
El río de la vida.	26
La respiración abdominal.	28
Meditaciones para encontrarse con uno mismo.	31
Nuestra portada: El templo de Shaolin.	32

EDITORIAL

Hemos dicho en muchas ocasiones que la disciplina del Tai chi chuan nos enseña a relajarnos, física y mentalmente, y a desarrollar una conciencia de nuestra naturaleza que hasta ese momento resultaba poco menos que insospechada.

Vamos descubriendo que somos una unidad en la que todo se integra armoniosamente -cuando no es así, aparece el desequilibrio, la enfermedad- de tal manera, que nuestros pensamientos, sentimientos, energía y cuerpo están íntimamente ligados, respondiendo a una totalidad.

Pero hemos de estar alerta ante uno de nuestros peores enemigos, el estrés, y tomar las medidas necesarias cuando aparecen los primeros signos: fatiga, ansiedad, irritabilidad, carácter tornadizo, etc., pues, cuando esto sucede, difícilmente pueden mantenerse el equilibrio y armonía entre el cuerpo y el espíritu que resultan esenciales para la salud y el bienestar.

En la práctica del Tai chi chuan, integramos los aspectos físico-marciales con los terapéutico-espirituales, convirtiéndose, de manera lógica y natural, en un sistema "holístico". Cualquiera de las Formas que aprendemos en este arte, realizadas con la máxima sensibilidad, involucra tres aspectos fundamentales: un conocimiento minucioso de sus aplicaciones marciales, un sentido instintivo del flujo de las energías en la ejecución de sus movimientos y un estado mental meditativo.

Además de lo anteriormente dicho, toda Forma, al traducir en movimiento los conceptos fundamentales de la sabiduría taoísta, adquiere el carácter de danza sagrada, permitiéndonos, como tal, armonizarnos con el ritmo de la propia naturaleza (nos convertimos en personas saludables), sobre todo ahora en esta nueva puerta astrológica que llamamos equinoccio de primavera. ☺

José Antonio Vera de la Poza
Presidente de TAO TIEN



Al no haber pensamientos impuros
la verdadera esencia del corazón aflora.
El buscar la verdadera esencia sin un corazón tranquilo
es como hacer olas en el agua
queriendo ver el reflejo de la luna.

Si los pensamientos son puros,
el corazón está siempre limpio.
Buscar un corazón brillante sin pensamientos puros
es como echar polvo a un espejo
queriendo abrillantar su superficie. ☹

Extraído del texto: "Cultivando las raíces de la sabiduría",
de Hong Yinming. por José Antonio Vera de la Poza

gravedad sube- el diafragma no podrá moverse libremente arriba y abajo durante la respiración.

También favorece la circulación sanguínea aliviando el trabajo del corazón puesto que cuando el diafragma se mueve hacia arriba y hacia abajo su movimiento aumenta y disminuye la presión sobre las venas aorta y cava que fluyen a través de la cavidad abdominal, ayudando así a que la sangre venosa retorne al corazón y aliviando su trabajo.

Para poder practicar la respiración abdominal es necesario que nos relajemos y que fortalezcamos los músculos abdominales. Existe un ejercicio muy sencillo que nos enseña como hacerlo; puede realizarse en la cama, antes de dormir, vistiendo ropa holgada, sobre todo en la cintura; hay que acostarse boca arriba, con brazos y piernas extendidos y relajados y colocar un libro pesado sobre la parte baja del abdomen. Se inhala lenta y profundamente y se exhala lenta y uniformemente con los labios entreabiertos hasta expulsar todo el aire. Hecho esto se vuelve a inhalar lenta y profundamente por la nariz; podrá verse que el libro se eleva al expandirse el abdomen.



Practicar varias veces cada noche permitirá que la fuerza muscular del abdomen se vaya incrementando, así como tomar conciencia de la musculatura de la zona.

Como la serie de movimientos de Tai Chi se realiza bastante despacio es posible aprender a regular la respiración y con ella la mente. La estructura adecuada de cada patrón permite que la respiración llegue a todo el organismo aportando los múltiples beneficios que tan bien reseñara nuestra compañera Aurora Suárez en el número 3 de nuestro boletín y que os invito a releer. ☺

Graciela N. Kruszewski Storch

Bibliografía: La estructura interna del Tai Chi. Mantak Chia y Juan Li.

AL RESCATE DE LOS CLASICOS DEL TAI CHI CHUAN

Tratado del maestro Chang San-feng (S. XIII)

Una de las hipótesis más factibles sobre el origen del Tai chi chuan, es la que nos dice que fue este gran adepto taoísta el que dio nacimiento a este estilo interno de las artes marciales chinas, para lo cual introdujo una serie de modificaciones en el Kung fu del templo de Shaolín.

El manuscrito heredado de tan mítico personaje comienza de la siguiente manera:

Una vez que empieces a moverte, todo el cuerpo debe ser ligero y flexible. Todas las partes del cuerpo deben estar conectadas entre sí.

Siguiendo, entre otras, las directrices del maestro Waysun Liao, al que ya mencionábamos en el primer artículo de esta nueva sección (anterior Boletín), de la interpretación de este párrafo se desprende claramente que el movimiento ha de ser siempre integral, coordinando las seis partes (pies con manos, rodillas con codos y caderas con hombros), haciéndolo de manera suave y flexible.

El Tai chi chuan está basado en los principios universales de equilibrio y armonía, siendo el primer principio básico que hay que seguir el que dice: "Una vez que empieces a moverte, todo el cuerpo debe moverse como si fuese uno". Cuando la mente ordene que hay que moverse, el cuerpo la seguirá instantáneamente, cumpliéndose, una vez más, la escala

de oro: "El pensamiento dirige a la energía y ésta al cuerpo; el cuerpo obedece a la energía y ésta al pensamiento".

La energía interna debe extenderse, vibrar como un tambor. El espíritu debe condensarse hacia el centro del cuerpo.

Cuando ejecutamos la Forma de Tai chi chuan, hay que dirigir la energía interna desde nuestro centro energético (*tan tien*), hacia fuera y extenderla con la presión suficiente (ni demasiada, ni demasiado poca), de manera que la tensión sobre su superficie sea como la existente en la piel de un tambor. A la hora de cultivar la energía interna (*chi*), el principio



más importante es el que nos dice que el *chi* hay que extenderlo hasta el máximo de la presión permitida.

Al cultivar el *chi*, estimulamos el poder del espíritu, que debe ser atraído hacia el interior, hacia nuestro centro, y condensarse en la médula ósea. Un *chi* más fuerte potenciará el espíritu y aumentará la presencia de éste, evitando, ante todo, que se disperse.

Al practicar Tai chi, este debe ser perfecto; no hay que permitir defecto alguno. La Forma debe ser suave, sin altibajos, y continua, sin interrupciones.

En la práctica del Tai chi chuan, debemos buscar continuamente la perfección, mejorando su estudio y práctica hasta que no haya lugar para el error.

Los movimientos del Tai chi chuan deben ser muy suaves y uniformes, realizándolos como si quisiéramos dibujar un círculo perfecto sin ayuda de ningún instrumento. Al trabajar con esta imagen de recrear lo circular,

El aporte de oxígeno que obtenemos respirando es fundamental para el cerebro que sufre daños si se le priva del mismo unos pocos minutos, así que es obvia la relación entre la respiración y el cerebro. Menos evidente pero no menos verdadero es que está unida a la conciencia y a los estados mentales: cuando estamos agitados, nerviosos o asustados, la respiración es corta y superficial; cuando estamos felices o simplemente relajados es mucho más larga y profunda. A la inversa, si la respiración es tranquila, uniforme y rítmica la mente experimenta estas mismas virtudes, al punto de que muchas terapias recomiendan a los pacientes alterados emocionalmente que realicen ejercicios de respiración lenta, profunda y relajada para recuperar la calma.



Solemos respirar con la parte alta del pecho porque la tensión que acumulamos tiende a constreñir el abdomen impidiendo a los pulmones expandirse completamente. Este tipo de respiración es menos energética ya que aspiramos una cantidad de aire muy inferior a la capacidad pulmonar dado que los músculos intercostales sólo proporcionan el 25% de la fuerza necesaria para llenar los pulmones; el 75% restante debe proporcionarla el diafragma.

La respiración abdominal consiste en mantener el abdomen relajado para permitir que el diafragma al inhalar se mueva hacia abajo sin tropiezos, y al exhalar hacia arriba. Si el abdomen está relajado puede expandirse y el diafragma tiene más lugar para permitir también que se expandan los pulmones y de esta forma reciban más aire y, consecuentemente, más energía.

Además de estar relacionada con la calma y la relajación, la respiración abdominal ayuda a mantener el centro de gravedad en un punto bajo, a la altura de Dan Tien, favoreciendo un correcto enraizamiento y una postura alineada: si nuestra columna en lugar de alinearse con las fuerzas celeste y terrestre, está curvada hacia delante -además de que el centro de



LA RESPIRACIÓN ABDOMINAL

La regla secreta para armonizar la respiración:

Profunda (Shen)

Prolongada hasta tan tien (Chang)

Proporcionada, siempre la misma intensidad (Yun)

Fina como un hilo de la más fina seda (Xi)

Imperceptible, casi sin tener conciencia de ella (Wei)

Delicada, tierna, amorosa y débil como la de un bebé (Rou)

La práctica del Tai Chi requiere que cambiemos nuestro modo de respirar, que volvamos a hacerlo como cuando éramos bebés. Nadie nos enseñó, sabíamos hacerlo. Luego la vida nos endurece física, mental y emocionalmente. Los músculos del abdomen pierden elasticidad, se tensan o se vuelven flácidos y perdemos esa capacidad congénita. Debemos aprender de nuevo a respirar profundamente: parece muy difícil pero no lo es; exige sólo un mínimo de constancia y de conciencia corporal y los beneficios que nos proporciona tanto a nivel físico como energético y mental justifican ampliamente la atención que le prestemos. Digo atención, no tiempo, porque en realidad podemos practicar la respiración abdominal mientras realizamos cualquiera de nuestras actividades normales.

La respiración es una función corporal involuntaria en el sentido de que nuestro cuerpo no nos permite que dejemos de respirar indefinidamente con el sólo impulso de nuestra voluntad; pero también voluntaria porque podemos modificar nuestra forma de respirar.

iremos logrando una mayor suavidad y uniformidad en la ejecución de las Formas.

La energía interna, el chi, se enraiza en los pies, luego se transfiere a través de las piernas y es controlada desde la cintura, trasladándose finalmente por la espalda hasta los brazos y las yemas de los dedos.

Yang Chien-hou, uno de los hijos del maestro Yang Lu-chang, solía recordar a menudo este principio a sus discípulos durante la instrucción de Tai chi chuan.

Después de haber alcanzado cierto éxito en la percepción del chi, el practicante de Tai chi chuan debe aprender cómo hacer descender la sensación del chi hasta el suelo y luego proyectarlo ascendentemente desde los pies a través de las piernas. Para favorecer este proceso, hay que mantener siempre las rodillas un poco flexionadas; nunca debemos estirar las piernas completamente.

Haciéndolo así, la energía interna se movilizará desde los pies hasta la cintura, pasando por las rodillas.

Por el momento, nada más. Dada la finalidad eminentemente práctica de estos artículos, invitamos a todos nuestros compañeros (taochis), en esta vía del Tai chi chuan a que sigan, en relación con estas enseñanzas de los clásicos, tres pasos fundamentales: reflexionar, practicar e interiorizar. Hagámoslo de manera constante, perseverante y sistemática, siempre inasequibles al desaliento. ☺



José Antonio Vera de la Poza

EL TAI CHI Y EL SAMURAI

Estamos acostumbrados, por el cine y las series de artes marciales, a imaginarnos al samurai como un guerrero implacable en la ejecución de sus actos, ajeno a la compasión, extremadamente cortés, pero sin sentimientos. Desde pequeño su educación estaba dirigida a construir un hombre dispuesto a dar la vida por su señor; debía mostrar un dominio total de todas las técnicas y las artes marciales, y una disciplina continua sobre su cuerpo y su mente, que lo hacía invulnerable a las emociones. Despreciando las riquezas, estaba consagrado a mantener el honor de su señor y el de su propia estirpe. Una falta en su honor se consideraba imperdonable, de manera que el samurai se infligía a sí mismo el suicidio ritual, el *seppuku*. Así se forjó el alma de una nación, a través de la disciplina de sus guerreros.



Nada aparentemente más alejado de la disciplina cotidiana del samurai que la práctica del Tai Chi. Aparentemente es un arte marcial suave, destinado a mejorar nuestra salud. El entrenamiento físico no es exhaustivo, se repiten muchas veces las ideas y los movimientos se explican pausadamente, sin agobios. No tiene parecido alguno con las escuelas de samuráis en el Japón feudal. Pero si profundizamos un poco en los principios del samurai, que nos han llegado a través de la magna obra de Inazo Nitobe, *Bushido, el Camino del Guerrero*, vamos a ver como aparecen muchos puntos de contacto entre ambas vías.

Nitobe nos dice que el samurai tenía siete principios; comencemos por el primero, *Gi*, Honradez y Justicia. El samurai debía ser extremadamente

hondo, con fuerza, con poder concentrado, esperando el momento de dejar ver su caudal, y cuando este aparece, sorprende por su grandiosidad, se expande, se ensancha, creando vida, creando belleza y ¿por qué no? Serenidad.

Llegan otros trayectos en los que el terreno es abrupto. Aquí el río se vuelve brusco.

Después nos sorprende la tranquilidad de un gran lago. ¿Con qué nos puede sorprender un gran lago con su dulzura, su estabilidad, su calma...? Pues con una catarata. ¿Qué hace ante ella el río que es sabio? Convertir la herida en belleza, con un hermoso salto de agua, con fuerza demoledora sí, pero de gran disfrute si la sabes bordear. Y continúa.

Este periodo es indescriptible, pues no hay guión. Simplificando, porque hay infinidad de caminos.



Uno es que el río, cercano ya a la desembocadura, se deja ir mansamente, tranquilamente hacia su final, para fundirse con la inmensidad del mar.

Hay otros ríos que a pesar de su largo transcurrir, no se echan a morir, siguen engrosando con el caudal de este afluente de aquí, aquel otro de allá, con el pequeño, con el grande, con el que viene limpio y con el menos limpio. Lo va tamizando, integrándolo en su cauce, lo hace suyo. ¿Cómo separar el bien de la escoria? ¿Cómo mejorar la escoria? Solo digo: no te lo cuestiones, no hagas nada, nada, lo que se dice nada, déjalo estar y espera a que llegue el rayo de luz. ☺

Pilar Escolar

EL RÍO DE LA VIDA

La energía se manifiesta a través de nuestras vidas como el transcurrir de las aguas de un río por su cauce.

Al principio las aguas, al salir del manantial son gotas o finos hilos que van uniéndose entre sí y forman el venero, ya han dejado de ser gotas para convertirse en agua, aunque las gotas sean agua, no se perciben, ahora sí, ya es venero, ya es agua.

Sigue su transcurrir alborotado, travieso, con genio, bravo. Pero, no lejos, se percibe que hay un periodo de tranquilidad, un remanso. ¡Que sublimes son esos momentos cuando en la niñez la energía entra en periodo de remanso! ¿Cómo surgieron? ¿Cómo llegaron? ¡Ah! ¿Cómo recordar a través de tantos años? Pero ahí están.

La vida sigue, llegan momentos duros, momentos de rebeldía, momentos trágicos, momentos dulces.



El río, va discurriendo por terrenos escarpados, por precipicios, por recovecos, por cuevas, por terrenos blandos y por terrenos duros.

Momentos importantes tanto para la persona como para el río.

¿Cómo supera el río estas dificultades? Entre escarpadas paredes, el río fluye amoldándose a las incidencias de su cauce y se hace tan estrecho que apenas se vislumbra, pero si echas una sonda ves que es profundo,

honrado en sus tratos y justo en sus acciones. En la práctica del Tai Chi, si verdaderamente nos lo tomamos con seriedad, también debemos ser honrados en nuestra práctica cotidiana, saber lo que queremos conseguir y aplicar la constancia, que surge del convencimiento de que lo que hacemos es justo. Todo practicante asiduo de Tai Chi sabe que no puede haber medias tintas, o se practica o no se hace. Y si no se hace, como dice un viejo principio del Kárate, *con el tiempo la olla caliente acaba enfriándose*.

El siguiente principio es *Yu*, el valor heroico. Nitobe nos recuerda que tener valor heroico es vivir la vida de manera plena, completa y maravillosa. Y ese es uno de los principios del Tai Chi, armonizarse con uno mismo y con el Universo. A continuación aparece una de las mejores virtudes que se pueden obtener, *Jin*, la compasión. Debemos entender la compasión no como lástima, sino como oportunidad de ayudar a los demás. El mejor ejemplo de compasión lo encontramos en nuestra práctica cuando enseñamos a un compañero novel los fundamentos básicos del Tai Chi, y lo hacemos sin presunción de ningún tipo. Eso nos lleva de manera natural a la cortesía, *Rei*. Una muestra directa de respeto con nosotros mismos y con nuestros compañeros. La cortesía domina nuestra práctica, con el *Lao Zi Hao* comenzamos y con el *Lao Zi Zai Yan* terminamos. Por una correcta aplicación de la Cortesía llegamos al Honor, *Meyo*; ser consecuentes con nuestra práctica en nuestra vida cotidiana es tener honor. Y un hombre honorable ante todo es sincero, *Makoto*; finalmente, como corona de todo lo anterior, aparece la lealtad. Lealtad hacia su maestro que lo enseñó, hacia la escuela que sigue y hacia sus propios compañeros.

Vemos entonces, que los mismos principios que gobernaban la vida del samurai también están vigentes en el Tai Chi. Aunque la forma externa sea diferente, el camino que siguen es el mismo. En Japón se dice que algo se hace *con un verdadero sable* cuando se realiza con absoluta seriedad; entonces, si hacemos del Tai Chi algo cotidiano en nuestras vidas, y no lo confundimos sólo con la ejecución correcta de las formas, estaremos recreando una de las más famosas vías del hombre, la vía del samurai, la vía del caballero. No deben quedarse los valores del Tai Chi sólo en el lugar de la práctica, sino que debemos llevarlos a nuestro mundo. Recordemos que el Tai Chi, además de ser un inmejorable método para mejorar nuestra salud y nuestra vitalidad, es también un método para mejorarnos por dentro, para ser más limpios, morales y puros. ☺

Javier Ruiz

LA IMPORTANCIA DE LA TRANSMISION ORAL

Desde la más remota antigüedad, todas las grandes tradiciones, las vías iniciáticas de todas las culturas, se han transmitido de forma oral y directa de maestro a discípulo. Es a través de esta vía por la que en pleno siglo XXI, todos aquellos que practicamos Tai Chi Chuan, podemos acceder a los conocimientos y a la tradición que atesora este arte desde hace cientos de años. Y gracias a la transmisión oral nos llega de una forma fresca y viva hasta nuestros días.



En la era de la información y las telecomunicaciones en la que vivimos, la transmisión oral parece perder importancia, debido a la facilidad que tenemos para acceder a cualquier información en forma de libros, discos compactos, internet, etc. En el caso de una persona que quisiera aprender Tai

Chi Chuan, es cierto que tiene a su alcance montones de cursos a través de libros, videos, discos compactos, etc., pero esta enseñanza nunca se puede comparar con la que se recibe de un maestro; porque cuando se aprende con un maestro, entran en juego varios factores sutiles que no se producen si aprendemos de un libro o de incluso un practicante más avanzado que nosotros, porque llegará el momento en el que lleguemos a un límite, y una vez instruidos esos conocimientos, nos estancamos sin llegar a ninguna parte. Ya que, tanto se hable del Tai Chi Chuan como de cualquier otra cosa que hagamos en la vida, debemos de tener una meta, un fin. Si no, es como andar en círculos una y otra vez, mientras la inercia del movimiento nos hace sentir que vamos a algún sitio pero no nos movemos del mismo círculo. Nuestra meta debe ser avanzar siempre.

respiración, dejar fluir el Chi. Y este principio, que tantas veces repetía el maestro en las clases, lo redescubro en el libro de Eckhart Tolle: "El poder del Ahora" quizás os sea conocido dada su gran repercusión mundial, para mi es algo nuevo. Un planteamiento basado en muchos principios orientales y lo más llamativo para mí, como emplea las enseñanzas de Jesucristo desde otra perspectiva, diría que zen, como ya hizo otro autor del que os hablé K. S. Leong (Boletín 9, Junio 2004).



Mantener el foco de atención en el ahora es un reto impresionante, la mente no lo pone fácil, pero no tener mayor objetivo que lo que estoy haciendo en este momento hace que te relajes, que no sufras, porque ahora, en este instante en el que lees estas líneas no hay otra realidad, no hay pasado, no hay futuro, no hay problemas, si estas realmente

concentrado en leer. Así, al realizar la práctica de Tai Chi, muchas veces cuando habían pasado 40 minutos conseguía no tener mayor objetivo que concentrarme en la respiración y en los movimientos adecuados, estaba en el "aquí y ahora" y me sentía en paz.

Profundizar en el conocimiento y ejercitarnos en obtener el Gran Vacío, es la invitación que hago tanto al maestro como a los practicantes, para que podamos obtener armonía dentro de este entorno tan desequilibrado. ☺

María Victoria Hurtado de Mendoza

BIBLIOGRAFIA:

J. Vila y A. Galvany, *Yijing. El libro de los cambios*. Ediciones Atalanta: Girona, 2006 [2ª edición]. ISBN 8493462594.

Zi, Lao. *Tao te king: Libro del curso y de la virtud*. Ediciones Siruela, 1998. ISBN: 84-7844-427-0.

Wu Wei <http://www.geocities.com/kandeal/wuwei.html>

I Chuan. <http://www.pensamientoconductor.com/paginas/Ichuan.htm>

E. Tolle. "El poder del Ahora" 2ª ED. Galla. 2006. Barcelona.

Boletín Tao Tien 9, Junio 2004.

J. Bloforld. *El budismo tibetano*. Martínez Roca, 1994. Barcelona.

misma...."En la misma línea, John Blofeld en *Taoísmo, la búsqueda de la inmortalidad*, lo define de la siguiente manera: "Wu wei, principio cardinal de los taoístas, significa literalmente "no acción" pero no en el sentido de quedarse sentado todo el día como un tronco muerto o un bloque de piedra; sino en el de evitar la acción que no sea espontánea, en el actuar de lleno y con destreza, pero sólo y de acuerdo con la necesidad presente, siendo vivaz cuando se requiere, pero nunca forzado y tenso, huyendo de la acción artificialmente calculada y de toda actividad que arranque de un motivo de provecho interesado". Una última cita, J.C. Cooper, apunta que: "Wu wei no es el cese de toda acción, sino el cese de la acción motivada... es el cese de la acción inducida por los deseos y por el apego al reino de la ilusión de los sentidos".

Lo más importante de esta actitud Wu Wei, es saber cuándo es el momento de detenerse antes de llevar las cosas a extremos exagerados y saber cuándo hay que dejar de realizar una acción inadecuada.

¿Cómo conseguir el Gran Vacío? Desde luego no es algo que uno quiera y consiga en un abrir y cerrar de ojos, hay que trabajar poco a poco, con pequeños ejercicios tranquilizando la mente, conseguir la paz interior. Regenerar nuestro Chi, nuestra energía interna, nos permitirá inundar nuestro cuerpo de energía, romper barreras internas y fluir.

De hecho, existe un ejercicio llamado I Chuan que consiste en la curación por medio el Wu Wei. Cultivar el Tao con el Wu Wei proporciona beneficio a las personas porque consiguen más energía. Al no hacer nada, aparece la respiración secundaria, el aliento vital, espontáneo y natural de todo ser humano. Trabajar con el aliento vital a un nivel profundo, impulsa los mecanismos de autocuración. Básicamente se pretende: 1) Tratar los temas cotidianos con atención, sin que la mente se distraiga y sin presión mental. Cuando se acabe la tarea no volver a pensar en ella. 2) Realizar las cosas con tranquilidad, siempre conforme a la tendencia de lo natural, sin violencia y de la manera menos subjetiva posible.



En la práctica de la Forma el maestro nos habla de los principios del Tai Chi y del "Aquí y Ahora". Vivir el momento presente, sentir la

Hay ocasiones en las que incluso aprendiendo con un maestro podemos llegar a sentir esta experiencia. Esta sensación viene dada porque clase tras clase repetimos las mismas formas, los mismos movimientos, durante meses y años, dándonos la impresión de que no avanzamos. Sin embargo, si permanecemos atentos, vemos que siempre hay algo nuevo, un pequeño matiz, una nueva comprensión. Cuando aprendemos con un maestro existe un sentido profundo en todo lo que hacemos.



Lo más importante de la transmisión oral es comprender que es una enseñanza viva. No se trata sólo de transmitir una serie de conocimientos, sino que es la energía del maestro lo que se está transfiriendo más allá de las palabras. Y a esto habría que añadir otro factor aún más importante: el de tradición viva. Cuando el maestro nos enseña, no sólo son su persona y su energía las que estamos recibiendo, es el legado procedente del linaje de los antiguos maestros, del cual él es ahora portador. En esto consiste la fuerza de la tradición. Superando el tiempo y el espacio, el espíritu que animó a los antiguos maestros está presente en la enseñanza que el discípulo recibe, dejando una impronta que queda marcada en lo profundo de nuestros cuerpos sutiles.

Por ello, en la era de la información y las telecomunicaciones en la que vivimos, deberíamos rescatar la transmisión oral que nos acerca al alma del lenguaje en el elemento vivo de la palabra. Porque lo fundamental no está en lo que se dice, sino en decirlo en el momento preciso. En ese momento precioso, intenso, cargado de fuerza, que el maestro lanza en un instante concreto para abrirnos la mente a una comprensión más profunda de la Realidad. ☺

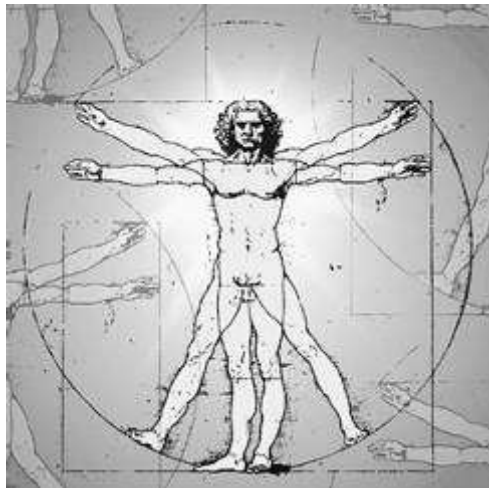
José Manuel Gómez

MEMORIA TISULAR

Entendemos por memoria tisular (memoria de los tejidos), todo lo que el cuerpo "recuerda" en su sistema músculo-esquelético, es decir, en sus fascias o tejido conjuntivo (aponeurosis, ligamentos, tendones, músculos, vísceras, órganos, etc.).

Tenemos tendencia a adoptar malas posturas y a realizar movimientos bruscos e inadecuados, provocados a menudo por estrés, pero también por "recuerdos" inducidos por traumatismos físicos o psicológicos, que permanecen inscritos en las fascias o tejidos. Esto puede parecer algo extraño pero la práctica clínica lo confirma una y otra vez.

En parte esto es debido a nuestra adaptación a la atracción terrestre. Cuando estamos de pie, el cuerpo está alineado con respecto a la gravedad. Repartiendo el peso en ambos pies se consigue el equilibrio deseado para movernos con libertad. Por el contrario, cuando el cuerpo



está descentrado (fuera de su eje), por una mala postura, la gravedad ejerce un efecto negativo sobre el aparato músculo-esquelético, que por pérdida de su equilibrio natural, debe trabajar aun más para mantener una postura que sea medianamente correcta.

Por regla general los músculos trabajan por pares. Cuando un músculo se contrae o se distiende (agonista), para realizar un movimiento, el músculo opuesto (antagonista), hace justo lo contrario. Y, por ejemplo, cuando dejamos caer los brazos los dos músculos se relajan, conservando un cierto tono o tensión (gracias a otros músculos que mantienen la estática general del cuerpo).

Al estar de pie, el centro de gravedad cruza el cuerpo en su línea

refiere a dos brazos y dos piernas; Pa (significa Ocho), Kua se refiere con la parte superior e inferior de los brazos y piernas. El Tai Chi, conlleva tres elementos esenciales: relajación (cuerpo), firmeza (chi), y concentración (espíritu), estando en estrecha relación con el yin yang que es la fuerza que está detrás de todas las cosas.

Para los budistas, en uno de sus textos más antiguos conocido como **Sutra del corazón**, se relata:

*la forma es vacío
y el vacío mismo es forma;
el vacío no se diferencia de la forma,
la forma no se diferencia del vacío;
todo lo que es forma, es vacío;
todo lo que es vacío, es forma;*

Podría interpretarse como que el vacío es la esencia de todas las cosas.

Otros libros taoístas también se refieren al principio del Wu Wei, sirvan de aproximación a la idea del Gran Vacío las siguientes citas:

"El Cielo que es puro, está en estado de Wu Wei, la Tierra también, ya que es tranquila. Engendran así todos los seres" (Zhuang Zi).

"Con la pureza y la tranquilidad se puede arribar al Wu Wei" (Zhuang Zi).

"Wu Wei es el principio del Cielo y la Tierra, es el estado supremo del Tao y la virtud" (Zhuang Zi).

"Cultivar el Tao con el Wu Wei proporciona beneficio a la persona porque consigue más energía. En el gobierno de un país su efecto es la paz y tranquilidad para el pueblo" (He Shang Gong Lao Zi Zhang Ju).

"Para estudiar una ciencia hay que saber cada día un poco más. Para cultivar el Tao, se ha de actuar menos cada día hasta llegar el Wu Wei; después, por medio de éste nada se deja sin hacer" (Lao Tsé).

Desde el punto de vista Occidental algunos autores han explicado el Wu Wei. Así, en el prólogo a la traducción del Tao te ching efectuada por Anne Helene Suárez, publicada bajo el título **Libro del curso y de la virtud**, explica: "Si hay un tema que parece caracterizar este libro es la no acción (wu wei). Pero hay que cuidarse de entenderla equivocadamente, como a menudo se ha hecho, de leerla como un desentendimiento respecto al mundo, una renuncia quietista, en definitiva, como un llamamiento a la pasividad. La fórmula debe leerse en su versión completa: "No hacer nada, pero que nada quede sin hacerse". Si uno se guarda de actuar, efectivamente, no es porque se desinterese del mundo (...), más vale dejar que las cosas vengan naturalmente, "por si mismas", sin cargarlos con el peso de nuestros proyectos, con lo arbitrario de nuestras voluntades. Si el sabio se guarda de actuar, es para dejar acontecer y, por tanto, lograr con más facilidad: para dejar que la viabilidad de las cosas obre por si

EL GRAN VACÍO

Empezar las clases de Tai Chi es siempre algo complicado, uno llega con toda su carga personal, física y emocional, con la mente girando en espiral. Intentar acallar la mente, parar esa vocecita machacona e incansable que no deja de taladrar nuestro cerebro con mil y un pensamientos. Pensamientos inútiles en su mayoría, de reproche, de censura, de justificación, de recuerdos del pasado o de proyectos futuros, o lo que es peor, de situaciones que no se han producido pero que en nuestra cabeza tienen un principio, un desarrollo y un final que, en la mayoría de los casos, es catastrófico. Realizar los ejercicios, fijar nuestra atención en las directrices del maestro, hacen que poco a poco la mente se pare, los pensamientos se esfumen y todo se llene de paz. La armonización de lo interno y lo externo es un difícil camino pero cuando conseguimos relajarnos y aquietar los pensamientos, los movimientos se hacen más ligeros. Al entrar en conexión lo interno y lo externo, forman una unidad, la energía es más fluida y el cuerpo y la mente se funden en uno.

Cuando nos preparamos para realizar la Forma, partimos de la nada (Yin), estamos en la postura "Wu Ji" o Gran Vacío, para pasar a la postura de Apertura o Inicio (Yang), del Tai Chi "Qi Shi". Quizás, seguro, es demasiado pretencioso por mi parte intentar hablar del Gran Vacío, de ese punto donde todo queda suspendido, pero me gustaría al menos hacer alguna reflexión sobre ello y como puede beneficiar la salud.

En el **Libro de los Cambios**, escrito hace unos 2000 años, en la dinastía Zhou, se menciona que del vacío Wu Ji (Gran Vacío), nace el Tai Chi (el



Gran Final), entonces el Tai Chi se expresa a través de Liang Yi el cual da lugar a Su Xiang; y del cual aparece el Pa Kua. En relación al cuerpo humano, Liang (significa dos), Yi representa izquierda y el lado derecho; Su (significa cuatro) Xiang se

media, la tensión que los músculos necesitan para mantenerse es mínima. En contra, si la cabeza cae hacia delante, los músculos del cuello y parte alta de la espalda deben contraerse para sostener la cabeza y evitar que el mentón caiga hacia delante. A la larga, los músculos se contraerán permanentemente. La fascia adoptará esa nueva postura contrayéndose y perdiendo flexibilidad.

En los traumatismos, aunque se hayan "curado", el cuerpo "recuerda" gracias a ese sistema de sostén. Ese recuerdo se traduce en una dureza local, una adherencia, un dolor o pérdida de flexibilidad y en una sobre tensión muscular, ya esté el músculo activo o en reposo. A menudo achacamos nuestras molestias a la edad, pero la realidad es otra. Para entenderlo, voy a contaros un caso clínico:

Isabel, embarazada de 5 meses, viene a mi consulta con un dolor agudo en el coxis (al final de nuestra columna vertebral). No pudiendo trabajar boca abajo, se coloca de lado, y empiezo a investigar dónde está localizado el dolor. El coxis estaba en torsión derecha y según colocaba la mano, le dolía más o menos. Una parada brusca de su ritmo craneal (ritmo interno independiente del respiratorio o cardiaco), me indicaba que "algo estaba pasando". En efecto, la paciente estaba recordando una caída de nalgas con los patines cuando tenía 12 años, y otras dos caídas también de nalgas afectando otras zonas, como el costado derecho y zona cardiaca. Al colocar una de mis manos en su pecho (la otra continuaba sobre su coxis), recordó que le costaba mucho respirar en esa primera caída. Así que lo que siente ahora en su embarazo (sensación de no poder respirar), es esa falta de aire, quizás provocada por la presión abdominal o simplemente el "recuerdo" de los tejidos, como una llamada de atención de que hay que cuidarse y estirarse un poco (cosas que no hacía últimamente). Al recordar todo esto, las molestias remitieron al poco tiempo (en una sesión).

La mejora de la alineación corporal hace que los músculos se relajen y la respiración se amplifique, por lo que la fatiga o apatía disminuye y sube nuestro caudal energético.

Uno de los ejercicios más completos para reeducar nuestro cuerpo es el Tai Chi Chuan, porque no sólo actúa externamente al realizar los movimientos, sino también internamente por trabajar los dos hemisferios cerebrales al coordinar brazos y piernas. ☺

Daniel Tortorici García. Osteópata

EL VALOR

“Valiente es el que no toma nota de su miedo”

George Patton

Personalmente, pienso que el miedo, son los barrotes de la cárcel que te has construido tu solo y que te impide seguir adelante. A veces preferimos estar encarcelados y mirar lo que tanto deseamos desde el interior de nuestra querida celda... y aún peor, justificando el porqué estamos dentro, como si eso fuera algo de lo cual pudiéramos estar orgullosos...



Los deseos mas atrevidos están a nuestro alcance, casi los puedes tocar con la mano estirando el brazo a través de tus barrotes, pero, no los puedes alcanzar, falta algo...

Algo...

su maestro practicando el Wuqinxi todos los días, llegando a una edad de noventa y cinco años conservando hasta entonces una buena vista, oído agudo y completos todos sus dientes.

El Wuqinxi imita movimientos de Cinco Animales: el Tigre, que es capaz de saltar hacia su presa con la agilidad suficiente para sorprenderla; el Ciervo, con su cuello robusto que estira y ejercita para soportar el peso de la cornamenta y que se desplaza noble y majestuoso por el bosque; el Oso, que aparentemente camina torpe y pesado, pero que conserva toda su energía; el Mono, inquieto y rápido en sus movimientos, siempre despierto, mantiene la mente alerta para buscar la comida; la Grulla, mueve sus alas con porte y elegancia, equilibrada, permanece y duerme sobre una pata.

Con la práctica del Wuqinxi es posible el fortalecimiento de la salud en todos los sentidos. Ejercitarse con el Wuqinxi aumenta el apetito. Posibilita disponer de buena salud y mucha agilidad, a la vez que puede eliminar los síntomas de enfermedades comunes. Refuerza todos los grupos musculares y articulares. Ejercita las articulaciones de las piernas, la cadera, el cuello, los hombros, la cintura, fortaleciendo todos los tendones, ligamentos, huesos y discos vertebrales. Particularmente el trabajo de la cintura (Oso y Ciervo son los ejercicios específicos para esta zona), previene muchas enfermedades y dolencias comunes de la espalda. En las mujeres, el Wuqinxi ejerce un efecto beneficioso sobre la osteoporosis.

Asimismo su práctica beneficia al sistema nervioso. Moverse ejercita el corazón. Regula la presión sanguínea. Eleva el gasto metabólico. Se estimula la función respiratoria, pues la equilibrada intensidad de sus ejercicios, ni dura, ni demasiado suave, prolonga cada respiración y ayuda a una mayor asimilación del oxígeno y a la eliminación de toxinas. Mover los ojos (el juego de Mono ejercita esta zona), parpadear, enfocar la mirada de cerca y de lejos, son ejercicios necesarios para mejorar la vista y prevenir problemas oculares como la miopía.

Por último hay que tener en cuenta que más allá de sus incuestionables efectos beneficiosos en el organismo, el método del Wuqinxi se asocia al Nei Gong o “trabajo interno”. Así este método de los Cinco Animales ya era considerado como un trabajo sobre los Tres Tesoros: el Jing, el Qi y el Shen; la esencia, el aliento y el espíritu. ☺

Recopilado por Jesús Arce (Instituto Bodhidharma en Córdoba).

“Liuqinxi” o Juego de los Seis Animales, basado en los movimientos del Oso, la Grulla, el Pato, el Águila, el Tigre y el Mono.

Hua Tuo creó el Wuqinxi y escribió un tratado en el que describía cómo debían practicarse sus ejercicios. Su versión estaba compuesta por el juego del Tigre, el Ciervo, el Oso, el Mono y la Cigüeña. Decía: “*El cuerpo humano tiene un deseo natural de trabajar, de realizar una actividad: sin embargo, no se le debe empujar hasta el final. Con un cierto grado de trabajo, la energía conseguida por la nutrición que se ingiere, puede ser distribuida eficazmente. Cuando la sangre circula libremente en las venas, la enfermedad no puede asentarse. Así el cuerpo es como una puerta montada sobre sus goznes que, utilizada regularmente, no se oxida jamás. Los ancestros nos enseñan a mantener la salud y alcanzar la longevidad si nos movemos como lo hacen las bestias en la naturaleza*”.



En su tratado, Hua Tuo explica a uno de sus estudiantes: “*Cuando sientas molestias físicas, imita a los Cinco Animales en sus movimientos y no dejes de hacerlo hasta quedar sudoroso. Esto hará que sientas hambre y tus músculos y articulaciones se beneficiaran*”. El discípulo siguió los consejos de

Falta salir... no la mano, sino el cuerpo entero ¡atreverse y olvidar la jaula dorada!

Podemos pensar que es la valentía la que nos da la fuerza, claro que hay que ser valiente, pero también debemos pensar en tener voluntad, y sobre todo constancia...si queremos que se concrete y dure nuestro sueño.

El miedo se crea solo, tiene vida propia, tiene sus **partes positivas**, las que nos protegen de no caernos desde un precipicio o cuidar muchos detalles de nuestra vida diaria para proteger nuestro cuerpo físico, pero eso ya lo sabemos.

Ahora bien, las **partes negativas** del miedo existen también, claro, y esas son las que tenemos que vencer.

El miedo negativo se instala en nuestras mentes de manera lenta pero segura, un poco como la nicotina del cigarrillo, poco a poco...

¿Como podríamos controlar esa parte del miedo para que no se instale tan fácilmente en nosotros?

Pienso que siendo más **atrevidos, más valientes**, decidir por fin **actuar**, en vez de esperar a ver que pasa ahí fuera... No es así, de fuera hacia dentro... sino: **¡¡de Dentro hacia Fuera!! TÚ mandas**.

Decidir cambiar todo, revolucionar lo que no va... cambiar de lugar, lo que sea; si la vida no te da lo que buscas aquí o allá, hay que seguir buscando tu sueño y un día lo vivirás.

Ahora bien, si te quedas sentado, no te quejes de lo que te esta pasando, si tus jefes te riñen, o no te gustan, pues aguántales..., o podrías intentar cambiar de actitud... ¿no?

O si no, vete y **atrévete** a buscar otro trabajo, el que te guste, el **que te ilusione**, pero no te quedes en un lugar que no te gusta, ¡muévete! La vida es corta... y el miedo siempre funde frente a los fuegos del deseo, voluntad y constancia.

¡Animo!

Como bien dijo Thomas JEFFERSON, “**El trabajo hecho a gusto no cansa jamás**”. ☺

J. Marcos Boyer

M U D R Â



Los *mudrâ* son los gestos simbólicos asociados a los Budas. Estos gestos son muy utilizados en la iconografía hindú y Budista.

Mudrâ, una palabra con muchos significados, es caracterizada como gesto, posicionamiento místico de las manos, como sello, huella, marca o también como símbolo. Estas posturas simbólicas de los dedos o del cuerpo pueden representar plásticamente determinados estados o procesos de la conciencia. Pero las posturas determinadas pueden también, al contrario, llevar a los estados de conciencia que simbolizan.

Parece ser que los *mudrâ* se originaron en la danza hindú, que es considerada expresión de la más elevada religiosidad, extraídos del repertorio del arte dramático se conocen como *abhinaya*.

El significado espiritual de los *mudrâ* encuentra su expresión perfecta en el arte hindú. Los gestos de las divinidades representadas en el arte hinduista y budista y los atributos que los acompañan simbolizan sus

WUQINXI

El Juego de los Cinco Animales

Hua Tuo, un médico que vivió en China en la época de los tres reinos, entre los años 190 y 265 d. C., recogía hierbas medicinales en un bosque montañoso cercano a su aldea, cuando escuchó un ruido a sus espaldas. Girándose pudo observar, entre la frondosidad de la jungla, un enorme tigre, tumbado y devorando a un ciervo casi de su mismo tamaño. Hua Tuo se mantuvo inmóvil mientras contemplaba al majestuoso animal que trituraba carne y huesos entre sus poderosas mandíbulas. El tigre miraba de reojo al médico hasta que, sin duda, cansado de la molesta presencia, agarró a su voluminosa presa con los dientes, flexionó ligeramente las patas y desde su posición aparentemente relajada, dio un incomprendible salto que elevó 600 kilos de tigre y presa al menos cuatro metros por encima de la cabeza de Hua Tuo hasta una roca cercana, para desaparecer después entre la maleza.



Días más tarde, en su consulta, Hua Tuo, recibía a sus pacientes. Aunque aparentemente fuertes, los aldeanos se quejaban de toda clase de dolencias y de falta de fuerza en los músculos y debilidad en las articulaciones. Hua Tuo recordó entonces al tigre. “Es grandiosa la fuerza con la que la naturaleza ha dotado a este animal. Debe de haber algo que los humanos podamos aprender de los movimientos del tigre que también nos ayude a mejorar nuestra condición física y nuestra salud”, pensó. De este modo se sembró la semilla de lo que más tarde sería la tabla de gimnasia más famosa de toda China, el Wuqinxi, el Juego de los Cinco Animales.

Antes de Hua Tuo se conocían otros métodos gimnásticos basados en los movimientos de los animales. El más conocido se denominaba

CUENTOS CLÁSICOS ORIENTALES



"En manos del destino"

Un famoso guerrero japonés llamado Nobunaga, decidió atacar al enemigo a pesar de ser este diez veces superior en número. Estaba seguro de la victoria pero sus hombres no pensaban lo mismo.

De camino hacia el campo de batalla, Nobunaga se detuvo ante un santuario sintoísta y anunció a los soldados:

-Después de visitar el templo lanzaré una moneda al aire. Si sale cara, ganaremos; si sale cruz, seremos derrotados. El destino nos tiene en sus manos.

Nobunaga entró en el santuario y oró en silencio. Al salir tiró la moneda. Salió cara. Sus soldados se lanzaron al combate con tal vehemencia que la batalla se resolvió fácilmente a su favor.

-Nadie puede alterar los designios del destino- le dijo uno de sus oficiales después de la victoria.

-Nadie- asintió Nobunaga, sacando del bolsillo una moneda trucada con una cara por cada lado. ☹

funciones o aluden a determinados acontecimientos mitológicos. En el transcurrir de los siglos, los Budas y los bodhisattvas, que eran representados iconográficamente con sus gestos simbólicos y atributos propiciaron el estado de espíritu propio de la meditación y crearon una profunda atmósfera de creencia.



Hay treinta y dos *mudrâ* que corresponden específicamente a la religión y casi un centenar que pertenecen al repertorio de la danza. Los más importantes dentro de la iconografía tradicional son:

1. Gesto *vajrahûmkâra-mudrâ* o *trailokya vijaya-mudrâ*.
2. Gesto de "abrazar el *prajnâ* (conocimiento), o *prajnâli ganâbhinaya*.
3. Gesto del don o favor acordado (*varada-mudrâ*).
4. Gesto del tocamiento, o de la petición a la Tierra para que dé testimonio (*bhûmiparsha-mudrâ*).
5. Gesto de homenaje (*mamaskâra, vandanâbhi naya*).
6. Gesto de enseñanza de la predicación, llamado "poner en movimiento la Rueda de la Ley" (*dharmacakra-mudrâ*. o *pravartana-mudrâ*).
7. Gesto de la argumentación (*vitarka-mudrâ*).
8. Gesto del inicio de la Iluminación (*bodhyagrî-mudrâ*).
9. Gesto de protección (*abhaya-mudrâ* literalmente, gesto de no temor).
10. Gesto de ofrenda (*anjali-mudrâ*).
11. Gesto de meditación o de concentración (*samâdhi-mudrâ*, también llamado *dhyâna-mudrâ*).
12. Gesto de la cualidad inefable (*Buddhashramana mudrâ*).



El poder curativo de los Mudrâ.

Es poco conocido, que la Ciencia del *mudrâ* es *Tatva Yoga*; es decir, el yoga basado en la ciencia de los cinco elementos: tierra, agua, aire, fuego y éter. Por tanto, se considera que los *mudrâ* pueden curar muchas enfermedades.

Entre las cualidades curativas que se atribuye a los *mudrâ* podemos citar las siguientes:

Generan energía alrededor de nuestro cuerpo proveyéndonos de paz y alegría pues ayudan a equilibrar nuestros aspectos físico, mental e incluso moral. Nos proporcionan descanso inmediato en muchas enfermedades. Pudiendo aliviar casi cualquier dolencia, desde un simple dolor de cabeza hasta un ataque al corazón. La práctica continua de algunos *mudrâ*

puede curar el insomnio, la artritis y mejorar la memoria. Su práctica puede actuar rápida y directamente sobre elementos destructivos del cuerpo humano. También desarrollan la virtuosidad, gentileza, no violencia, piedad y cortesía.

Los *mudrâ* en Kundalini Yoga ayudan a despertar la Energía Cósmica y a unir nuestra Conciencia con la Conciencia Superior Universal. A continuación citamos algunos *mudrâ* y las propiedades curativas específicas que se le atribuyen:

Mrit Sanjivini Mudrâ

Indicado para personas con problemas cardíacos. Se utiliza como primeros auxilios en caso de ataque al corazón.

Apan Mudrâ

Provee descanso y sosiego en caso de problemas urinarios. Facilita la descarga de material de desecho de nuestro cuerpo, limpiándolo y purificándolo.

Pran Mudrâ

Banco de Energía. Mejora la vitalidad del cuerpo y la vista.

Ling Mudrâ

Practica este *mudrâ* para deshacerte de resfriados, pecho congestionado e infecciones incurables.

Gyan Mudrâ

El calmante de los *yoguis*. Su práctica asegura paz mental, concentración en la mente y agudiza la memoria, elevación espiritual y desarrollo de la creatividad.

Shunya Mudrâ

Cura los dolores de oído en pocos segundos.

Debemos decir, aunque pueda resultar obvio, que estos elementos han de ser usados con prudencia, bajo la supervisión de un maestro o experto, especialmente en sus aspectos curativos. ☺

Recopilado por Fidel Iglesias Quintero

Fuentes consultadas:

www.dharmanet.com.br/vajrayana/mudra.htm
Ingrid Ramm-Bonwitt, Mudras
Gabriele Mandel Khân, *Buda. El Iluminado.*