

# TAO TIEN

BOLETÍN N° 22. EQUINOCIO DE OTOÑO 2007  
ÁMBITO NACIONAL

TRATADO DEL  
MAESTRO  
WONG CHENG-  
YUA

LAS TRES PALANCAS

LA DANZA DEL  
LEÓN



AL RESCATE DE LA FILOSOFÍA DE LAS ARTES MARCIALES



## 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)

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

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

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

Envío por correo: gastos 2,50 €

Nombre y apellidos:

Dirección:

Ciudad: C. P. Provincia:

Teléfono: Edad: Profesión:

Fecha: **FORMA DE PAGO:**

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

En efectivo en cualquier lugar de práctica.

# Sumario

Editorial.	2
Tratado del maestro Wong Cheng-yua.	4
Tai chi chuan y relajación.	8
Las tres palancas.	11
La danza del león.	14
El ahora.	18
Cuentos clásicos orientales. Concentración.	23
El mundo de Matrix.	25
Meditaciones para encontrarse con uno mismo.	29
Nuestra portada: Huangdi y Yandi, los emperadores "más grandes" de China.	32

# EDITORIAL

Siguiendo con el ritmo y los ciclos propios de la naturaleza, hemos atravesado otra de las puertas astrológicas del año: el equinoccio de otoño, estación que se correspondería, según la tradición china, con el elemento metal. Pureza y firmeza son las dos cualidades más importantes de dicho elemento, las que no pueden faltar en todo buscador incansable de la verdad latente en todas las cosas, esa, que cuando la descubrimos, como diría el gran maestro esenio, nos hace libres. Hasta ese momento, paso a paso, lo que logramos es ir abriendo ventanas -o ventanitas- a esa verdad que es la realidad una, la esencia de todas las cosas.

De pronto, un día, inmersos en esa búsqueda, por obra y gracia de la propia inspiración y de una evidente bendición del cielo -o de los dioses, como dirían otros- unida a la purificación de nuestro corazón, la puerta se abre inesperadamente y entendemos que todo es más sencillo de lo que pensábamos, de lo que parecía.

China, amante de las grandes obras públicas con fines propagandísticos y nacionalistas, ha inaugurado esta estatua que se aleja de la simbología comunista y está dedicada a estos dos emperadores. La provincia de Henan es la sede y la impulsora de la obra. Con ella se espera atraer visitantes a una zona que, pese a tener famosos lugares como las grutas budistas de Longmen y el templo de Shaolin -cuna del kung fu- a veces son olvidadas por los folletos turísticos.

Yandi y Huangdi, este último conocido como el “Emperador Amarillo”, son personajes en parte mitológicos y en parte históricos, considerados como los padres de la civilización china. Por ello los naturales del país a veces se llaman a sí mismos “hijos de Yan y de Huang”.



Es posible que estos dos personajes fueran líderes de antiguas tribus cuyas obras fueron mitificadas por historiadores posteriores, quienes le han atribuido grandes hazañas y algunos símbolos de la civilización china como la escritura y la medicina tradicional.

El color blanco de las imágenes y su carácter de “fundadores de la patria” asemejan la nueva obra a la del Monte Rushmore de Estados Unidos. Sin embargo, la altura de las estatuas de los cuatro presidentes estadounidenses que en él hay inmortalizadas, es cinco veces menor, de unos 18 metros de altura.☺

# NUESTRA PORTADA



## **Huangdi y Yandi, los emperadores “más grandes” de China.**

El conjunto escultórico se ha levantado en la provincia de Henan, en el centro del país. Situado a orillas del río Amarillo, simboliza el giro de Pekín hacia sus viejas tradiciones

Con una altura de 103 metros, esta estatua, la segunda más alta del mundo, situada en el centro del país, se ha erigido en honor de los emperadores Huangdi y Yandi.

El doble busto, que homenajea a los dos emperadores legendarios que fundaron la nación china, ha tardado 20 años en terminarse. Le faltan 14 metros para sobrepasar a la estatua más alta del planeta: el Buda Amida de Ushiku, en Japón. No obstante, es más voluminosa que esta efigie.

Supera en varias decenas de metros a otras conocidas moles de metal y piedra como la Estatua de la Libertad neoyorquina, y el Cristo Redentor de Río de Janeiro.

Ese momento se caracteriza por una receptividad muy pronunciada, por un abandono de nuestra lucha y de nuestra búsqueda consciente, y entonces, observamos maravillados que entendemos a la perfección a la vida y a la gente, que nos adaptamos felizmente con una apertura del corazón, sin ninguna clase de oposición ante todo aquello que forma parte de nuestro entorno.

Cuando nuestra conciencia está abierta e inspirada, sólo entonces, podemos observar nuestro mundo con unos ojos frescos de asombro, con una mente libre de la rutina y de la mediocridad. Esta forma de mirar, surgida de la inspiración del corazón, es una visión limpia, en la que no hay manchas, y que es la característica de todos aquellos grandes hombres que han penetrado en la dimensión del espíritu, y sin la cual, nuestra evolución espiritual más genuina es imposible.☺

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



# AL RESCATE DE LOS CLASICOS DEL TAI CHI CHUAN

Tratado del maestro  
Wong Chung-yua (S. XVI-XVII)

Tal y como anunciamos en el último artículo de esta sección, este es el segundo de los textos considerados como clásicos del Tai chi chuan. Comienza de la siguiente manera:

*El Tai chi nace de la infinitud. Es el origen de lo positivo y de lo negativo. Cuando el Tai chi está en movimiento, lo positivo y lo negativo se separan; cuando el Tai chi se detiene, lo positivo y lo negativo se integran.*

Hace aproximadamente unos cuatrocientos años, el maestro Wong describió el Tai chi utilizando la teoría yin-yang que, según él, tendría su origen en el *no-ser*, y que todo en nuestro universo obedecería a dicho principio.

Ni lo negativo (yin), ni lo positivo (yang), pueden existir independientemente. Cuando estas energías, iguales pero opuestas, se separan, se pone en movimiento el Tai chi. Cuando se unen, el Tai chi está inmóvil.

Según lo que la ciencia nos enseña actualmente, la estructura esencial de todas las cosas está compuesta por átomos. La existencia material se manifiesta gracias a la combinación de las energías



*Los que no dan a sus cuerpos un pequeño descanso cuando están sanos, lo lamentarán cuando estén confinados al lecho.*

*No habléis de vuestros éxitos personales a quien ha fracasado; no os olvidéis de vuestros fracasos en el momento del éxito.*

*No se puede juzgar a un hombre por su apariencia. No se puede medir el agua del mar por celemines.*

*Mantened ocupada vuestra mente para lograr cosas; mantened abierta vuestra mente para entender cosas.*

*Si uno no estudia la sabiduría cuando es joven y fuerte, se lamentará cuando llegue a la vejez.*

**Perlas de la sabiduría china, del texto "El misterioso mundo taoísta"**  
Autor: Karma Yeshe Yiatso

Recopilado por José Antonio Vera de la Poza

cruz... Al Igual que en la película Matrix, Jesús tuvo su Judas, fijaros bien, todos tenemos un Judas cerca...

Jesús luchó para que nos acerquemos a la verdad, para que sepamos que hay otra cosa que el razonamiento lógico. Para que sepamos que es posible comunicarnos con Dios, el decía: *Perdónales padre, no saben lo que hacen...* El simple hecho de razonar, pensar mucho, nos lleva a crear un obstáculo, un muro que impide fluir a la fuerza divina que está en nosotros.

Lo que se puede ver hasta hoy en nuestro mundo, es un frenesí constructivo. Construimos maquinas y mas maquinas... ¿lo veis? Esto es lo que estamos viviendo, ya vamos a Marte, y queremos visitar galaxias... construir una base en la luna... siempre más y más... No esta mal querer progresar, prepararse por si acaso la Tierra fuese destruida por algún meteorito o demás catástrofes, progresar en medicina, lo peligroso seria que se nos escapase el poder de las maquinas que cada vez se vuelven más y más poderosas, mirad Internet, ¡hasta se escribe con mayúscula...! Tenemos que estar vigilantes, la película Matrix nos da una idea de lo que podrían ser nuestras vidas en un futuro no tan lejano cuando pensamos en nuestros hijos.

Jesús curaba imponiendo las manos... no os puedo decir si es verdad, no estuve a su lado, pero los relatos lo cuentan... y tengo fe en ello. Por eso pienso que nunca tenemos que dejar de lado la parte espiritual, no siempre pensar en lo material, sino crear un equilibrio muy necesario para vivir en paz, y que todo lo que creamos este a nuestro servicio y no a la inversa...

Evidentemente que la razón tiene sus razones que el corazón desconoce, pero también el corazón tiene sus razones que la razón desconoce... ¿Quién vencerá?... pienso que nadie.

Partiendo de ahí, esto me lleva a pensar que lo ideal es estar en equilibrio, lo físico con lo espiritual: **CONECTADO...**

Si, conectado, pero como... ☺

**Jean Marcos Boyer**

positivas y negativas para así poder equilibrar las energías opuestas, siendo los átomos los agentes de todo el proceso. Gracias a esto, es posible la estabilidad que permite la existencia de la materia.

Estos principios fueron descubiertos en los albores de la civilización china, hallándose recogidos, junto con la filosofía del Tai chi, en el *I ching (El libro de las mutaciones)*. En esta joya de la sabiduría atemporal, se intenta describir y explicar la naturaleza del universo, incluida la humana, como el intercambio de la esencia de poderes equilibrados pero opuestos. A la hora de estudiar y practicar Tai chi es importante comprender la relación dinámica de las energías yin y yang.

*Al practicar Tai chi, hacer demasiado es igual que hacer demasiado poco. Cuando el cuerpo está en movimiento, debe seguir la curva para ampliar los movimientos.*



El principio de la armonía y el equilibrio es algo que se subraya en la teoría del yin-yang: demasiado yin o demasiado yang destruiría el equilibrio armonioso de energías. Tanto en la realización de las Formas como en el empuje de manos en pareja, hacer demasiado es tan malo como hacer demasiado poco.

En la práctica del Tai chi es importante seguir el principio de moderación. En la ejecución de determinadas Formas, se requiere que la postura sea baja o que los brazos se estiren hasta determinado punto. Practicando las Formas correctamente desarrollamos la armonía en todo el sistema corporal: si se estira el brazo demasiado o muy poco, o se baja el cuerpo demasiado o no lo suficiente, se pierden el sentido y la capacidad de estar en armonía con uno mismo y con el oponente. Así también, cualquier movimiento innecesario, o la incapacidad de moverse en un momento crítico, es considerado como demasiado o demasiado poco.

Los movimientos del cuerpo en el Tai chi tienden a lo curvilíneo y circular, procurando que no sean ni demasiado lentos, ni demasiado rápidos, ni demasiado rígidos, ni demasiado sueltos. Este es el principio del Tai chi de *ni demasiado, ni demasiado poco*.



*Si el costado del contrario es duro, hay que cambiar nuestro propio costado para ablandarlo. Eso se llama seguimiento. Si el oponente se mueve y nos adherimos a él al seguir en la misma dirección, eso se llama adherirse. Entonces se está pegado al oponente: cuando el se mueve más rápido, nosotros también lo hacemos; cuando se mueve con más lentitud, nosotros también, concordando nuestros movimientos con los suyos.*

El maestro Wong ponía el acento en los principios de seguimiento, adherencia y estar pegados. En la práctica en pareja, estos poderes internos, diferentes pero estrechamente relacionados, se desarrollan a través de una disciplina sensitiva.

*Poder de seguimiento.* En la práctica en pareja, cuando se siente

pronunciadas por Morfeo: “No es lo mismo conocer el camino que andar el camino”, “No pienses que lo eres, sabes que lo eres”, o en el diálogo con el niño de la cucharas en casa del Oráculo.

La frase “bienvenido al desierto de lo real” pertenece a Jean Baudrillard, un filósofo francés del siglo XX. Está sacada del libro *Simulacres et Simulation*, que aparece al principio de la película.

Existen además marcadas influencias del judaísmo y el cristianismo, como por ejemplo en los conceptos de "elegido" muy similar al Mesías; Sión, la última ciudad humana, en directa referencia al Sión bíblico; y el nombre Trinity en alusión a la Trinidad cristiana.

Al taoísmo en las tres películas, donde el Yin y el Yang, lo opuesto se unen. Donde lo social y lo individual se unen, donde el bien y el mal se unen para trascenderlo.



No puede existir el uno sin el otro. Por ejemplo, el día no puede existir sin la noche.

Jesús luchó con todas su fuerzas, su fe, hasta el final en la

interactiva), es conocida como Matrix.

El grupo de rebeldes del mundo real que lidera Morfeo rescata a Neo de la cosecha de personas donde se encontraba preso y Morfeo le explica en qué consiste la realidad: se encuentran cerca del año 2199 y la humanidad está esclavizada por las máquinas, que tras el desarrollo de la Inteligencia Artificial, se rebelaron contra la humanidad y ahora emplean a la especie humana como fuente de energía. Morfeo también le cuenta a Neo que cree que él (Neo), es **El Elegido**. Este Elegido, según la profecía, será el encargado de liberar a la humanidad de la esclavitud a la que está sometida.

El mundo virtual de Matrix se convierte en el campo de batalla donde Neo tendrá que combatir contra los agentes de Matrix, que son unos programas que intentan impedir que los rebeldes rescaten a las personas que están conectadas, y en particular contra el temible Agente Smith. En este mundo virtual, los seres humanos que son conscientes de la verdadera esencia de lo que les rodea, son capaces de desafiar parcialmente las leyes físicas y realizar hazañas asombrosas.



Cuando analizamos Matrix desde un punto de vista espiritual y filosófico, observamos que, como ya enunció en el siglo VI a. C. **Heráclito de Éfeso**, la famosa distinción entre aquellos que, **despiertos, parecen dormir; y los que están despiertos realmente y pueden comprender su logos (discurso).**

En la forma, *The Matrix* tiene influencias del budismo y la filosofía zen. La mayoría se expresan en forma de máximas

que el oponente está aplicándonos presión, uno se ajusta y cambia su propio costado para ablandarlo y ceder ante él. La respuesta es acorde a lo anteriormente expuesto: ni demasiado, ni demasiado poco. Cuando la presión se ha ajustado adecuadamente al nivel de la del oponente, este tipo de sensibilidad y capacidad de control se denomina poder de seguimiento.

*Poder adherente.* Cuando se incrementa de manera constante la sensibilidad y la capacidad de seguir al oponente y se es capaz de adherirse a su presión en cualquier dirección que se mueva, entonces se desarrolla la capacidad mental de controlar el cuerpo y su movimiento para actuar de acuerdo con el oponente. Esta capacidad, conocida como poder adherente, es necesaria para la práctica “manos libres” de las artes marciales, a fin de poder entrar en contacto y controlar al oponente durante las acciones iniciales.

*Poder de adosamiento (estar pegados).* Después de desarrollar los poderes de seguimiento y adherencia, se puede aprender una respuesta más para contrarrestar los movimientos del oponente, tanto los rápidos como los lentos. Esta habilidad se denomina poder de adosamiento.

*Sean cuales fueren las acciones del oponente, el principio de la propia respuesta sigue siendo el mismo. Una vez que este tipo de movimiento se convierta en algo propio, se comprenderá el poder interno.*

Además de desarrollar y cultivar la percepción de la energía interna, el chi, será beneficioso para entender el poder interno, jing.

En una primera etapa, hay que desarrollar el poder adherente; luego desarrollar el de seguimiento y el de adosamiento. Tras conseguirlo, sean cuales fueren las acciones del oponente, le seguiremos y contrarrestaremos en perfecta armonía; se podrá controlar al oponente a voluntad. El principio de la respuesta frente al oponente sigue siendo el del equilibrio y armonía de yin-yang.

Continuaremos con este clásico en el próximo número de nuestro Boletín. ☺

José Antonio Vera de la Poza

# TAI CHI CHUAN Y RELAJACIÓN



Cuando hablo con algunas personas y les digo que practico Tai Chi Chuan (Tai Chi para la gran masa), me suelen decir cosas como: ¡Ah, eso es la gimnasia esa de los chinos para relajarse!, ¡... uff, eso se queda uno dormido...! E incluso algunos compañeros de trabajo me dijeron que yo era una persona tranquila, que para qué hacía Tai chi ¿para relajarme aún más y ser todavía más tranquilo? En resumen, la mayoría de la gente me dice que “eso es muy bueno para relajarse”.

Una gran mayoría de gente relaciona el Tai Chi Chuan con la relajación y es uno de los motivos por los que se acerca a esta práctica milenaria, porque ¿a quién de vosotros no le gustaría vivir más relajados, sin tensiones, sin prisas, sin agobios? Leo muchos artículos de relajación cuando a veces ojeo revistas, suplementos dominicales, etc., y también encuentro muchos libros de esos de “autoayuda” que enseñan como relajarse, porque hoy por hoy casi todo el mundo quiere relajarse, e incluso yo diría que todo Occidente quiere relajarse, ya que solemos vivir con muchas tensiones y a eso hay que añadirle la incapacidad que tenemos para relajarnos. Y a todo esto hay que añadirle también esa manía



Puede que a algunas personas les resulte extraño que compare la ficción de la película Matrix, con la vida de Jesús de Nazareth. Me arriesgo a decir esto, porque así lo creo, con todo mi respeto hacia Jesús, que desde mi humilde punto de vista, fue un hombre muy valiente que realizó una gran obra.

Recordemos un poco el argumento de la película Matrix.

En la película, el protagonista, Thomas A. Anderson informático de día y hacker con el alias de Neo por las noches, pasa su vida buscando a una persona, Morfeo, y la respuesta a una pregunta: ¿Qué es Matrix?

Progresivamente todo se va organizando, gracias a su encuentro con Trinity que le conduce hasta el famoso Morfeo y la respuesta que busca.

Neo descubre que el mundo en el que creía vivir no es más que una simulación virtual a la que se encuentra conectado mediante un cable enchufado en su cerebro. Los miles de millones de personas que viven conectadas a su alrededor, están siendo cultivadas para dar energía a las máquinas. Esta ilusión colectiva (o simulación

-¡No puede enseñarme a concentrarme y mucho menos a meditar! -gritó el novicio-. Déme una técnica más fiable.

Observando que la discusión estaba afligiendo a su viejo maestro, el señor de la guerra se levantó y dijo:

-Por favor, maestro, permítame ayudar a este joven.

Cuando el maestro asintió con la cabeza, el señor de la guerra llamó a seis de sus arqueros.

Entonces el señor de la guerra lleno su taza de té hasta el borde y se la dio cuidadosamente al novicio.



-Toma esta taza de té -ordenó- Sin derramar una sola gota, llévala alrededor de toda la periferia de este patio.

Cuando el novicio cogió la taza, el señor de la guerra ordenó a sus arqueros:

-¡Seguidle! Si derrama: una sola gota, ¡disparadle! Los arqueros tensaron sus arcos y comenzaron a caminar detrás del novicio que, durante los veinte minutos siguientes, aprendió a concentrarse. ☺

**Recopilado por Fidel Iglesias Quintero**

nuestra de estar siempre haciendo cosas. Aunque tengamos un rato libre, sentimos la necesidad de estar haciendo algo, por lo que, como dicen por aquí, se juntan el hambre y las ganas de comer.

La relajación es algo curioso. Todo el mundo habla de ella, pero no todas las personas llegan a experimentarla realmente. Si les preguntamos que hacen para relajarse, unas van al gimnasio, otras al fútbol, otras se van a la playa, etc. Pero en la práctica, muchas de estas actividades no resultan en si mismas relajantes. Más que relajarnos, yo diría que es más bien una forma de desahogarnos, e incluso a veces pueden conllevar un estrés adicional para el cuerpo y la mente. También está el otro extremo, el de la inactividad. Oigo a personas que se relajan pasando las horas en casa tumbados en el sofá con el mando a distancia, mientras se tragan de forma "relajada" e inconsciente todo lo que escupe la "caja tonta". Otros se pasan por el bar después del trabajo, y toman unas cuantas cervezas para llegar a casa "relajados y contentos".



Estas actividades no son tan buenas como parecen para relajarse además de ser perjudiciales para la salud. Pasarse horas tumbados viendo televisión, tomar alcohol u otras drogas son cosas que nos hacen ser menos conscientes. La relajación no consiste en dejar el cuerpo y la mente inactivas, sino en trabajar con las dos, y esto es precisamente lo que hacemos en la práctica de Tai Chi Chuan, un

ejercicio con movimientos suaves y lentos que nos relaja el cuerpo a la vez que mantenemos la conexión con nuestra mente y con el mundo que nos rodea. No nos desahogamos, no nos evadimos.

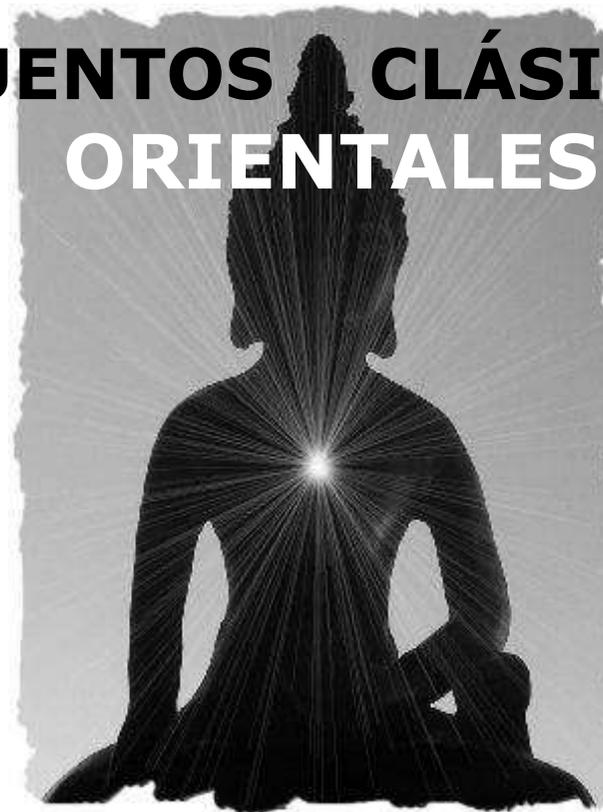


La relajación, tal y como se trabaja en Tai Chi Chuan significa ser capaz de librarse de nuestras tensiones, de dejar atrás, aunque sea por un rato, el estrés, las prisas, la competitividad, la tensión de querer ser o de llegar a ser algo distinto a lo que somos. Y esto lo hacemos sin la excitación y los altibajos emocionales que conllevan muchas de las actividades de ocio que normalmente hacemos para relajarnos.

Así que al final va a tener razón la gente cuando dice que “eso del Tai chi es bueno para relajarse”. Y no sólo eso, sino que con el tiempo y la práctica continua nos aportará salud y vitalidad, calma mental y paz interior, llegando a conocer la verdadera relajación. ☺

**José Manuel Gómez**

# CUENTOS CLÁSICOS ORIENTALES



## Concentración

En cierta ocasión, un señor de la guerra que regresaba a casa tras una exitosa campaña militar, se detuvo en un monasterio, para visitar al abad que era un antiguo profesor suyo.

El abad y el señor de la guerra estaban sentados en el patio charlando agradablemente y bebiendo té, cuando fueron distraídos por una discusión entre un novicio y un monje veterano. El novicio se quejaba de que la técnica de meditación que le había dado el monje veterano no era eficaz.

¡No tengamos miedo de dejarnos invadir por la luz de la Verdad! No temamos al ego, pues este, cuando vea que finalmente todo sale mejor, que utilizas la Verdad, que tu vida está más llena de amor y de todo lo que el desea para su bienestar, se tranquilizará y nos dejara vivir con la verdadera Paz.



Es cuestión de entrenarse. Pensar, es una acción poderosa en el plano mental, de ello derivan las palabras actos en nuestro mundo físico. Sabiendo esto, podemos entrenarnos en pensar la Verdad y pronto veremos que saldrán palabras verdaderas, que nuestras vidas se irán transformando siendo mas positivas, mas llenas de amor ya que el pensamiento verdadero produce acción verdadera.

Alguno pensará ¡que tontería!... ¡No se puede decir siempre la verdad! Para eso, simplemente tenemos que recordar que existe el Callar, Omitir no es mentir..., Dios nos dio dos orejas y una sola boca, será por algo... que siempre viene bien recordarnos.

*“La Verdad es una antorcha que luce en medio de la niebla sin disiparla”*

Claude A. HELVÉTIUS. Filósofo francés (1715-1771).☺

Jean Marcos Boyer



# LAS TRES PALANCAS

Al hablar de las tres palancas no referimos a los siguientes huesos: occipital (detrás de la cabeza), sacro y esternón. Son las claves de nuestro caudal energético. Si trabajamos estas tres zonas del cuerpo influiremos en la bomba craneo-sacral, es decir,

el bombeo del líquido cefalorraquídeo en la cabeza y la linfa en el resto del cuerpo.

Ya hemos hablado en otra ocasión de cómo el sistema craneo-sacral está impulsado por un ritmo diferente al respiratorio, con unas 10 a 12 pulsaciones por minuto y cómo ese ritmo lleva en la fase de inspiración los huesos pares en rotación externa y los huesos impares en flexión, dándose en la espiración el movimiento contrario (figura 1).

Sin que tengamos conciencia de este ritmo, el cuerpo realizará un estrechamiento o un ensanchamiento de los miembros superiores e inferiores, de los órganos y vísceras, y de los 29 huesos que componen el cráneo. Contrariamente a lo que se

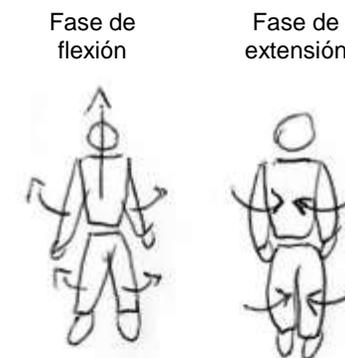


Figura 1

pensaba antes, los huesos de la cabeza no están soldados, y menos mal, pues de lo contrario cualquier golpe en ella resultaría fatal.

Una vez explicado esto, vamos a indicar algunos ejercicios que se pueden realizar complementariamente a los del Tai Chi Chuan para favorecer la movilidad de estas tres palancas.

Es imprescindible relajar el diafragma, respirando profundamente por la nariz y espirando por la boca, y bostezar. El bostezo forzado hace que soltemos mucha tensión, así que adelante.

Ejercicio 1- Para trabajar el esternón es necesario soltar los hombros. Señalar con el índice de una mano y elevar el brazo apuntando hacia el cielo inspirando, bajar por detrás y soltar. (Fig. 2). Realizar lo mismo con el otro brazo y después alternar ambos brazos.

Ejercicio 2.- Colocar las manos en el esternón una encima de la otra. Al espirar presionar el esternón hacia atrás redondeando la parte dorsal, al inspirar mantener el contacto sin presionar sobre el esternón, sacar pecho. En las dos fases hay que mantener los hombros bajos (Fig. 3).



Figura 2

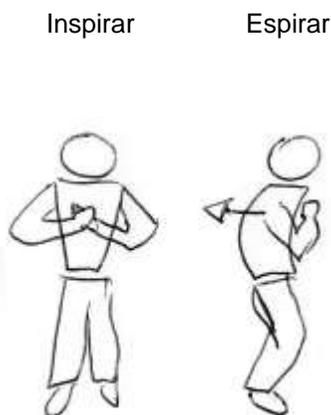


Figura 3

No perdamos de vista La Quietud, pasemos un rato a solas, démonos un paseo en la naturaleza, o sentémonos cómodos en nuestro hogar, olvidemos nuestros problemas....

¿Como encontrarnos con la quietud? La quietud no puede ser creada ni es necesario crearla. Simplemente tenemos que estar receptivos a ella, ya está aquí con nosotros, ella nos esta siempre esperando, aunque suele muchas veces estar en las tinieblas por culpa de nuestro propio ruido mental generado por nuestro exceso de pensamientos.



Otro ejemplo corto: Decir la verdad es fácil, ¿a que si? No tenemos que hacer ningún esfuerzo, mentir ya vemos enseguida que no es lo mismo, tenemos que recurrir a mil y un artificios para encubrir la Verdad..., y eso nos consume mucha energía..., Bruce Lee no quemaba energía inútilmente, mejor la reservaba para lo que de verdad le importaba.

El ego tiene miedo de no sobrevivir, piensa que puede solucionarlo todo solo..., pues no, tiene que ser dirigido por ti, él no debe mandar, tu mandas, tu yo superior espiritual manda, es el que conduce, al igual que conducimos nuestros coches, nuestros ordenadores, por eso es importante no maltratarlo, necesitamos nuestro cuerpo, nuestro cerebro para seguir caminando, tratémonos con Amor, amémonos, cuidemos nuestra salud, nuestra alimentación, hagamos un poco de deporte, y no entremos en conflictos estúpidos y estresantes que consumen nuestra energía y debilitan nuestro cuerpo y nuestra mente.

cultivar trabajar con **Constancia** lo que hemos elegido hacer, aprender, etc. En otras ocasiones somos atrapados por nuestras prisas, mentiras, miedos, ¡y encima, nos quejamos de que nada nos sale bien!

Todo el mundo sabe lo que hay que hacer, todo el mundo... Pero... Siempre hay un Pero... ¡Menos mal!

El porque del "Pero"... ¿Será porque ahí empieza el trabajo real?, ¿El **Verdadero Gran Trabajo**? para encontrarnos con la verdad, quizás..., Nuestra Verdad. Una idea para encontrarla: **¡Empecemos derrotando Ya la idea de disputa que albergamos en nuestras mentes...!**

Personalmente pienso que así es. Escuchar más la voz interior..., y a ver que pasa..., parece mas duro, no se por que nos resistimos tanto, no confiamos del todo... ¿será el ego? Si, pero se puede conversar con el sin estresarse, con amor. No Resistir al ego, al yo, pienso que es una clave Mayor.

Un día, le pidieron al maestro Budista que explicara el significado profundo del Budismo, y dijo: *"Cuando el yo desaparece, desaparecen los problemas"...*

¿Pero como es esto? ¿Cómo vencer al ego?...

Un ejemplo, en este mismo momento en el que estas leyendo estas líneas, es El Ahora es la única cosa de la que no podemos escapar, el único factor constante de nuestra vida. Pase lo que pase, por más que cambiemos nuestra vida, hagamos lo que hagamos, algo seguro hay: siempre es **AHORA**... Viendo que esta claro que no podemos escapar del Ahora, démosle la bienvenida y hagámonos amigos de el, ¿Por qué no? Amémosle.

El presente, el **AHORA**, es mas profundo que cualquier idea que surja de él, pero no nos confundamos... de él surgen las ideas, es el espacio en el que ocurren las cosas. Por ejemplo, estoy escribiendo estas líneas y me pregunto Ahora, ¿Qué más puedo dar? Confío en que algo más surgirá en mi presente, **Ahora**, es infinito...

Ejercicio 3.- Para soltar la base de la cabeza se pueden realizar flexiones, extensiones, rotaciones y ejercicios como los del pato, la tortuga y la grulla. Entre la caja torácica y el cuello nos encontramos con la garganta, paso obligado del aire que respiramos y el puente de asimilación de alimentos y emociones, relacionadas sobre todo con la comunicación tanto interna como externa. Para liberar esa zona, inclinar la cabeza hacia atrás y respirar por la boca, esto incitará a bostezar (Fig. 4).

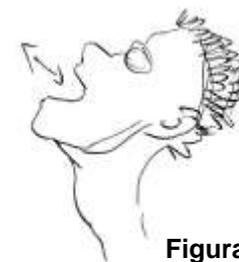


Figura 4

Ejercicio 4.- Para trabajar el sacro colocamos una mano delante de la rama púbica (pubis), y la otra atrás, sobre el sacro, realizar movimientos rotatorios de la pelvis basculando ésta a la derecha, atrás, izquierda y delante varias veces y cambiar de lado (como el hula hop; Fig. 5).

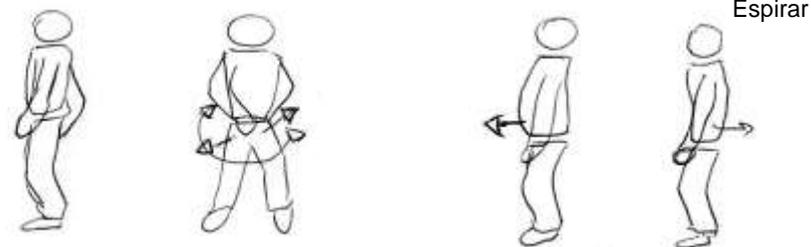


Figura 5

Figura 6

Ejercicio 5.- Bascular la pelvis, con las piernas flexionadas, sacar el vientre en la inspiración y meter el abdomen apretando los puños a la espiración. Así estimularemos el periné y ming men (Fig. 6).

Para finalizar adoptaremos la postura Wu Chi asimilando todo lo aprendido.☺

Daniel TORTORICI. Osteópata

# LA DANZA DE LEON



La danza del león es una de las más emblemáticas tradiciones culturales chinas. Tanto en Oriente como en Occidente se representa en muchas festividades tales como el año nuevo chino, el festival de la luna de agosto, y también cuando se establece un nuevo negocio para desearle prosperidad y buena fortuna. Antiguamente simbolizaba la protección de la escuela de kung fu que ejecutaba la ceremonia sobre aquellos que la solicitaban y realizaban la ofrenda. Esta danza es un método de entrenamiento muy valioso para los estudiantes de artes marciales y kung fu ya que los pasos del león están basados en las posiciones de piernas de las A. A. M. y las expresiones que dan vida al artificio son reflejo de la energía interna de los ejecutantes.

Las posiciones de piernas son principalmente:

SEI PING MA o Caballo Cuadrado que equivale a la posición del jinete en Tai Chi;

DENG JI MA o Caballo de Derecha a Izquierda que es la posición del arco y la fecha;

Saber esperar, meditar, escuchar..., son dones entre otros muchos, que todos tenemos, pero que muy pocos utilizamos de verdad. Digo esto porque saber esperar que tu oponente lance su ofensiva, mientras lo analizamos, es, según mi entender, una defensa de fuerza superior. Mayor nivel aún sería no llegar al combate físico, mediante el dialogo..., pero eso, ya es otro nivel.



Muchas veces deseamos atacar más rápido que los demás, en vez de esperar para ver que técnica va a emplear nuestro oponente. Se dice que el que ataca primero, pega dos veces... bien, pero si poseyéramos el arte que desarrollaba Bruce Lee, no necesitaríamos hacer nada, aparte de esperar con la esperanza de que el oponente quizás no pelee..., y en el caso de que ataque, al igual que Bruce, ya tendríamos

preparada la parada al inicio del ataque del oponente..., mejor sería evitar el combate físico y dialogar... ¿no?

A menudo, tenemos tendencia a **Hablar** los primeros casi sin dejar hablar al otro y a no **Escuchar** lo que nos tiene que decir, pensamos que así ganaremos hundiendo sus energías con nuestras palabras..., sí, pero al igual que pegar primero, depende a quien tienes enfrente..., saber escuchar es valioso, hablar es información sobre nosotros, que tontamente estamos entregando a nuestro oponente, cuidemos pues nuestras palabras..., no seamos bocazas...

Muchas veces nos dejamos llevar por la facilidad en vez de

# EL AHORA



Que suerte poder escribir estas líneas Ahora y espero que para ti leerlas, disfrutando del presente que es lo más importante según mi entender, ¡tenemos vida!

Un buen día, me puse a releer un artículo sobre Bruce Lee, escrito por **Andrés Romero** en este boletín, en el que Lee decía: *“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...”*

¡Fíjate...! La verdad es que leer esto, me recordó algo de gran importancia para mí, algo en lo cual trabajo lo mejor que puedo día tras día... para un buen día llegar a ser libre de verdad. Me recordó que simplificando, con paciencia, todo sale mejor.

*“Ten paciencia y tendrás ciencia”*, decía Baltasar GRACIÁN, Jesuita y escritor español del siglo XII.

TIU MA o del Gato que es como la posición replegada, similar a la de los pies en la Grulla Blanca Aletea;

LAU NG MA o pies cruzados adelantados y

TU MA o Caballo Colgado, similar a Gallo de Oro.

Existen dos tipos de leones: el del norte y el del sur. El león norteño es una danza más acrobática que se lleva a cabo sobre plataformas o pilotes de madera e imita los movimientos del perro pekinés. El león sureño, en cambio, toma como modelo al gato y es ejecutado por estudiantes de escuelas de kung fu puesto que requiere posiciones de piernas muy bajas y esforzadas. Dos personas manejan al león, una en la cabeza y otra en la cola; si bien la tarea del que lleva la cabeza parece a primera vista más compleja ya que de él dependen las expresiones del animal, el que maneja la cola lleva a cabo un trabajo muy duro siendo que las posiciones de piernas son muy bajas, en especial la del caballo cuadrado o jinete, la visibilidad restringida y la duración de la danza bastante prolongada.

La música es repetitiva, rítmica y está ejecutada por tres tipos de instrumentos: un tambor, uno o varios pares de platillos y un gong.

El armazón que sostiene la cabeza del león está formada por un complejo entramado de alambre y bambú cubierto de papel maché y decorado con telas de colores y lentejuelas. En el interior las palancas y cuerdas permiten al ejecutante manejar los movimientos de los ojos, orejas y boca del león. Una larga pieza de telas de colores forma el cuerpo y la cola del león. Los distintos tonos -amarillo, rojo, negro, blanco- con los que se pinta la cabeza, simbolizan diferentes personajes guerreros.



Los orígenes de esta tradición son legendarios y muchas las historias que se cuentan. Para su mejor comprensión debemos recordar que los leones no son naturales de China, siendo que el primero llegó como un regalo para el emperador Shun (126-145 d C), de la dinastía Han. Las narraciones más conocidas son estas:

a) Durante la dinastía Tang (618-906 d C), el emperador tuvo una pesadilla en la cual se le presentó un animal de extraño aspecto con un cuerno en la cara que le salvó la vida. Al día siguiente contó su sueño a sus Ministros, y uno de ellos aseveró que la criatura era un león. De allí en adelante se estructuró la danza que se convirtió en una celebración ritual y señal de buena fortuna, ya que había salvado la vida del emperador.

b) Un pueblo se vio asediado por un león. Un maestro de kung fú, resuelto a vencerlo, lo persiguió hasta el bosque donde habitaba, pero su empresa no tuvo éxito. Repitió la tentativa en tres ocasiones; sin embargo, siempre perdía el rastro de la fiera, hasta que por fin consiguió reunir un grupo de voluntarios con cuyo concurso logró matarlo. Desde entonces y en recuerdo de esa gesta se celebra la danza ritual que la conmemora.

c) Los habitantes de una villa eran acosados por un Nien, un monstruo enorme, y pidieron a un león que les ayudara a alejarlo. Sin embargo el león fue vencido y los aldeanos pergeñaron la idea de crear un artilugio de mimbre y tela con el tamaño de tres leones. Al verlo, el Nien escapó aterrorizado y desde entonces se celebra la danza para ahuyentar a los malos espíritus y evitar la mala suerte.

Lo cierto de todo esto es que la danza del león comenzó en China hace aproximadamente 2.000 años, durante la dinastía Han (206 a C al 220 d C), aunque su mayor apogeo se alcanzó durante la dinastía Tang (618 - 917 d C), según se recoge en el Libro sobre la Música. Aunque al principio se practicaba sólo para las clases gobernantes y se bailaba con cinco leones, poco a poco se fue popularizando y simplificando hasta bailarse -como se hace hoy en día- con un sólo león.

La danza del león se afianzó entre los practicantes de artes marciales del sur porque cuando la dinastía Ching -manchúes- llegó

al poder prohibió al pueblo la práctica marcial. Los patriotas rebeldes que intentaban devolver el poder a la dinastía Ming ejecutaban la Danza del León de pueblo en pueblo y de aldea en aldea con ocasión de celebraciones y festividades. Como parte del espectáculo el león se comía una lechuga, y dentro de la verdura estaban la información y el dinero destinado a los revolucionarios que de este modo pasaba de manos. Como contraseña quien llevaba la cabeza del león gritaba "choi chiang" -coge lo verde- que suena muy parecido a "choi Ching" -captura a los Ching-.



En su aspecto ritual, antes de que el león pueda ser utilizado por primera vez en la danza debe ser bendecido por un monje taoísta en la ceremonia llamada Kai Guang: Abriendo la Luz. Es curioso que al caminar hacia atrás y hacia delante durante la representación, el león se mueve en zig zag; hace esto para confundir a los espíritus malignos ya que según la tradición "los demonios se mueven en línea recta".

Aunque hay mucho más que decir sobre esta tradición no queremos exceder los límites del boletín ni los de la paciencia del lector por lo cual profundizaremos más en mejor ocasión.☺

Graciela N. Kruszewski Storch.