



## 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**

**CENTRO MANDALA. C/ ALCALÁ ZAMORA 7, CP14006**  
**CÓRDOBA. TELÉFONO 625 57 91 09**

**CÍRCULO MERCANTIL E INDUSTRIAL**  
**AVDA. CARRERO BLANCO S/N. SEVILLA**

**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 23. SOLSTICIO DE INVIERNO 2007

ÁMBITO NACIONAL



**TRATADO**  
**DEL MAESTRO**  
**WONG**  
**CHUNG-YUA**  
**TAE KWON DO**  
**LA CAMISA DE HIERRO**  
**VISIÓN PERIFÉRICA**  
**LOS TRES PILARES**  
**DEL TAI CHI CHUAN**

# TAO TIEN INFORMA

El pasado 20 de Octubre, se celebró en la sala Itálica un seminario sobre Chi Kung terapéutico. En dicho curso, que tuvo una duración de cinco horas, se trataron las siguientes materias:

Chi Kung estático:

- Postura del Gran Vacío (wu ji).
- Relajación de las Nueve Perlas.
- Postura del Árbol de Vida (zhang zhuang gong): Una de las formas de la meditación taoista.
- Automasajes.

Chi Kung semiestático:

- Forma del Dragón (chi kung taoista). Consta de catorce ejercicios.

Chi Kung dinámico:

- El juego de los siete animales.

Automasaje para potenciar la inmunidad.

Los dos ejercicios maravillosos.

- Respiración abdominal con visualización.
- La ducha dorada.

Igualmente, informamos de que en la segunda quincena del próximo mes de Enero se celebrará un curso de Defensa Personal.

Por último, con ocasión de la proximidad de la Navidad, os manifestamos nuestros mejores deseos de paz y felicidad. ☺



# Sumario

Editorial.	2
Tratado del maestro Wong Chung-yua.	4
Tae kwon do.	8
Los tres pilares del Tai chi chuan.	13
Visión periférica.	15
El ahora (2ª parte).	18
La Camisa de Hierro.	22
Cuentos clásicos orientales. Sabiduría.	25
El mundo de Matrix (2ª parte).	26
Meditaciones para encontrarse con uno mismo.	29
Nuestra portada: El gran buda de Leshan.	30
Tao tien informa.	32

# EDITORIAL

Un año más, hemos atravesado la última de las puertas astrológicas: el solsticio de invierno. Así como el otoño está asociado con el elemento metal, el invierno lo está con el elemento agua.

El agua se caracteriza por el frío, la lubricidad y la tendencia a descender. En el taoísmo es símbolo de la no resistencia (wu wei), por su capacidad de adaptarse absolutamente a todo, cualidad esencial que le permitiría, a su vez, vencer todo tipo de obstáculos que pudieran presentarse en su camino.

El hombre sencillo, igual que el agua, es capaz de adaptarse realmente y con valentía a todo lo que pueda depararle la vida, sabiendo fluir con el devenir de las cosas y sin dejar de vigilar el propio corazón, especialmente en las circunstancias adversas. Todo se mueve siguiendo el ritmo del Tao, la Gran Ley, y todo tiene un oculto significado que cada uno, en su interior, ha de saber desvelar y descifrar.

cuatro lugares sagrados de China, ocupa una posición muy elevada en ese sector religioso. Se dice que dicho lugar era el sitio donde el Buda Samantabhadra celebraba los ritos.

El budismo, se introdujo en la región de Emeishan en el primer siglo de nuestra era, desde entonces, ha dejado un rico patrimonio cultural. Actualmente en la región existen alrededor de 30 templos, de los cuales el Wanniansi se cuenta entre los ocho más famosos. Este templo, construido en el siglo IV, se nombró originariamente “el Templo de Samantabhadra”, siendo la edificación más famosa una sala de ladrillo sin ninguna viga horizontal, que a pesar de los incontables seísmos registrados durante el transcurso de más de 400 años, se ha conservado perfectamente, sin haber sufrido daño alguno, algo pocas veces visto en la antigua arquitectura china. En el techo interior de dicha sala se observan pinturas dibujadas muy finamente, en los nichos colocados de forma circular se veneran en total 307 budas de hierro y, la estatua de Samantabhadra encima de un elefante, considerada el tesoro emblemático de la Montaña y realizada con una técnica muy depurada, esculpida en el año 980, pesa 62 toneladas.



Además, las Artes Marciales en Emeishan constituyen una de las tres escuelas de Wushu más importantes de China, gozando de un alto prestigio tanto dentro del país como en el extranjero. Estos ricos patrimonios culturales han añadido más valores a la Montaña Emeishan que a cualquier otro lugar paisajístico de nuestro gigante asiático.

El Gran Buda en Leshan forma parte inseparable de la zona del pintoresco paisaje de Emeishan. El Gran Buda se encuentra en la Montaña Linheshan, donde convergen los ríos Mingjiang, Qingyi y Daduhe. Esta hermosa escultura comenzó a tallarse en la montaña en el año 713 con el fin de atemorizar al demonio del agua, siendo concluida 90 años después.

Su construcción total alcanza los 71 metros de altura, su cabeza mide 15 metros y sus orejas, 7 metros de largo. Esta obra tiene la misma altura que la Montaña, tratándose de un monumento colosal y a la vez, de la mayor figura tallada en un peñasco.

Por todas sus características y magníficas condiciones, la Montaña Emeishan y el Gran Buda de Leshan, fueron ambos incluidos en la lista del Patrimonio Mundial de la Humanidad en el año 1996. ☺



**L**a Montaña Emeishan, situada en el suroeste de la provincia de Sichuan, al oeste de China, ha adquirido mucha fama por sus hermosos paisajes naturales, por su milenaria cultura budista, exuberante flora y fauna, así como por otros importantes recursos naturales, muy particularmente relacionados con la geología y geomorfía, por lo que la han bautizado con diferentes calificativos, como “reino budista”, “paraíso animal”, “museo geológico”, entre otros.

En la siempre verde montaña, de una topografía muy especial, abundan las precipitaciones y varía mucho el clima, creando así excelentes condiciones para el crecimiento y la proliferación de diferentes especies vegetales. Por lo que, en un área de algo más de 100 kilómetros cuadrados, crecen más de 3.000 plantas distintas, cifra que representa una décima parte de las especies con las que China cuenta hoy día.

La excelente vegetación y el agradable clima han creado en Emeishan un maravilloso paraíso natural para la fauna salvaje que allí abunda, con más de 2.300 especies de animales, entre ellos los dos tipos de panda, el gigante y el menor.

La Montaña Emeishan, catalogada por el budismo como uno de los

Nuestro deber esencial, recordando las enseñanzas de los viejos Maestros, es cuidar bien de nosotros mismos, en el sentido más espiritual de la palabra, descubriendo nuestro Maestro Interior mientras no tengamos a un verdadero Maestro exterior.

En nuestra civilización occidental rendimos demasiado culto al cuerpo, siendo millones de personas las que buscan desesperadamente darle a su cuerpo todo tipo de caprichos, lujos, comodidades y necesidades superfluas. Tenemos una ciencia tecnológica muy avanzada, tenemos dinero para gastar en diversiones y en un consumismo cada vez más irracional y mundano: en medio de todo esto, nos encontramos con un ser humano altivo, orgulloso de su propia ignorancia no reconocida, completamente desorientado y que ha olvidado a su propia alma, sin saber de dónde viene, por qué está aquí y hacia dónde va.☺

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



Enlazando con lo expuesto en el último artículo, el tratado del maestro Wong Chung-yua continúa diciendo:

*Tras lograr una comprensión del poder interno del movimiento, se puede enfocar la teoría de la percepción natural. La percepción natural se desarrolla a través de la práctica durante un prolongado período de tiempo; no se puede lograr una comprensión súbita de la percepción natural sin un prolongado tiempo de práctica.*

Hemos dicho en muchas ocasiones que el Tai chi se basa en una ley natural: la del equilibrio y la armonía. Su carácter y propiedades pueden ser comprendidos mediante el desarrollo del poder interno, lo cual servirá como puente hacia la etapa de *percepción natural*.

Según el maestro Wong, la cuestión más importante es que la etapa de la percepción natural requiere de un prolongado período de práctica del Tai chi. Después de realizar la práctica adecuada durante mucho tiempo, **aunque no se sienta ninguna progresión gradual en la mente consciente, la acumulación de poder interno dará paso súbitamente a un nivel más elevado, conocido como percepción natural.** Utilizando una analogía sería como calentar agua hasta el punto de ebullición; el agua no hierve de manera gradual, sino que acumula calor y de repente empieza a hervir, después de alcanzar la temperatura adecuada.



Lo que ansía el hombre corriente, cree encontrarlo en los otros. Lo que ansía el sabio, lo encuentra en sí mismo.

El cielo le guiña el ojo a quien levanta la nariz para mirarle.

Al igual que un cabello basta para incordiar la vista, un solo mal pensamiento basta para destruir la armonía.

No es necesario haber adquirido la maestría en ningún arte para estudiarse a uno mismo. En realidad uno estudia el arte para conocerse y superarse a sí mismo.

Quien llega hasta el fondo de su corazón encuentra el cielo. ☺

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

Recopilado por José Antonio Vera de la Poza

¿Recuerdas como todos los días había algo nuevo que aprender, que comprender? Seguro que si, entonces ¿por qué dejamos de estudiar, de informarnos...? Puede ser que estemos un poco cansados, aburridos de la rutina diaria, y nos cueste coger un libro, es mas fácil mirar la televisión... Está programada para que no pensemos en nada más que lo que a algunos les interesa, comprenden esto o aquello, voten aquí o allá, (la publicidad lo mueve todo), o en los informativos nos digan lo mal que va el mundo.

Es cierto que a veces emiten programas interesantes, culturales, de ciencia, etc., pero debe ser que no interesan a mucha gente vistos los horarios que eligen para su difusión. Eso si, de vez en cuando nos deleitan con buenas películas impregnadas de mensajes y algún que otro debate de interés. Por suerte en todo mal se encuentra el bien, Yin Yang...



A estar conectado se aprende meditando, leyendo, practicando lo físico y lo espiritual con un buen maestro..., observando a los niños..., la naturaleza, cada uno a su manera, existen muchas posibilidades de aprender, están ahí, delante de tus ojos, QUERER ES PODER...

Se que no es fácil decidirse, no es fácil en este mundo donde tenemos que luchar por todo, pero algo se puede hacer, poco a poco, mirar y escuchar por ejemplo.

Existe la gimnasia física y también la espiritual. La clave esta en decidirse a practicarla, un músculo no crece solo, tenemos que esforzarnos, del mismo modo se desarrolla el espíritu, leyendo e interesándonos por aprender y transmitir lo que sabemos al mundo que nos rodea.

Existen muy buenos libros para aprender a conectarse, que siempre recomiendo, uno de ellos es *"Esa luz en uno mismo"* de Krishnamurti.

¡Bueno! Hay una solución, **un poco de voluntad, acompañada de constancia...**

*"Un día sin trabajo, un día sin comer". HYAKUJO*

*El significado de mi venida al Este*

*Fue el de transmitir la Vía.*

*Una flor de cinco pétalos florece,*

*Y el fruto se dará de si mismo.*

**BODHIDHARMA** ☯

**Jean Marcos Boyer**

Cuando hablamos de la práctica adecuada, nos referimos a practicar bajo la supervisión de un maestro cualificado; cuando decimos un prolongado período de tiempo, nos referimos a una **práctica continua sin interrupciones**. Al igual que sucede en la analogía de calentar el agua hasta el punto de ebullición, el desarrollo propio requiere de un **"calor" constante e ininterrumpido**.

*Cuando se practica Tai chi, hay que relajar el cuello y suspender la cabeza, como desde lo alto. El poder interno debe hundirse en la parte baja del abdomen. La postura debe ajustarse al centro. No hay que inclinarse en ninguna dirección. Los movimientos deben cambiar constantemente de lo sustancial a lo insustancial. Si se siente pesado el lado izquierdo, entonces hay que aligerarlo. Si se siente pesado el lado derecho, entonces hay que hacerlo desaparecer.*

Practicando Tai chi desarrollamos el chi, que sirve como energía para propulsar el poder interno. Mantener la cabeza como suspendida del cielo y el cuello relajado es fundamental en cualquier proceso de proyección del poder. El cuello hace las veces de cojín, filtrando las vibraciones hacia la cabeza. Esta técnica permite que el poder espiritual se desarrolle con mayor rapidez.



El chi se origina en la parte baja del abdomen (tan tien). Sin la disciplina y los cuidados adecuados decae antes de llegar a la edad adulta. Mediante el uso de la imaginación y el ejercicio de la respiración, hemos de conducirlo a nuestro centro, aumentando así su desarrollo y percepción.

Los movimientos meditativos del Tai chi permiten que el chi fluya y vibre libremente. Para esto es fundamental mantener la postura en el centro, en una alineación vertical. Inclinarse en cualquier dirección provocará un bloqueo del chi.

De acuerdo a lo que nos enseña la teoría del yin-yang, el yin cambia

continuamente convirtiéndose en yang, y éste, a su vez, se modifica en yin. Los movimientos meditativos del Tai chi deben seguir el mismo principio: lo sustancial (lleno), cambia a insustancial (vacío), y viceversa. Cuando se siente pesada una parte, hay que aligerarla o hacerla desaparecer.

*Hay que conseguir que cuando el oponente mire hacia arriba, nos sienta más altos, y que cuando mire hacia abajo, nos sienta más bajos. Cuando avance, debe sentir que no puede alcanzarnos, y cuando retroceda, debe sentir que no tiene escapatoria.*

En la práctica en pareja (manos ondulantes, manos libres, pasos móviles, etc.), además de aplicar los poderes de adherencia, seguimiento y adosamiento, habrá que observar la teoría yin-yang. Es necesario seguir los movimientos del oponente y reaccionar en la dirección opuesta, o de la manera opuesta a la que espera.

Cuando el oponente mire hacia arriba, se responde como si se fuese más alto de lo que espera; cuando mire hacia abajo, como si se fuese más bajo de lo que espera. De igual manera, cuando se aproxime, se le hace sentir que no puede alcanzarnos, que estamos más alejados de lo que imagina. Cuando retroceda, hay que hacerle sentir que no tiene escapatoria, porque somos más rápidos de lo que imagina. Para lograr dicha habilidad hay que practicar mucho el Empuje de Manos (Tui Shou), “avanzar” y “pasos hacia atrás”, así como los “pasos en los cinco estilos” (los cinco movimientos de los pies).

*La sensibilidad del cuerpo debe ser tal que se pueda percibir el roce de una pluma contra la piel. Ni siquiera un mosquito hallará un lugar en el que posarse sin que se note. Entonces no habrá manera de que el oponente nos detecte o controle, siendo nosotros los que le percibamos y controlemos.*

En la práctica del Tai chi, ejercitamos la conciencia de una manera especialmente intensa, desarrollando una sensibilidad esencial respecto a nuestro cuerpo y energía, volviéndonos muy receptivos a las condiciones naturales que nos rodean. Podemos lograr esto comprendiendo la teoría de armonía y equilibrio del yin-yang, así como la filosofía de ceder y neutralizar.

Si practicamos de manera constante en esta dirección lograremos alcanzar un nivel elevado de sensibilidad frente a los estímulos externos. Este logro se describe en los Clásicos del Tai chi como la capacidad para detectar el roce de una pluma o al mosquito más diminuto que tratara de posarse en nuestra piel. Además de desarrollar el poder adherente, de seguimiento y de adosamiento, se podrá comprender y controlar

La dificultad está en que no vemos, no escuchamos... Todo está escrito, explicado y repetido por los grandes filósofos, profetas, maestros, escritores, etc., de nuestra querida Tierra. Hasta películas como la de Matrix... los fantásticos textos de canciones maravillosas... existen para que sea todo más asequible, mas fácil, pero pocos quieren ver, o escuchar la letra de una buena canción, prefieren comentar la melodía o lo bonito que eran los efectos especiales de la película.

No se que pasa..., pocos lo ven, se interesan, escuchan, y aun si escuchan, muy pocos ponen en práctica las enseñanzas...

Me dirás: ¡Es una lucha de locos...! claro, pero como todos bien sabemos, no conseguimos nada sin dar nada, todo es lucha en esta tierra... y pienso que la lucha de mayor importancia esta ahí, en ayudar entre todos, poco a poco, a que toda la humanidad comprenda como llegar a un verdadero mundo de paz donde todos se respeten y vivan en armonía, un poco como la naturaleza, en el mundo vegetal, por ejemplo, las plantas, muchas son diferentes, pero no se atacan las unas a las otras. No, ellas están ahí, se buscan la vida, el agua necesaria y viven en paz y a cada una su función, sin más.

¡Sigamos siendo niños, disfrutando del aprendizaje de la vida! En vez de siempre quejarnos de todo...

Uno de mis maestros de lectura fue **Deepak Chopra**, escribió en una de sus obras: **“En el corazón de cada ser humano existen dos dehesas: la del conocimiento y la de la fortuna. Cada uno de nosotros estamos enamorados de estos dos seres supremos. Pero debes dar más atención a la del conocimiento y quererla sin tregua. Entonces la dehesa de la fortuna, celosa, te perseguirá y estará presente en cada uno de tus pasos deseando darte sus riquezas.”**

¿Recuerdas la escuela? Allí estábamos conectados a la base de datos transmitida por el maestro, para lo básico de la vida:  $2+2 = 4$ , a, b, c, d... etc., y cada vez más y más, poco a poco...





**H**ablábamos en el número anterior de la película Matriz. ¿Recuerdas? ¿Recuerdas cuando conectan a Neo al ordenador central, y de repente dice: se el Kung Fu...?

Y cuando Morfeo le dice: ¡demonstrámelo!... ¿lo recuerdas?

¿Y cuando están en el dojo? Morfeo le da una paliza a Neo... Neo cree que lo sabe todo sobre las artes marciales, el Kung fu...

En un momento dado Morfeo le dice a Neo:

**“Acelera tu velocidad, no intentes pegarme, ¡¡pégame!!”**

**“No eres el mejor cuando lo crees, sino cuando lo sabes”**

¿Que te hace pensar esta última frase?

Piensa tranquilamente, tú conoces la respuesta, todo es cuestión de relajarse, zen...

Te contare, desde mi humilde punto de vista, lo que he sacado de esta fantástica película...

¿Recuerdas como le cargan a Neo unos programas de todo tipo mediante un cable conectado a su cerebro? ¿Y lo bien que se siente con el poder de ese conocimiento nuevo, listo para utilizarlo cuando lo necesite?

Claro, tu me dirás: Ah! si fuera así de fácil, ¡tan rápido! Pues en parte es así, ¡y no necesitas que te enchufen nada!

La diferencia está en que los datos están esparcidos a tu alrededor, en la naturaleza, en los libros que relatan lo que otros ya han visto en ella, las canciones, las películas, etc., etc.

completamente al oponente. Y entonces no habrá manera de que nos detecte o controle el oponente.

Para un principiante, la mejor manera de desarrollar esta capacidad, independientemente de las técnicas de meditación, es practicando el Empuje de Manos con otro taichi de nivel superior o un instructor.

*Si se alcanza este nivel de sensibilidad, no habrá fuerza capaz de derrotarnos. Existen miles de métodos y técnicas en las artes marciales. La mayoría de las técnicas y posturas utilizadas dependen de la condición física (lo fuerte destruye a lo débil) y la velocidad (lo rápido derrota a lo lento), de manera que lo débil debe caer ante lo fuerte y lo lento debe perder frente a lo rápido. No obstante, todo ello depende de la capacidad física y no guarda relación con la disciplina de la que hablamos.*



Lograr el éxito en este nivel de sensibilidad ayudará a desarrollar el poder interno que guiará al cuerpo para responder adecuadamente al oponente. Esta energía cederá ante la fuerza y controlará el ataque. No habrá manera de que el oponente alcance la victoria. Sin embargo, como este logro requiere de prolongados periodos de práctica, y como la teoría que los sostiene es una paradoja para nuestro sentido común, se ha tendido a dejar de lado esta clase de entrenamiento, enfatizando un tipo de condicionamiento más físico. Sea como fuere, la formación que depende únicamente de las capacidades físicas no tiene nada que ver con la disciplina y el desarrollo de la mente.

En el próximo número concluiremos el tratado del maestro Wong Chung-yua. ☺

**José Antonio Vera de la Poza**



# Tae Kwon Do

## 태권도

El Tae Kwon Do es un arte marcial milenario de la cultura coreana, y al mismo tiempo un deporte moderno que sigue un proceso de desarrollo y cambio dentro de la categoría de los deportes Olímpicos de competición.

TAE significa pie, o saltar golpeando con los pies.

KWON significa puño, o técnicas de manos de defensa y ataque.

DO significa camino, vía, método de perfeccionamiento o aspiración humana.

### Un Poco de Historia

El Tae kwon do procede de la tradición marcial de la Península de Corea, "El País del amanecer en calma" algunos autores nos dicen "El país de los ermitaños"

La Historia nos relata que hubo durante la dinastía Sil-la (57 a C - 936 d C), una casta sacerdotal de jóvenes guerreros (similar a los templarios europeos, o a los samuráis japoneses), los "Hwa-rang", que etimológicamente significa "El hermano mayor" o "muchachos flores", que vivían en los templos de las montañas. Eran expertos en las artes marciales, doctos en medicina, astronomía, música, poesía y tenían un conocimiento profundo del cosmos. Su vida se regía bajo un estricto código ético de conducta que les distinguía especialmente. Sus intervenciones militares tuvieron un papel fundamental en la unificación de los Tres Reinos que dividían el país, por estos motivos se hicieron célebres y legendarios.

### Los Primeros Pasos hacia la Modernidad

En 1955 el general Choi Hong Hi junto a una asamblea formada por

energía en una esfera para ser usada cuando se desee. En el aspecto espiritual el chi kung Camisa de Hierro condensa y crea más chi, estableciendo un enraizamiento espiritual que permitirá la elevación de los elementos más sutiles del ser.

La Camisa de Hierro utiliza la mente para conducir el flujo del chi en una posición estática facilitando el trabajo posterior de conducirla en posiciones dinámicas como la práctica del Tai Chi. En el trabajo del aspecto físico uno de los ejercicios más emblemáticos es el del Abrazo al Árbol; otros menos conocidos son Sostener la Urna Dorada, la Inmersión en el Agua de la Tortuga Dorada (yang), Puente de Hierro, Barra de Hierro, etc. Forman parte de 49 posturas para desarrollar las vías energéticas y el chi según lo descrito más arriba. ☺

Graciela N. Kruszewski Storch

Bibliografía: "CHI KUNG Camisa de Hierro" Mantak Chia. Ed. Sirio.

## CUENTOS CLÁSICOS ORIENTALES

### Sabiduría

Dos hombres, habían compartido injusta prisión durante largo tiempo, en donde recibieron todo tipo de maltratos y humillaciones. Una vez libres, volvieron a verse años después.

Uno de ellos le preguntó al otro:

"¿Alguna vez te acuerdas de los carceleros?"

"No, gracias a Dios, lo olvidé todo" -Contestó-

"¿Y tú?"

"Yo continuo odiándolos con todas mis fuerzas" -respondió el otro-

Su amigo lo miró unos instantes y luego dijo:

"Lo siento por ti. Si eso es así, significa que aún te tienen preso". ☺

Recopilado por Fidel Iglesias Quintero

fundamental puesto que al estar extendido por todo el cuerpo sirve de distribuidor del chi utilizando los meridianos de acupuntura. Cuando el tejido conjuntivo está saturado de energía los tendones se refuerzan y los huesos conforman con ellos una estructura sólida. Los ejercicios de la Camisa de Hierro tienden a que los huesos reabsorban gradualmente el chi, transformándolo en médula ósea y potenciando así todo el sistema.

El método consiste en aumentar la presión sobre los órganos y la cavidad abdominal de modo que el chi presione de dentro hacia fuera sobre las capas de tejido conjuntivo. Esto se consigue a través del proceso de la **respiración condensada** que aumenta la presión sobre los órganos y la zona abdominal, consiguiendo que se expandan al liberarla. La energía así generada circula por los mismos canales que la órbita microcósmica, aunque se expresa de modo diferente y es de tal entidad que sería imposible de manejar sin causar una gran presión sobre el corazón a menos que se conozca y practique con la mecánica apropiada.

Producida esta gran cantidad de chi, la Camisa de Hierro enseña cómo almacenarlo y evitar que se pierda, sellando las aberturas del cuerpo y dirigiéndola hacia tan tien donde se condensa en una esfera que puede ser dirigida hacia cualquier parte del cuerpo con fines terapéuticos y regenerativos, y –en un nivel más elevado– para construir un cuerpo de energía que impulse al espíritu a un plano superior, según creían los antiguos taoístas.

Los beneficios generados por la Camisa de Hierro se dirigen a cada uno de los niveles humanos: el físico, el psíquico y el espiritual. En el aspecto físico se trata de fortalecer la estructura óseo tendinosa, desarrollar el cinturón de chi, desintoxicar y fortalecer los órganos internos, incrementar el depósito de chi en tan tien, mejorar el enraizamiento con la tierra y facilitar el flujo del chi por los canales meridianos Gobernador y Funcional. A nivel emocional posibilita la transformación de la energía negativa en energía positiva y vitalidad y enseña a condensar la



maestros universitarios, historiadores, abogados, médicos y otras personalidades políticas decidieron unificar ciertas tradiciones marciales y lograron ordenar técnicas y criterios dando forma y nombre al Tae Kwon Do como el arte marcial nacional de Corea.

Choi Hong Hi se inspiró en **tres principios básicos** para los practicantes del Tae Kwon Do:

1. *Desarrollando una mente honrada y un cuerpo fuerte, adquiriremos la autoconfianza para estar siempre al lado de la justicia.*
2. *Nos uniremos con todos los hombres en una hermandad común sin mirar límites de religión, raza, nacionalidad ni ideología.*
3. *Nos dedicaremos a la construcción de una sociedad humana de paz completa en la cual la justicia, la moralidad, la confianza y el humanismo prevalezcan.*

Los **fundamentos éticos de este arte marcial**, que realizó Choi Hong Hi con su propia caligrafía, son los siguientes:

#### **YE HUI: CORTESIA**

Formar un carácter noble, fomentar el espíritu de concesiones mutuas, ser amable, atento y dar un buen ejemplo a los demás, ser imparcial, sincero y ecuánime, son aspectos imprescindibles para cualquier practicante.



## YOM CHUI: INTEGRIDAD

Ser capaz de distinguir los movimientos correctos de los incorrectos, ser veraz consigo mismo para perfeccionarse diariamente.

## IN MAE: PERSEVERANCIA

"La paciencia nos guía hacia la virtud o el mérito." A través de la paciencia superaremos las dificultades y carencias.

## GUK KI: AUTOCONTROL

Una pérdida del autocontrol durante el combate puede tener consecuencias nefastas. Este fundamento vale tanto dentro como fuera del dojang (lugar del despertar).

## BAEK BOOL GOOL: ESPIRITU VOLUNTARIO

Un practicante serio de Tae Kwon Do deberá de desarrollar y cultivar la valentía, la modestia y la honestidad. Y si algún día tuviera que enfrentarse con la injusticia deberá ser beligerante, y sin duda alguna, sea quien sea.

Tal vez, estos principios y fundamentos con el correr del tiempo hayan pasado a un segundo plano durante el desarrollo y expansión del Tae Kwon Do. Pero son los principios en los que se apoyaron sus fundadores y sus colaboradores a la hora de dar nacimiento al Tae Kwon Do moderno.

### Lo que nos encontramos en una clase

Se desarrolla a través de una disciplina de entrenamiento dinámico y de un adiestramiento bastante completo y armónico del cuerpo físico, para conseguir una agilidad y eficacia máximas en el arte de la lucha cuerpo a cuerpo, especialmente diseñado para la distancia larga. Se puede practicar a partir de los cinco o seis años de edad y hasta que las condiciones corporales nos lo permitan.

Aunque parezca paradójico en una clase no sólo se enseña a golpear, sino precisamente algo más difícil; a detener el puño o el pie a unos milímetros del cuerpo del adversario, a saber contenerse, a ser dueño en cada instante de sí mismo, a no dejarse llevar por los impulsos o arrebatos instintivos de la ira.

El término **DO** da a éste arte marcial una dimensión filosófica que se desarrolla y se estudia especialmente en el Instituto Bodhidharma de Artes Marciales Filosóficas.

músculos, los músculos mueven los tendones y los tendones mueven los huesos.

Los taoístas creen que mientras estamos en el útero utilizamos naturalmente la respiración de la Camisa de Hierro; el chi le llega al bebé no por los pulmones sino a través del ombligo, de allí pasa al perineo, luego al sacro y atravesando la columna vertebral alcanza la coronilla, la frente y por medio de la lengua –que estaría siempre tocando el paladar- la garganta, el corazón y el abdomen donde la energía se almacena en el tan tien para ser utilizada. Es la órbita microcósmica.

Cuando nacemos generamos nuestra propia energía y comenzamos a usar la respiración pulmonar ayudados por el abdomen que empuja el diafragma hacia abajo para que los pulmones puedan llenarse con un menor esfuerzo. Mientras somos niños seguimos utilizando la energía de la presión abdominal del chi. Con los años, sin embargo, la presión del chi abdominal se reduce creando un desequilibrio energético y como consecuencia de esto perdemos el hábito de la respiración abdominal y dejamos que los pulmones funcionen con respiración torácica. Como de este modo sólo se llena el tercio superior de los pulmones esta respiración es poco eficiente y consume casi tanta energía como la que produce. Con la respiración abdominal incrementamos la presión sobre los órganos internos para que al relajarlos se fortalezcan.



Asimismo, la práctica de la Camisa de Hierro va dirigida también al fortalecimiento del tejido conjuntivo, a los tendones, los huesos, la médula de los huesos y el sistema endocrino. Cada uno de nuestros órganos está envuelto por una capa de tejido conjuntivo que posee propiedades conectoras, regenerativas y de nutrición. Este chi kung trabaja desde las capas internas del tejido conjuntivo hacia fuera para permitir el libre flujo de la energía y posibilitar la conciencia sobre ciertos hechos que durante mucho tiempo han permanecido anclados en una musculatura rígida (ver artículo sobre "La memoria tisular"). Este tejido tiene importancia

# LA CAMISA DE HIERRO

Hace 3.000 años la práctica de las disciplinas marciales espirituales era en China muy intensa, hasta el punto de que un diez por ciento de la población las practicaba, comenzándose a edades muy tempranas. Inicialmente se trabajaba por un período de diez años para aumentar el poder interno, y posteriormente durante cinco años o más se lanzaban un millar de golpes de Kung Fu diarios.

El método del Kung Fu, Chi Kung Camisa de Hierro era aprendido como un método de defensa, que, partiendo de técnicas externas simples, producía un gran poder interno protegiendo al practicante de los efectos de los golpes en sus órganos vitales y en sus glándulas endocrinas productoras de chi. La palabra "chi" significa tanto energía como aliento, aire; "kung" quiere decir técnica, disciplina; chi Kung significa dedicar tiempo a la práctica, practicar el proceso de respiración para incrementar la presión del chi. El cultivo del poder interno era practicado mil veces diariamente, hasta que podía sentirse cómo fluía a través de las manos.



En el Chi Kung Camisa de Hierro se trabajan intensamente los tres chi: el del aire que respiramos, el prenatal y el de los órganos internos. Así, sacamos el máximo provecho de la respiración aumentando la presión del chi. Esto se logra ocupando con aire la mayor parte de la cavidad abdominal de modo que los órganos se vean presionados y masajeados, ayudando así a que se liberen de toxinas y creando a la vez a su alrededor una cámara neumática protectora. En consecuencia

resultan activados los sistemas circulatorio, linfático, nervioso y glandular fluyendo con mayor facilidad la sangre, la linfa y las hormonas aliviando el trabajo cardíaco. En la tradición del Yoga Esotérico Taoísta se dice que el chi mueve la sangre (y el corazón trabaja menos), la sangre mueve los

El hombre desde el comienzo de su existencia tuvo que luchar por la supervivencia y esto le hizo desarrollar sus talentos tanto físicos ó externos como mentales o internos. El ser humano a lo largo de la historia se ha enfrentado contra los animales salvajes, las fuerzas de la Naturaleza, contra otros hombres, y sobre todo contra sí mismo, contra sus propias dudas y temores. Y se ha observado que el más sabio es el más fuerte, porque ha sacado conclusiones de las experiencias, siendo el más versado en el arte de la Estrategia de la Victoria.

En el hombre anida un instinto de superación, el hombre busca la fuerza y la sabiduría, para que le otorguen mayor confianza y seguridad.

Por lo tanto la fuerza física o externa tiene que ir de la mano de la fuerza moral o interna.



Los antiguos distinguían este arte como "El arte marcial del sabio" donde la finalidad última, trataba de conseguir la plenitud y la sabiduría del hombre, con un cuerpo sano, en armonía con una mente clara y un espíritu limpio y generoso.

Por lo tanto el Tae kwon do y las artes marciales en general deben de reunir las cualidades de un arte ético y estético. Porque no sólo se consiguen resultados físicos como el aumento de la fuerza, la flexibilidad, la velocidad, la resistencia, la destreza, la agilidad, la técnica, etc., sino que lleva naturalmente implícitos aspectos como la cortesía, el respeto, el saludo, la humildad, la ecuanimidad, la generosidad a la hora de transmitir y corregirse durante los entrenamientos en un saludable ambiente de hermandad y camaradería, el buen talante y la presencia de ánimo durante las clases, etc.

En el aspecto competitivo, sobre todo buscará la verdad imparcial de la victoria, una arbitrariedad que mirará siempre en el corazón de la justicia.

Un Maestro o un practicante responsable no harán ostentaciones deshonorosas fuera del dojang. No utilizarán sus conocimientos a no ser por estricta necesidad. Difícilmente se irritarán o se ofenderán. Sus modales intentarán ser siempre serenos y se alejarán de la violencia.

Dicen que la mano capaz de partir una tabla es también la mano que se abre hacia otra mano, con franqueza, con firmeza y con nobleza. Porque es una mano que procurará no dejarse llevar fácilmente por el miedo.

## **Beneficios**

Si practicamos las artes marciales como un deporte, encontraremos los beneficios de la salud y bienestar del cuerpo. En general tanto hombres como mujeres consiguen una mente clara de reflejos y un cuerpo estilizado, un desarrollo simétrico, ganando agilidad, fuerza y gracia de movimientos, bellos y armónicos.

Pero, también podemos encontrar más cosas, si los entrenamientos son más profundos los alumnos más destacados consiguen una actitud especial ante la vida, una manera de ser, una manera de caminar. Incluso los Maestros más destacados consiguieron desentrañar los Misterios de la Naturaleza y alcanzar la iluminación. Se suele decir del Dojang, el lugar del entrenamiento, que es un laboratorio para la vida; al acabar la práctica se suele sentir la grata sensación de estar renovados, de salir del entrenamiento un poco mejor que cuando entramos.☺

**José Luís Noeda**  
**Profesor del Instituto Bodhidharma de Madrid**

Bruce llegó a ese nivel y no querer simplemente imitarlo. Podemos pensar que se entrenó mucho, claro que sí. Pero algo más hacia Bruce, algo de altísima importancia, si muy alta: **Confiaba en el presente, en el ahora, en sus intuiciones, en sí mismo.**

Bruce te explica que tu estilo lo va a analizar y a partir de ahí, él ya está preparando su respuesta de inmediato...

El mejor estilo creo que es el estilo de la “nada”. No quiero decir que no hay que estudiar nada, no, claro que algo tendrás que estudiar sobre el arte que más te atraiga..., un arte marcial, la pintura, la escultura, o cualquier otra cosa que te propongas de Verdad... pero después cuando ya hayas adquirido el nivel mas alto en el plano físico... te quedará acceder al plano cósmico, al plano espiritual.

Cualquier estilo, cualquier truco que te inventes en el plano mental, a la vez tu mismo estas creando su contrario... Yin Yang... si, bonito...pero solo físico.

Pero si confiamos en algo más grande, más espiritual... más presente, fijándonos bien en el cosmos, en la naturaleza, en el mundo de las rocas, las plantas, los animales, en la vida misma, todo saldrá bien porque el Ahora es vida pura a la cual pertenecemos y de la cual venimos. Se tú mismo y todo lo que pensarás con la Verdad será siempre más poderoso que todo. Un Yin Yang si, pero este será Físico y Espiritual.

Si queremos Vencer, no elaboremos nada en falso, su opuesto nos espera, ahí, donde menos lo esperamos, llegará cual un boomerang y nos golpeará... Mejor confiemos en nosotros mismos, en las Verdades que resuenan como un trueno en nuestro interior, no temamos a esas verdades, ellas son las que nos llevarán a materializar todos nuestros sueños, confiemos pues... en nosotros.

MORIHEI UESHIBA dijo: *“No dejes de aprender del arroyo de montaña que fluye eternamente salpicando las rocas”*

Y CONFUCIO: *“El camino de la verdad es ancho y fácil de hallar. El único inconveniente estriba en que los hombres no lo buscan”.*

Marco AURELIO: *“No lo hagas, si no conviene; no lo digas, si no es verdad”*

**Bruce Lee:** *“Be Water my friend” (Se Agua mi amigo).*☺

**Jean Marcos Boyer**

Mientras pensamos, sepamos que una persona del nivel de Bruce Lee, siempre encontrará la parada...

Ahora bien, ¿Qué hacer? Recordemos, Bruce dijo: *"Vosotros no sabéis lo que estoy a punto de hacer, pero yo tampoco lo se..."*

La hora de la Verdad... es **Ahora**. Si en el Ahora confiamos, seremos capaces de enfrentarnos a un gran guerrero como era Bruce Lee, sí, porque él no sabe lo que va a hacer, fijémonos bien en ese detalle de GRAN importancia.

*El no sabe lo que va hacer...*

Así que nos puede llevar a pensar que si nosotros también nos ponemos a CONFIAR SIN MIEDO... en el Ahora, en la Acción que vamos a emprender, confiar en nosotros básicamente, porque antes hemos pensado, analizado, meditado, trabajado con la Verdad ¿recuerdas? pues después podremos enfrentarnos sin ningún miedo a cualquier cosa en la vida, incluido a un gran maestro de las artes marciales como era Bruce, bueno... después de mucho entrenar, claro... *"El que teme padecer, padece ya lo que teme"* M. E. de MONTAIGNE.



No es que Bruce Lee fuera un Dios, no, todos podemos crear algo de la misma envergadura que el o más aún, empezando por meditar sobre cómo

# LOS TRES PILARES DEL TAI CHI CHUAN

El Tai Chi Chuan se basa en tres pilares fundamentales: el terapéutico, el marcial y el meditativo. Escribir sobre los tres en un solo artículo sería demasiado extenso, de modo que comenzaré por el primero.



Hablar de Tai Chi Chuan a nivel terapéutico es hablar de este arte como un sistema para mejorar la salud, la calidad de vida y la longevidad. Es quizás la parte más conocida por la mayoría de la gente. El Tai Chi Chuan tiene unos efectos terapéuticos demostrados. El simple hecho de poner nuestro cuerpo en movimiento es terapéutico ¿por qué? Porque la vida en su naturaleza más íntima es movimiento, todo el universo está en movimiento, y nuestra maquinaria humana no es distinta. Como parte de la vida, de la naturaleza y del universo, nuestro cuerpo necesita movimiento. En nuestra vida moderna cada vez nos movemos menos y es por eso que nuestros sistemas corporales se atrofian, se estancan y llegan a enfermar. Por ello, a través del movimiento mejoramos la salud, se potencia la vida y estamos en armonía con la vida también. De ahí la importancia de dedicar un mínimo de nuestro tiempo al ejercicio físico.

A continuación pasamos a enumerar las características más

importantes que hacen del Tai Chi Chuan una práctica terapéutica diferente a otras formas de ejercicio físico:

- ☉ Nos enseña a utilizar el movimiento del cuerpo de forma armónica, sin tensión, sin esfuerzos innecesarios.
- ☉ Ayuda a abrir los canales energéticos, mejorando la circulación de la energía vital (Chi), por todo del cuerpo.
- ☉ Se trabaja siempre a favor del cuerpo, sin forzarlo, por lo que es difícil que haya lesiones.
- ☉ Aumenta la circulación linfática y sanguínea.
- ☉ Realizar los movimientos del Tai Chi Chuan proporciona un masaje que activa todo el organismo.
- ☉ Su práctica constante genera vitalidad y longevidad.

Y rizando el rizo, vamos a ir un poco más lejos, y vamos a resumir los efectos del Tai Chi Chuan en los cuatro niveles de la persona: físico, energético, emocional y mental.

A nivel físico: alinea la estructura fomentando el hábito por mantener la columna recta y relajada, activa los órganos y sistemas del cuerpo, tanto los externos como los internos.

A nivel energético: potencia la energía interna combatiendo el desánimo y los estados depresivos. Estimula la alegría y las ganas de vivir.

A nivel emocional: creo que no hace falta decir que con las emociones negativas se malgasta una gran cantidad de energía vital. Todos lo hemos experimentado alguna vez. Cada vez que nos enfadamos o nos preocupamos en exceso por algo estamos derrochando energía de nuestros depósitos. Y lo más grave de esto es que hay experiencias negativas que nos dejan unas marcas grabadas en nuestro organismo que con el tiempo se pueden convertir en enfermedades si no logramos darles salida. El movimiento ayuda a transformar estas energías emocionales densas, produciendo un efecto de alivio en nuestro interior.

A nivel mental: se puede decir que el movimiento lento y armonioso seguido de una respiración lenta y profunda, nos proporciona calma mental, disminuye la ansiedad, el estrés y la tensión. Potencia la concentración evitando la dispersión mental. Al ser un ejercicio que combina el movimiento de brazos y piernas, mejora la coordinación de la motricidad, lo que incide en la comunicación de los dos hemisferios cerebrales que amplían sus conexiones. Esto ayuda a ejercitar el cerebro manteniendo agudizadas sus funciones. ☉

José Manuel Gómez

Las demás claves vienen poco a poco... Claro que todo no llega de una vez, no... demasiado fácil sería... Por ejemplo una de ellas se condensa en esta frase de **ARTURO GRAF**, escritor Italiano de origen griego (1843-1913): "*La **Constancia** es la virtud por la cual todas las otras virtudes dan fruto.*"

Tan agradable es tener FE, que uno no quiere que se acabe nunca y la mantiene viva preguntándose si lo que cree le sirve a él, a su familia y a los demás, y va corrigiéndose, intentando cada día afinar sus deseos y sus comportamientos hacia los demás... pero que no se nos olvide ser **Constantes**... el Fuego se apaga si nos alejamos para buscar leña, y mantenerlo encendido para que siga dándonos su Calor y su Luz...

Tampoco es cuestión de que nos perdamos pensando demasiado... recordemos que siempre tiene que llegar el momento de **No Pensar**... que es el de **Actuar**, para llegar a Materializar nuestro pensamiento, nuestro sueño tan deseado... para por fin, poder admirar nuestras creaciones y disfrutar con ellas junto a los que nos rodean.



Cada persona es un gran creador... ser padres, por ejemplo, y poder transmitir nuestra sabiduría a nuestros hijos para mejorar su futuro, hay tantas cosas que podemos hacer para que este sea más radiante...

Otra actividad que considero prioritaria, es que volvamos a la Naturaleza, que hagamos todo lo que podamos para amarla y respetarla.

En fin, volvamos a Bruce Lee... (ver boletín anterior).

¿Para que elaborar planes falsos? Frente a ti, siempre encontrarás su contrario.

Cuando tu empiezas a mover un dedo, Bruce ya esta elaborando la parada y el contraataque...

Si tú piensas que te vas a mover a la izquierda, pues él ya lo ha visto...

# EL AHORA

(2ª Parte)

¿Qué vida queremos? ¿Que necesitamos realmente? ¿Que vamos a elegir de **Verdad**...? Meditemos en esto un poco, y ¡no lo hagamos a medias...!

Al principio cuesta saber **Qué Queremos realmente**... pero después vemos que todo es cuestión de planteárnoslo de Verdad y con calma, una cosa detrás de otra...

Claro está que, si hoy deseamos algo y mañana lo contrario..., mientras dudemos no funcionará nada... normal.

¡Pero! El día que tengamos claro lo que queremos de verdad, y dejemos de pensar, de ponernos "Peros", ese bendito buen día..., el universo se rendirá a nuestros pies para entregarnos lo que deseamos. Que Así Sea...

La **FE** en Ti es lo principal, pero después de analizar hay que actuar... también, como bien sabemos para que se materialice nuestro plan, lo llamo el **M A R**.

**Meditación ⇒ Acción ⇒ Realización**



La visión periférica en las artes marciales consiste en observar todo lo que te rodea. Cuando acompaño a mi hijo por la mañana al colegio, veo cómo los padres con sus respectivos niños van en línea recta en dirección al colegio. Observo cada día como se empujan unos a otros, tropiezan o pasan sin mirar a los que tienen a su alrededor. Si fuman, no miran si las cenizas te caen en los zapatos y por supuesto tiran el cigarro sin apagarlo previamente. Dirán que soy delicado, pero el caso es que no soy fumador.

A lo que íbamos, mi madre es de Sierra Morena, Córdoba, y se ha criado en el campo. En él no puedes andar leyendo un periódico o jugando con el móvil, porque puedes tropezarte con una piedra o golpearte la cabeza con una rama, parece obvio ¿verdad? Me decía que hay que tener ojos detrás de la cabeza, es decir, usar todos los sentidos.

Esta reflexión podemos aplicarla al cuerpo, pero, cómo trabajar esa "visión periférica" en nuestro interior. Mi propuesta implica una vez más a las fascias (tejido conjuntivo), que como una tela de araña envuelven todo nuestro cuerpo. Para los ejercicios que describiré a continuación, vamos a centrarnos en la piel, que como se dice, es nuestro segundo pulmón. A través de ella también respiramos o eliminamos desechos (con sudor y seborrea). Es curioso comprobar cómo en la Medicina Tradicional China se habla del Wei Chi o energía protectora, que nos protege de las agresiones externas (su órgano yin son los pulmones y su víscera correspondiente yang el intestino grueso), relacionando así la importancia



de respirar bien para poder evacuar correctamente, por citar un ejemplo.

Esta energía que nos rodea (aura), es como la cáscara de un huevo que varía según el estado de ánimo o vitalidad, variando su espesor desde unos pocos centímetros a varios metros (maestro).

Con unos sencillos ejercicios de estiramiento, estimularemos las fascias. No son los típicos estiramientos que fuerzan hasta sentir agujetas, sino movimientos suaves acompasados con la respiración, observando una sensación interna de estiramiento. En la fase de inspiración adoptaremos la postura indicada, pasaremos al suave estiramiento contando hasta diez en apnea, y soltaremos el aire volviendo a la postura inicial. Las piernas separadas el ancho de los hombros, efectuaremos series de tres a cada lado. Con los ojos cerrados, colocaremos las manos en Tan Tien al finalizar. Estos son los cinco estiramientos de las fascias:

Ejercicio 1.- Estiramiento anterior: Enlazar las manos, levantar los brazos hacia arriba inspirando, la barbilla ligeramente levantada (para estirar la traquea), apnea inspiratoria, estirar y soltar bajando suavemente los brazos delante del cuerpo sin soltar las manos, flexionando ligeramente las piernas (válido para los demás ejercicios).



Ejercicio 1

Ejercicio 2.- Torsión Izquierda y Derecha: Enlazar las manos, fijar la cadera y girar el tronco hacia la izquierda, apnea y soltar volviendo al centro, lo



Ejercicio 2

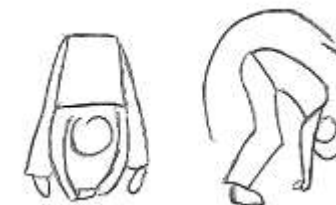


Ejercicio 3

mismo hacia la derecha. Otra opción sería girar el tronco hacia un lado y la cadera hacia el otro.

Ejercicio 3.- Torsión lateral: Es como tensar un arco, si el estiramiento se realiza a la derecha, nuestra pierna derecha estará extendida y la pierna izquierda flexionada.

Ejercicio 4.- Estiramiento posterior: Separamos algo más las piernas, los pies miran un poco hacia dentro, flexionamos las piernas. Echamos el tronco hacia delante, las manos enlazadas y las palmas mirando hacia el cielo, los codos apoyados en las rodillas, esta sería la postura inicial.



Ejercicio 4

A continuación estiramos las piernas y los brazos, colocando las palmas hacia el suelo (sin tocarlo), soltar y volver a la postura inicial.

Ejercicio 5.- Diafragma: El diafragma es el músculo que separa nuestros pulmones del sistema digestivo. Para realizar este ejercicio debemos adoptar la misma postura que en el ejercicio 1, coger un poco de aire, y hacer ondulaciones moviendo la columna vertebral (la idea es masajear los intestinos). Para finalizar soltar los brazos lateralmente.



ondulaciones

Ejercicio 5

Estos estiramientos, que pueden ocuparnos apenas unos minutos al día, son tremendamente eficaces y nos ayudarán a ser más receptivos. Habremos estimulado nuestra piel, lo suficiente como para "palpar", por así decirlo, lo que tenemos delante, detrás, arriba e incluso sentir si hay buenas o malas vibraciones en el suelo. Eso si, con constancia. Personalmente, los recomiendo antes de realizar las formas de Tai Chi. ☺

Daniel TORTORICI, Osteópata