



## 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° 21. SOLSTICIO DE VERANO 2007

ÁMBITO NACIONAL

YI JIN JING

LA OSA  
MAYOR

LOS TRES  
VESTÍBULOS

BERSERKERS  
LA ESTIRPE  
DE ODÍN

TRATADO DEL MAESTRO  
CHANG SAN-FENG



# NUESTRA PORTADA

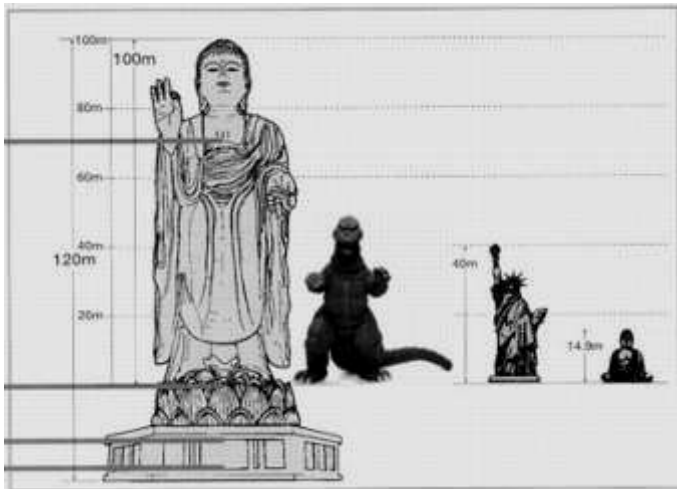
## Amida contra Godzilla

La estatua más grande de Buddha, el Ushiku Daibutsu, está situado en Ibaraki cerca de la localidad de Ushiku Arcadia (Japón).

Fue construida para el templo Higashi Hongwanji de Asakusa. Amida Buddha es el ser mítico, definido como el buddha de la "luz y de la vida infinitas", en contraste con Shakyamuni, la figura histórica. La mano izquierda se levanta como rechazo al miedo, la derecha con el gesto de recibir a todos los seres.

Desde el suelo mide 120 m. aunque 10 m. corresponden a un pedestal y otros 10 a un segundo podio en forma de flor de loto, habitual en las figuras de Buda. Para la comparación, la estatua de la libertad mide 40 m. de los pies a la tapa de la antorcha. La estatua famosa de Buddha en Kamakura de 14,9 m de alto cabría en la palma de la mano de esta estatua. La altura de esta figura es superior al doble de la del famoso monstruo Godzilla, que era de 50 m.

Se tardaron diez años en construir este daibutsu (buddha grande), que fue terminado en 1993. Construido en bronce y acero con un espesor de 6 mm. y un peso de 4000 t. En su interior hay un elevador que va hasta el nivel del pecho a unos 85 m. ☺



# Sumario

<u>Editorial.</u>	<u>2</u>
<u>Tratado del maestro Chang San-feng.</u>	<u>4</u>
<u>Berserkers, la estirpe de Odín.</u>	<u>9</u>
<u>Los tres vestíbulos.</u>	<u>11</u>
<u>Técnica cráneo sacral y Tai chi chuan.</u>	<u>14</u>
<u>La Osa Mayor.</u>	<u>16</u>
<u>La publicidad personal.</u>	<u>19</u>
<u>Yi Jin Jing. Cambio del músculo tendón.</u>	<u>22</u>
<u>Cuentos clásicos orientales: El viajero.</u>	<u>27</u>
<u>Enraizamiento.</u>	<u>29</u>
<u>Meditaciones para encontrarse con uno mismo.</u>	<u>33</u>
<u>Nuestra portada: Amida contra Godzilla.</u>	<u>31</u>

# EDITORIAL

Hemos atravesado otra de las puertas astrológicas del año: el solsticio de verano. Esta es la estación en la que las cosas tienden a madurar, a asentarse y definirse.

Hablando de definición, es importante hacer una reflexión sobre nuestros valores éticos, esos que marcan los pasos que vamos dando en nuestra vida y que tratamos de que sea en la dirección más correcta, como dirían los taoístas, aquella más acorde con el sentido que marca la Gran Ley (Tao). Para esto es fundamental el cultivo de la virtud.

Esforzándonos, siendo perseverantes y constantes, logramos ir purificando nuestro corazón, ir templándolo en el yunque del sufrimiento propio de nuestra naturaleza humana, y así hasta que llega un momento en el que las virtudes se manifiestan de manera espontánea, natural, sin necesidad de que haya un empeño consciente.

La ética del Tao es algo inmanente a la naturaleza del Tai chi chuan, es un olvido de los intereses y deseos complicados que se presentan en la sociedad como supuestas virtudes y que no lo son. Hay que distinguir una ética natural y verdadera de aquella otra que es artificial y falsa, para lo cual hemos de tener un discernimiento



*El hombre que posee un alma hermosa siempre tiene cosas hermosas que decir; pero el hombre que dice cosas hermosas no tiene necesariamente un alma hermosa.*

*El hombre verdadero siempre tendrá valor; pero un hombre valeroso no siempre tendrá verdadera naturaleza humana.*

*El hombre que comete un error y no lo corrige comete otro error.*

*Los santurrones son los ladrones de la virtud.*

*Saber lo que se sabe y lo que no se sabe es la característica del que sabe. ☺*

Extraído de "Las Analectas" del Maestro Confucio  
por José Antonio Vera de la Poza

siempre en los pies. El principio de “pie, cadera, mano”, al que nuestro instructor hace mención en ocasiones en las clases, quiere



decir que el movimiento empieza en los pies, recogiendo la energía desde la tierra en una oleada ascendente; la cadera la conduce y, por último, son las manos, generalmente las que manifiestan esta fuerza, aunque se puede transmitir con cualquier otra parte del cuerpo.

Existe un video sobre artes marciales en el cual un maestro de Tai chi chuan, en la postura del caballo (o jinete), era empujado por varias personas que eran incapaces de moverlo. Estaba como pegado al suelo. Esto es enraizamiento.

Una vez vista la importancia que tiene un correcto enraizamiento, debemos llevarlo a la práctica. De ahora en adelante, cuando realicemos nuestra práctica pondremos una mayor atención en el apoyo de nuestros pies, tanto cuando estamos parados de pie como cuando estamos en movimiento realizando la forma, sintiendo como todo nuestro peso se va hacia la planta de los pies, sintiéndonos firmes, sólidos, seguros, como si nuestros pies se fundieran con el suelo; pues como dije al principio: sin enraizamiento no puede haber Tai Chi Chuan. ☺

**José Manuel Gómez**

claro de lo que es la verdadera virtud.

Analizando los acontecimientos de la vida, nos damos cuenta de que son los deseos de los hombres los que llegan a destruir lo que podemos considerar como una ética y moral universales. No en vano, la ambición y la codicia son en el Taoísmo dos de los principales destructores de la virtud humana.

**la confianza en nosotros mismos y en los demás es el único valor ético que permite una verdadera y eficaz armonía en las relaciones humanas**

No podemos caminar por el sendero de lo espiritual sin la vivencia de unos sólidos valores éticos, eliminando todas las corazas defensivas de tipo psicológico, todos los resentimientos y todo recelo hacia nuestro prójimo, pues la confianza en nosotros mismos y en los demás es el único valor ético que permite una verdadera y eficaz armonía en las relaciones humanas. ☺

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

# AL RESCATE DE LOS CLASICOS DEL TAI CHI CHUAN

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

Siguiendo con lo ya expuesto en nuestro anterior Boletín, este gran clásico del Tai chi chuan continúa diciendo lo siguiente:

*Al transferir el chi de los pies a la cintura, el cuerpo debe funcionar como si todas las partes fuesen una unidad; eso permite moverse libremente hacia delante y hacia atrás, controlando el equilibrio y la posición. Fracasar en ello provoca la pérdida de control de todo el cuerpo. La única solución para ese problema es examinar la postura.*

El cuerpo debe moverse como una unidad, lo cual es posible gracias a la coordinación de las seis partes que ya mencionábamos en el anterior artículo. Para que nuestro cuerpo esté coordinado y la energía se movilice integralmente, la postura ha de ser correcta, para lo cual es muy aconsejable repasar los diez principios del Tai chi chuan (maestro Yang Cheng-fu).

*La aplicación de estos principios fomenta el movimiento fluido del Tai chi en cualquier dirección: adelante, atrás, a la derecha y a la izquierda.*

La Forma de Tai chi se ejecuta de manera suave y continua, expandiéndose el chi y manteniendo la conciencia del centro. El cuerpo hemos de sentirlo ligero y flexible.

# ENRAIZAMIENTO



Si hay algo que resulta de vital importancia en la práctica del Tai Chi Chuan, es sin duda el enraizamiento. La base tiene que ser sólida, firme. Tenemos que sentir que a través de nuestros pies, el peso se hunde dentro de la tierra, como si de nuestros pies crecieran raíces que nos agarrasen a ella. Sin enraizamiento no puede haber Tai Chi Chuan, no podemos construir un gran edificio si los cimientos no son fuertes.

Tener una base firme y sentirnos enraizados no quiere decir que tengamos los pies rígidos y duros, consiste en dirigir todo el peso de nuestro cuerpo hacia el suelo, hacia la planta de los pies, como si nuestros pies se pegaran al suelo. Sentirnos firmes, seguros. Hacernos a la idea de ocupar nuestro sitio como un emperador, ya que el lugar que ocupa nuestro cuerpo es el trono de nuestro espacio en el mundo.

La raíz está en los pies, los pies deben permanecer sólidos y tienen que moverse firmes sobre el suelo, pesados y adheridos a él, pero ligeros y preparados para cualquier movimiento, desplazamientos, patadas, etc., porque todo movimiento empieza

“Pero, ¿por qué sencillamente no me despertaste? ¿Por qué razón tuviste que usar el látigo?”

“Había que actuar rápidamente” -respondió el jinete-

“Si sólo te hubiese despertado, no me habrías creído, te habrías paralizado por el miedo, o habrías escapado. Además, de modo alguno, hubiese tomado los excrementos, y el dolor de los azotes provocaba que te convulsionases, evitando que el escorpión te picara”.

Dicho lo cual, partió al galope hacia su destino.

No lejos de allí, dos hombres de una aldea vecina habían sido testigos del episodio, cuando regresaron juntos a sus paisanos, narraron lo siguiente:

“Amigos, hemos sido testigos de unos hechos muy tristes que revelan la maldad de algunos hombres. Un pobre labrador dormía plácidamente la siesta a la vera de un camino, cuando un orgulloso jinete entendió que obstaculizaba su paso, se bajó de su caballo y con el látigo comenzó a azotarlo por tan mínima falta. No contento con eso, le obligó a comer excrementos hasta vomitar, le exigió que le besara la mano y además le robó una sortija. Pero no os preocupéis, a la vuelta de un recodo hemos esperado al arrogante jinete y le hemos propinado una buena paliza por su deplorable acción”. ☹



Nuestro chi se moviliza desde los pies hacia arriba, pasando por las piernas hasta llegar a la cintura, y finalmente por la espalda, a través de los brazos y hasta las yemas de los dedos. Esto permite la aplicación de la escala de oro, según la cual, la mente (pensamiento), dirige la energía y ésta al cuerpo, de tal manera que podemos movernos a voluntad en cualquier dirección: adelante, atrás, a derecha o a la izquierda, arriba o abajo.

*Por ello es necesario enfatizar el uso de la mente al controlar los movimientos, más que el mero uso de los músculos externos. Hay que seguir el principio del Tai chi acerca de los opuestos: cuando nos movemos hacia arriba, la mente debe ser consciente del abajo; cuando avanzamos hacia delante, la mente también piensa en ir hacia atrás; al desplazarnos a la izquierda, la mente debe simultáneamente tener en cuenta el lado derecho, por lo que si la mente sube, también está bajando.*

En la práctica del Tai chi se hace hincapié en el desarrollo de la mente y no tanto de los músculos, pues la mente puede desarrollarse infinitamente, más allá de los límites espacio-temporales.



Cuando se logra desbloquear la columna y todas las articulaciones, relajándonos de manera integral, entonces, aplicando los principios del yin y del yang, el cuerpo puede responder con libertad, rapidez y precisión a la dirección que marque nuestra mente, sea hacia arriba, hacia abajo, a la izquierda, a la

derecha, hacia delante o hacia atrás.

*Dichos principios están relacionados con el movimiento del Tai chi de la misma manera que desenraizar un objeto, y por lo tanto destruir sus cimientos, hará que dicho objeto caiga al suelo rápidamente.*

La práctica del empuje de manos (tui shou), nos demuestra algo que resulta indudable: el método más eficaz para destruir la base de un objeto es desenraizarla. Todos los maestros del Tai chi insistieron en este principio. Cuando la mente se concentre en dirección descendente, el oponente resistirá en dirección ascendente y por tanto podrá ser desenraizado fácil y eficazmente.

*Además de separar claramente lo positivo y lo negativo, también hay que situar con la misma claridad lo sustancial y lo insustancial. Cuando todo el cuerpo está integrado y con todas sus partes conectadas entre sí, se convierte en una vasta conexión de unidades de energía positiva y negativa. Cada unidad de energía positiva y negativa debe estar conectada a todo el resto de unidades y no permitir ninguna interrupción entre ellas.*

Al realizar las distintas posturas del Tai chi -recordando las enseñanzas del maestro Yang Cheng-fu- cuando la mano derecha y el pie izquierdo están llenos (yang), la mano izquierda y el pie derecho están vacíos (yin), y a la inversa. Hay que distinguir claramente entre el yin y el yang, de esta forma



## Sobre la percepción...

Un jinete vio que un escorpión venenoso se introducía por la garganta de un hombre que dormía tumbado en el camino. El jinete bajó de su cabalgadura y con el látigo despertó al hombre dormido a la vez que le obligaba a comer unos excrementos que había en el suelo. Mientras, el hombre chillaba de dolor y asco:

“¿Por qué me haces esto?” “¿Qué te he hecho yo?”

El jinete continuaba azotándolo y obligándole a comer los excrementos. Instantes después, aquel hombre vomitó arrojando el contenido del estómago con el escorpión incluido. Comprendiendo lo sucedido agradeció al jinete el haberle salvado la vida, y después de besarle la mano, insistió repetidamente en entregarle su humilde sortija como muestra de gratitud, al despedirse preguntó:

Quietud: Estos ejercicios requieren quietud, de otra forma no es posible hacer penetrar en uno mismo la energía natural, escuchar los sonidos de la naturaleza y apreciar sus colores. Cuando el agua del lago está en calma, refleja la imagen de la Luna de forma nítida y clara. Cuando el espíritu está en calma, la energía natural puede penetrar permanentemente en el cuerpo.



Lentitud: Sólo mediante la lentitud, es posible flexibilizar a fondo los músculos y las articulaciones, y permitir que el Qi y la sangre circulen por el cuerpo. Para lograr la extensión, el desarrollo y la relajación, tanto de los músculos como de los tendones, la lentitud constituye la principal condición a observar, la base fundamental de todo el método.

Extensión: En cada movimiento, todos los tendones y todas las articulaciones deben ser, sin excepción alguna, estirados al máximo.

Pausa: Una extensión máxima debe mantenerse durante cierto tiempo para aumentar la eficacia de la extensión, permitiendo liberar una energía mayor en el momento de la relajación.

Flexibilidad: Las extremidades y el tronco deben ser flexibles y estar distendidas. El objetivo es que la sangre circule sin obstáculos y que el Qi penetre profundamente en el cuerpo, donde su acción es comparable a la de una esponja que absorbiera el agua. Nuestros antepasados decían: "Gu Zhen Jin Rou, Qi Xue Cai Liu, Jiu Shi Dao Li" ("En verdad, la rigidez de los huesos y la flexibilidad de los músculos favorecen la libre circulación de la energía y de la sangre"). ☺

**Luquemartín**

Fuentes: [www.taijiquan.info/yijinjing.htm](http://www.taijiquan.info/yijinjing.htm) <http://shaolin.nm.ru>

podremos mover el cuerpo de manera equilibrada, estando todas las partes conectadas entre sí.

*En las formas largas el cuerpo debe moverse igual que el rítmico fluir del agua en un río o como las olas rizadas del océano.*

Esto nos recuerda algo que repetimos muy a menudo en la práctica: el ritmo y la velocidad deben ser constantes; el ritmo como el del movimiento de las nubes en el cielo y la velocidad como la del fluir de las aguas de un río. El cuerpo se moverá de manera acorde a estos principios.

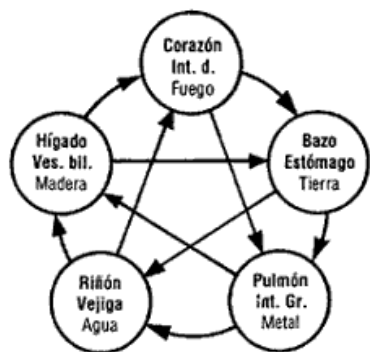


*En la forma larga, rechazar (parar), girar hacia atrás, presionar, empujar, tirar hacia abajo, partir, golpe con el codo y apoyo al frente (golpe con el hombro), se denominan las formas de las "ocho mutaciones" (pakua), el movimiento que incluye las ocho direcciones. Avanzar, retroceder, desplazamiento a la derecha, desplazamiento a la izquierda y permanecer en el centro se denominan "pasos en cinco estilos". Rechazar*



(parar), girar, presionar y empujar son llamados los cuatro puntos cardinales. Las formas de tirar hacia abajo, partir, golpe con el codo y apoyo al frente (golpe con el hombro), son denominadas las cuatro diagonales. Avanzar, retroceder, desplazamiento a la derecha, desplazamiento a la izquierda y permanencia en el centro se denominan metal, madera, agua, fuego y tierra, respectivamente. Cuando se combinan, esas formas se llaman los trece estilos originales del Tai chi.

Lo arriba expuesto es lo que se conoce como las trece posturas del Tai chi chuan, o las ocho manos (las cuatro primarias más las cuatro secundarias) y los cinco movimientos o distintas formas de desplazarse con los pies.



En la vieja tradición china, la naturaleza humana es definida según cinco categorías: metal, madera, agua, fuego y tierra. El metal representa la dureza y la penetración; al avanzar se actúa con el carácter del metal. La madera representa la flexibilidad combinada con la dureza; es blanda y crece. Cuando se retrocede, la acción tiene el carácter de la madera. El fuego y el agua actúan en direcciones

opuestas, pero ambos se caracterizan por su agresividad y flexibilidad. Son blandos, penetrantes, ambiguos y potentes. Cuando se realiza un desplazamiento a la derecha o a la izquierda, se encarnan esos atributos. La tierra representa estabilidad, inmovilidad, maternidad, el centro, la calma del origen. Cuando se permanece en el centro, se adopta la naturaleza de la tierra.

Aquí concluimos con el tratado del maestro Chang San-feng. En el próximo boletín continuaremos con otro de los clásicos: el del maestro Wong Chung-yua. Mientras tanto, continuemos reflexionando, practicando e interiorizando. ☺

**José Antonio Vera de la Poza**

5. **Los nueve bueyes tiran del arado (Jiu Niu Geng Di Shi).** Este movimiento concentra la fuerza en los tendones después del estiramiento.
6. **Comprobar la propia fuerza haciendo temblar la montaña (Tiu San Si Li Chi).** Este movimiento aumenta la fuerza de los tendones.
7. **Desenvainar el sable y abuyentar a los fantasmas (Ba Ma Dao Zan Gui Shi).** Este movimiento hace salir las energías negativas de las profundidades en las que se encuentran.
8. **Colocar tres platos sobre el suelo (San Pan Luo Di Shi).** Este ejercicio moviliza la médula espinal.
9. **El dragón azul saca las uñas (Qing Long Tan Zhuo Shi).** Este ejercicio moviliza la médula.
10. **El tigre agresivo sale de la montaña (Meng Hu Chu San She).** Este movimiento estira la médula y los tendones.
11. **Inclinarse (Da Gong Shi).** Este movimiento hace circular la energía a lo largo del eje sacro craneal.
12. **Postrarse (Kou Tou Tao Wei Shi).** Este movimiento purifica el interior y refuerza el exterior.

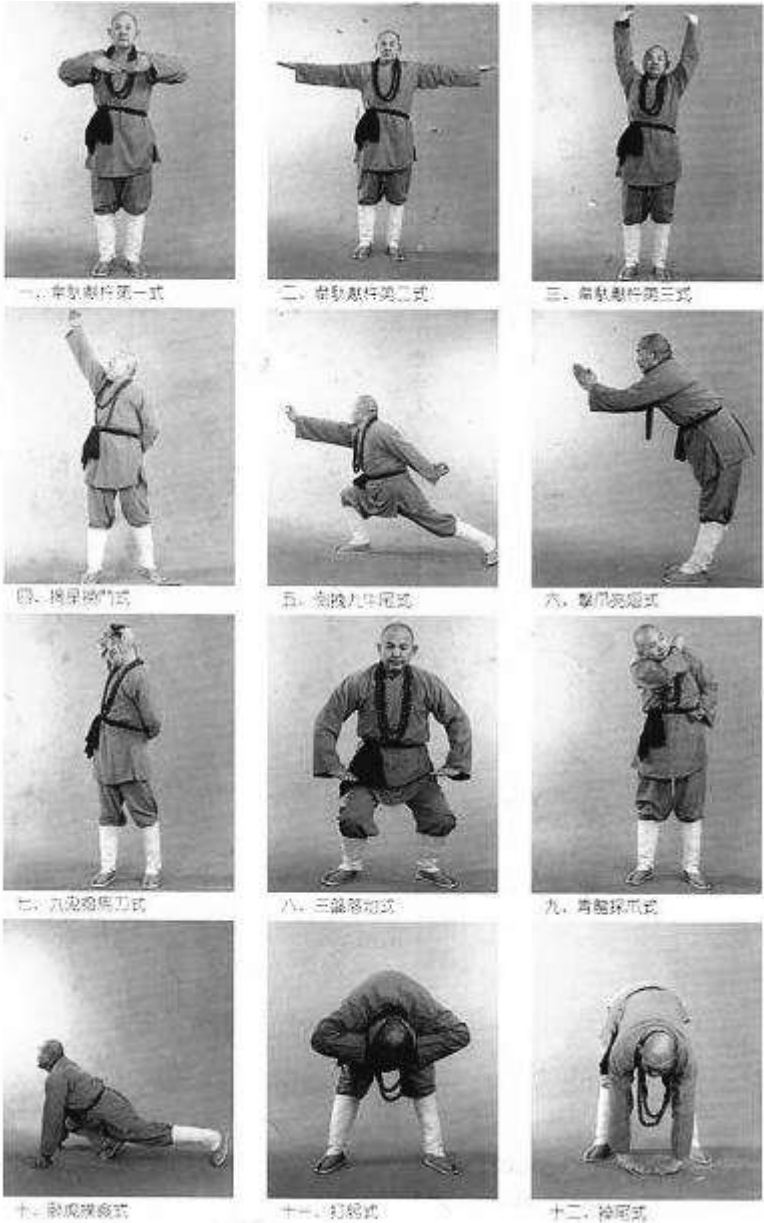
Dado que este boletín tiene carácter solamente divulgativo, indicamos que para su realización es recomendable acudir a un instructor o maestro que nos pueda explicar con detalle, todas las características de cada movimientos.

Esta serie de ejercicios nos enseñan que la fortificación del exterior y la purificación del interior del cuerpo deben considerarse como dos aspectos de un único gran método, siendo una combinación de sistemas preconizados por maestros budistas y taoístas. En los templos se solía decir: "La práctica de este método durante un año devuelve la vitalidad física y mental; el segundo año mejora la circulación sanguínea y nutre los meridianos; el tercer año flexibiliza los músculos y nutre las entrañas; el cuarto año mejora los meridianos y nutre las vísceras; el quinto año purifica la médula y nutre el cerebro".

En su práctica se deben seguir las siguientes reglas:

SECUENCIA DE MOVIMIENTOS DEL YI JIN JING

少林易筋經



BERSERKERS

LA ESTIRPE DE ODIN



Con este escrito sobre los Berserkers iniciamos una serie en la que trataremos diferentes elites guerreras de nuestra vieja Europa que, como veremos, esta repleta de ejemplos de diversos guerreros con sus tácticas y éticas marciales.

El término Berserker, del ingles Bear serk, oso furioso o según otros del old English sark (shirt), camisa de oso, define a la elite guerrera nórdica que entraba en una especie de trance o frenesí cuando atacaban a sus enemigos.

Tenían por vestimenta una piel de oso o también aparecían desnudos mostrando su falta de miedo, valentía y su estado místico. Mordían sus escudos e incluso a veces desde sus Drakkars, naves de guerra con mascarón de proa en forma de cabeza de dragón, se lanzaban al agua antes de llegar a la orilla ávidos de pelea pereciendo ahogados entre las olas.

En otras ocasiones se producían cortes para que sus enemigos les viesen sangrar y pensaran que eran una especie de semidioses inmunes al dolor. También proferían gritos que paralizaban de miedo a sus adversarios.

¿A qué se debía el trance en el que caían estos fieros y abominables guerreros? Hay muchas teorías, tales como que tomaban drogas como la Belladona o mezclaban cerveza con beleño, que nos parecen demasiado superfluas. Más bien, debían ser guerreros profesionales, por cierto únicos en el mundo nórdico pues el resto de sus compañeros de armas eran guerreros ocasionales, que pertenecían a la guardia personal del caudillo vikingo o jefe de expedición que se entrenaban de forma especial con respecto a los demás en las técnicas de combate.



A nuestro modo de ver hay algo más. Algo incluso más importante que las razones expuestas para explicar sus aullidos y su temible estado de trance. Pensamos que sobre todo eran guerreros conjurados y consagrados al Dios Odín. Sí, habéis leído bien, hemos escrito

Dios con mayúsculas, pues un Dios Europeo y primordial como Odin podría ser para muchos el verdadero Dios de Europa. La etimología de Odin puede ser: Odin, Oden, Woden, Wotan, Wind. El Dios del viento, hálito divino, etéreo, inexplicable brisa primordial que trasmutaba a estos místicos guerreros.

Estos Berserkers también son comparados a los Were Wolf, hombres lobo que como ellos, aullaban y eran temidos por los hombres normales. Esta faceta sobrenatural de nuestros Berserkers va en consonancia con su culto esotérico y secreto a Odin comparable al culto a Mitra de cierta élite esotérica de la casta guerrera de Roma. ☺

Sergio Marco Ottomano Queraltó

últimos tratan de canalizar un Chi más sutil encaminado a facilitar el camino a la budeidad de quién lo práctica.

Los doce ejercicios que hoy presentamos en la revista Tao Tien, una vez que son asimilados por el taochi, este encontrará innumerables conexiones con otros movimientos o ejercicios que ya conoce de sus prácticas habituales, esto es debido a que estamos acercándonos a los primeros patrones de lo que en el tiempo se iría desarrollando como nuestro querido Tai Chi Chuan.

Para finalizar esta introducción querríamos decir algo sobre lo que es la práctica en sí del Yi Jin Jing, hemos comprobado que el realizarlo diariamente dos veces ha supuesto un mayor vigor en la musculatura de las piernas y brazos, así como más flexibilidad en todas las coyunturas de huesos. También hemos encontrado un problema y es una proliferación de pequeños dolores pasajeros fundamentalmente al exigir al cuerpo esfuerzos para las que todavía no está completamente preparado, por lo que es necesario desarrollar esta disciplina con mesura y prudencia.

### Preparación

Aquietar el espíritu: pies juntos, puños cerrados con el pulgar en el centro de la palma de la mano. Aguardar a que se forme la saliva, deglutirla y hacerla bajar hasta el Dan Tian inferior. La punta de la lengua contra el paladar:

1. **Preparar la ofrenda al Cielo (Wei Tuo Xian Chu Di Yi Shi).** Este movimiento conduce la energía a las manos y el pecho.
2. **La ofrenda se despliega hacia el Cielo (Wei Tuo Xian Chu Er Shi).** Este movimiento de apertura del pecho establece la comunicación con el Cielo y estira los tendones.
3. **Depositar la ofrenda a la puerta del Cielo (Wei Tuo Xian Di San Chi).** El cuerpo y el espíritu entran en comunicación con el Cielo, en un movimiento de estiramiento extenso de los tendones.
4. **Guiar el curso de las estrellas para iluminar el espíritu (Zhai Xing Huan Duo Shi).** Este movimiento estira los tendones en torsión.

# YI JIN JING

## Cambio del músculo-tendón

No nos cabe duda de que el Dr. Yang Wing-Ming junto a Mantak Chia son dos de los más populares divulgadores del Chi Kung en occidente, ambos han escrito mucho sobre el Chi y también dado pautas para la utilización del Chi sexual en el desarrollo humano. En referencia al primero nos dice que el conocimiento sobre Yi Jin Jing o Cambio del músculo/Tendón está muy repartido y reunificarlo es como colocar las piezas de un rompecabezas que incluso, aquellos que las traten de unir extraerán conocimientos distintos. Pues desde la creación del mismo Yi Jin Jing por el Maestro Bodhidharma la información está tan difusa que no se puede afirmar nada con rotundidad, sino estudiarlo y observar.

Según cuenta la tradición, el Yi Jin Jing, consiste en una serie de ejercicios que el Maestro Bodhidharma ideó tras nueve años de meditación, en una cueva dentro del templo de Shaolin. Estos ejercicios pretendían fortalecer los cuerpos de los monjes debilitados por las largas sesiones de meditación. Estas series están complementadas con otro conjunto de ejercicios llamado Shii Soei Jing o Lavado de la Médula/Cerebro también atribuidos al Maestro Bodhidharma, estos



Nos guste o no, para lo bueno y para lo malo Oriente y Occidente representan las dos polaridades de una misma cosa, la Humanidad.

Oriente, da la sensación de que está vertiendo sobre Occidente conocimiento espiritual, mientras Occidente ofrece a Oriente una forma civilizatoria basada en una herencia Helénica.

En este artículo nos centraremos en la fijación de un aspecto de lo que nos llega de Oriente y nutre las escuelas y filosofías establecidas en Occidente, especificándolo en el mundo marcial, en lo que se denomina “los tres vestíbulos”.

En numerosas ocasiones el practicante de las artes marciales (internas), se siente perdido porque intuye que en su práctica debe encontrar algo distinto a quien solo busca la fuerza y la técnica, pero no sabe que es. Esa intuición se ha identificado en el Instituto Bodhidharma como el “Retorno al Origen” y consiste en esa metáfora que tantos buscadores de esta y otras Artes hemos identificado como la “melancolía del paraíso perdido”.



No obstante, el aspirante a filósofo (califiquemos así al Artista Marcial Interno en sus primeros momentos), encuentra otra interrogante que no siempre sabe responder, cuando ve que su trabajo es muy parecido al que se practica en las Escuelas de Artes Marciales Externas. Para responder a esta pregunta, traeremos en nuestra ayuda a la Maestra Helena Petrovna Blavatsky, quien traza un mapa psicológico muy clarificador. En *"La voz del silencio"*, Blavatsky nos

dice que existen "tres vestíbulos" dentro del sendero que ha de recorrer aquel que busca obtener la iluminación:

1. Vestíbulo de la ignorancia
2. Vestíbulo de la instrucción.
3. Vestíbulo de la sabiduría

El primero lo entenderemos mejor si lo vemos como el estadio del movimiento. En lo marcial es donde se busca el equilibrio del hombre con todo lo que le rodea, es aquí donde la mayor parte de la humanidad nos encontramos, librando nuestra batalla interior. Posiblemente la gran diferencia entre el buscador y el que no lo es, estriba en la toma de conciencia de que hay que sobrepasar este estado para llegar a otro superior, o lo que es lo mismo, vencerse a si mismo.

El segundo es el estadio de la verticalización de los elementos sutiles, (para entender este aspecto quizás sería interesante observar lo poco que controlamos las herramientas psicológicas, ¿Cuántas veces hemos pasado de la alegría a la tristeza teniendo la sensación de que no somos capaces de dominar esos vaivenes?, pues al igual que este "elemento sutil", existen otros como una capacidad más clara de intuición, así como aquellos que son considerados como parapsicológicos tales como la telepatía, telequinesia, etc., por lo que

No dejes tus sueño perderse por ahí, no, mantenlos vivos como sea, ¡con los Post It por ejemplo! sigue de vez en cuando pensando en el, visualízalo, vívelo, siéntelo de vez en cuando y veras, un día se presentará la oportunidad de ganar el dinero necesario para comprar el famoso coche, viaje etc., o se te presentara el ser tan esperado, o lograras la salud tan deseada... ser el mejor en lo que te has propuesto etc. **¡no te pierdas esa oportunidad!** hacer tu sueño realidad.

Recuerda:

- 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.

**Un día el hombre quiso la rueda, y... la invento, ¿o me equivoco?**

**Quiso volar, y voló, ¿exacto?**

Pues es igual, lo que tú deseas **de verdad**, el universo entero se pondrá en marcha para dártelo, ahora bien, **elige bien... y se paciente...** todo le viene al que sabe lo que quiere.

Todo funciona **desde dentro hacia fuera** y no de fuera hacia dentro. Tú no tienes porqué soportar algo que no te gusta, **tú tienes el poder de cambiar tu vida**, desde el poder de tu imaginación, desde lo mas profundo de tu ser. ¡Inténtalo! **¿A que esperas...?**

Michel E. De Montaigne dijo: **"El que teme padecer, padece ya lo que teme"**

Séneca también dijo: **"Dejarás de temer cuando dejes de esperar"**

Un pensamiento personal:

**"Los pájaros... la evolución perfecta... ¡Vuelan! ¿Sabes porqué? Porque Dios les dio un cerebro pequeño. Menos pensar... mas vuelo"** pero esto es otra historia de la cual hablaremos otro día... hablaremos del Zen. **"Ni pensar que estas no pensando... eso es el Zen..."**

**Zen, no pensar... ☺**

Jean Marcos Boyer.

ordenador, en el retrovisor de tu coche, en tu baño, encima de tu televisor ¡pon uno aun mas grande!, en tu mesita de noche incluso, etc.

¿Que sucede con estos pequeños mensajes escritos?

Sucede que poco a poco te estas mentalizando de algo que quieres lograr, poco a poco el mensaje entra en tu subconsciente y un día empieza a hacer efecto, igual que cuando compras tal o cual marca de champú.

Claro que tienes que desearlo **con fuerza**, sentir que un día lo serás, un buen día empezaras **a cambiar ¡a Ser Positivo!**



Lo mismo te sugiero referente a cualquier deseo, si es un coche, un viaje etc., pues ponte el folleto delante de ti todo el día, donde trabajes, donde cocinas etc., y como fondo de pantalla de tu ordenador, pon la foto de tu objetivo, tu deseo, tu futuro coche, del lugar donde sueñas ir por ejemplo, e irás...

Es importante mantener tu deseo vivo y la **Publicidad Personal** es una manera de lograrlo, hasta que un buen día vives tu sueño en la realidad.

Es imprescindible dejar fluir también y no pensar constantemente en tu proyecto, **tener fe** en que un día u otro **llegará**, es imprescindible tener FE.

Crear en ti y en tus deseos, en tus metas, **es fundamental, ¿quien mejor que tú?**

la verticalización de los elementos sutiles vienen a ser el uso completamente honrado y siguiendo el orden natural o inegoísta de la vida. El actuar desembocará en una verticalización o perfección de la psique o alma), aquí según nos indica Helena



Petrovna el filósofo está más hecho a si mismo, pues ya ha superado el primer vestíbulo. Cuenta con herramientas psicológicas increíbles para el hombre medio, pero corre el peligro de poder utilizar estas "herramientas psicológicas" de forma egoísta.

El tercero es el estadio de la clarividencia, el Sabio, el Maestro está inmerso en el mundo intuitivo, es capaz de vincularse con los arquetipos o mundo de las ideas, de lo que

todo lo demás es solo un reflejo. Posiblemente no le hace falta luchar para vencer, solo su presencia es suficiente para hacer que se desvanezca cualquier intento por parte de sus adversarios de combatir.

Con la traslación de conocimientos puede ser que llegue el momento en el que nos toque cuidar a los occidentales el espíritu de las Artes Marciales y que eso sea en un futuro no muy lejano. Eso sí, adaptándolos a otras circunstancias igual que ya se ha modificado en la misma Asia en otras ocasiones, según las necesidades y la cultura propia de las distintas regiones. ☺

**Luquemartín**

# TÉCNICA CRÁNEO SACRAL Y TAI CHI CHUAN

En otras ediciones hemos hablado de fascias y tono postural. En ésta hablaremos de los mecanismos funcionales que los regulan.

El trabajo como osteópata consiste principalmente en tocar el cuerpo, buscar bloqueos y limitaciones y corregirlos mediante masaje, movilizaciones o manipulaciones osteopáticas. Pero lo más interesante al tocar la columna vertebral, es que trabajamos o nos comunicamos con el sistema nervioso. El sistema cráneo-sacral nos permite trabajar directamente con los nervios craneales, incluido el nervio vago, que sale del hueso occipital hasta llegar al sistema digestivo. Así podemos trabajar, por citar un ejemplo, una digestión pesada y lenta, liberando la base del cráneo y la segunda o tercera vértebra cervical.



Si el problema se localiza en las caderas o rodillas (sin haber tenido golpe o caída), habría que buscar la causa muy probablemente en los pies, concretamente en la pisada. Si los pies no se apoyan de forma adecuada, sea por un esguince mal curado, pie de atleta u otras causas, afectarán a las rodillas y a la larga a las caderas y puede seguir subiendo hasta llegar al cuello a través de la cadenas musculares. Pensarán que estoy exagerando, pero es la cruda realidad. Una persona que nunca ha tenido dolores de cabeza, los tiene desde hace semanas sin que los

# LA PUBLICIDAD PERSONAL

¿Quieres ser positivo? **Ser Positivo...** es una meta como cualquier otra, ¿como lograrlo?

Es de mucha ayuda, desde mi humilde punto de vista, poner ante uno mismo **“Nuestra Propia Publicidad”**.

¿Cómo? Tú ya sabes que en la televisión por ejemplo, no paran de entrecortar las películas o programas con publicidad, y como resultado, un día tontamente te encuentras comprando el champú o cualquier otro artículo, que viste en la tele...

Pues la idea es, preparar tu **Publicidad personal...** ¿porque no?

**“Muere lentamente el que hace de la televisión su Gurú...”** dijo Pablo Neruda.

¿Como hacer su propia publicidad?



Por ejemplo para volver al tema de **“Ser Positivo”**, pues escribe en unos **“Post It”** (*pequeños papelitos auto pegadores*) o un papel cualquiera, **“Ser positivo”** nada mas, y dichos Post It o papeles, pégalos en todas los lugares que frecuentas, en tu despacho, en tu

asociada a la figura del *Vaquero* o *Boyero* (en la bóveda celeste se encuentran juntas y la cola de la Osa apunta directamente a la estrella *Arcturus* de la constelación de Bootes o del Boyero, de ahí que en el mito artúrico se le llamase, en una de sus claves, al Rey Arturo, el *Rey Oso*). La constelación de la Osa surge de la coronilla del Vaquero. Ello significa que el practicante de Qigong debe absorber qi de las estrellas y buscar la armonía con el cosmos.

En la misma línea se encuadra el patrón *Puño de las Siete Estrellas (Shang Bu Qi Xing)*, de Taijiquan.

Esta correlación simbólica, una de tantas, nos pone de manifiesto que la práctica del Taijiquan y del Qigong encierra una dimensión trascendente que va mucho más allá de lo puramente formal. ☺

**Jesús Manuel Arce Cruz (Instituto Bodhidharma en Córdoba)**



analgésicos le alivien. ¿Qué tendría más sentido, recetarle otros medicamentos o tocar su cabeza y cuello y averiguar qué es lo que ha originado esos dolores de cabeza? Resulta que nuestro paciente tuvo un accidente de tráfico ocho años atrás, con latigazo cervical, sin haber hecho mucho reposo o rehabilitación. Os aseguro que tengo muchos casos de este tipo en consulta a diario.



El sistema nervioso está diseñado para la comunicación y ocupa omnipresentemente los tejidos. Es responsable del comportamiento y del pensamiento. El lóbulo cerebral izquierdo se considera dominante, controla el lado derecho del cuerpo y el pensamiento racional así como el lenguaje. El lóbulo derecho se corresponde con nuestro inconsciente, nuestros instintos y mundo interior. En la práctica diaria del Tai Chi estamos trabajando ambos hemisferios cerebrales. Los movimientos que realizamos tanto con la parte izquierda como con la derecha y de manera pausada hacen que aumente nuestro nivel de concentración y se amplíe la respiración. Al acompañar los movimientos con la mirada dirigimos toda nuestra energía hacia aquello que observamos, se crea un vínculo entre la mano y la vista indiscutiblemente curativo. El pensamiento es la base de la acción. Nuestra sociedad potencia la objetividad, y todo lo que no es objetivo se considera de dudosa credibilidad, sin embargo a menudo olvidamos la verdadera fuente de la sabiduría, el conocimiento de nosotros mismos, algo que, en mi opinión, puede conseguirse a través del movimiento. ☺

**Daniel Tortorici García. Osteópata.**



# LA OSA MAYOR



La Osa Mayor (*Ursa Major*), es una constelación visible durante todo el año en el hemisferio norte. Está compuesta por siete estrellas, siendo una de ellas, *Mizar*, una estrella doble que forma pareja con *Alcor*.

Ha recibido multitud de nombres a lo largo de la historia: en Norteamérica le llaman *El Gran Cucharón*, en Francia, *La Cacerola*; en Inglaterra, *El Arado*; en la Europa Medieval la llamaban *La Carreta de Carlos* o *El Carro*.

En la latitud de Grecia esta constelación no se oculta jamás dando vueltas y vueltas alrededor del polo norte celeste. Es por ello por lo que Homero dice de ella en la *Odisea* que la Osa Mayor “nunca se hunde en las aguas del Océano”.

Helena Petrovna Blavatsky relaciona esta constelación con los siete *Richis* creadores (los *Richis* son santos sabios, iluminados a quienes fueron revelados los himnos védicos. Estos personajes se distinguen por su vasto saber y santidad y, a pesar de haber superado su evolución como hombres, permanecen en regiones

celestes en contacto con la humanidad a fin de ayudarla en su progreso), que son las almas que animan las siete estrellas que la constituyen.

En la cultura china tiene una importancia especial. Se consideraba en la China antigua que cada una de las siete estrellas de la constelación estaba relacionada con una de las provincias de China. De este modo, si se observaba que una estrella fugaz iba en la dirección de una de las siete estrellas, se interpretaba que la provincia correspondiente iba a ser atacada por esa misma dirección.



Pero quizás lo que resulta más curioso es su carácter de cronómetro cósmico. Su cola realiza un circuito completo de 360 grados en el transcurso de un año. En la primavera, la cola señala al Este, en verano, al Sur, en Otoño al Oeste y en invierno al Norte, coincidiendo exactamente con la correspondencia

estación-dirección de la Teoría de los Cinco Elementos. Es por ello por lo que en la práctica del Qigong se considera que la Osa Mayor es un depósito de qi cósmico que recoge el qi del resto de las constelaciones y de las estrellas a medida que va recorriendo su camino celeste anual.

En la *Ilustración de la Textura Interior de la Meditación (Nei Jing Tu)*, una interesante representación simbólica del cuerpo humano y de las fuerzas espirituales que en él habitan, grabada en piedra en el Templo de la Nube Blanca de Beijing, la Osa Mayor aparece