



## 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 24. EQUINOCIO DE PRIMAVERA 2008

ÁMBITO NACIONAL



*NEI KUNG*



- movimiento corporal y respiración que ayudan a encontrar el equilibrio de estas dos fuerzas descritas.
- Técnicas que nos han llegado a través de las Escuelas Internas de las Artes Marciales -en China se les denomina Nei Chia- como son el Pa-Kua Chan, el Aiki-Do, el Tai Chi Chuan, y otras...

La Asociación de Artes Marciales Internas "Tao Tien", dedicada a la práctica del Tai Chi Chuan, Chi Kung y Nei Kung (Arte del Poder Interno), ha diseñado este curso como una herramienta más que posibilite al alumno



el conocimiento de ese universo interior que hay en todo ser humano; para lo cual se han impartido conocimientos teóricos y se han desarrollado sus aplicaciones en las correspondientes prácticas, según el siguiente programa:

**Preparación psico-energética. Técnicas de la Escuela del Dragón Dorado:**

- Doctrina de los Cinco Elementos.
- Doctrina del Centro.
- Los Cuatro Pasos de Meditación.
- Técnicas para controlar el miedo y el estrés.

**Técnicas de defensa ante distintos tipos de ataque:**

- Ataques de puño al rostro
- Agarres al cuello: Frontal, lateral y trasero.
- Ataques con palo: Frontal, lateral y penetrante.
- Ataques con cuchillo: Cuello, pecho y abdomen.

Esperamos que este curso haya cubierto las expectativas de todos los asistentes y que nos acompañen en próximas ediciones. ☺

# Sumario

---

<u>Editorial.</u>	<u>2</u>
<u>Tratado del maestro Wong Chung-yua.</u>	<u>4</u>
<u>Los tres pilares del Tai chi chuan.</u>	<u>9</u>
<u>Somos lo que comemos.</u>	<u>12</u>
<u>Lo más importante para conservar la vida.</u>	<u>15</u>
<u>Autodefensa para mujeres.</u>	<u>18</u>
<u>Cuentos clásicos orientales: La estrella.</u>	<u>22</u>
<u>Corazón.</u>	<u>24</u>
<u>Nuestra portada: La formación del carácter en el Nei kung.</u>	<u>25</u>
<u>Errores en la formación del carácter y la estrategia.</u>	<u>27</u>
<u>Meditaciones para encontrarse con uno mismo.</u>	<u>30</u>
<u>Tao tien informa.</u>	<u>31</u>

# EDITORIAL

Allá por los años 60 y 70 del siglo XX, hubo fenómenos, como el movimiento hippy, cuyos integrantes se identificaron con algunas de las filosofías orientales más importantes: el Zen, el Taoísmo, el Yoga, el Hinduismo, etc., pero, desgraciadamente, olvidaron que estas vías requieren de una férrea disciplina, y que sus verdaderos practicantes no huyen de la sociedad, sino que la trascienden.

Estas filosofías conducen al ser humano a adoptar una actitud de compromiso, para consigo mismo y para con todo lo que le rodea, de tal manera, que antes que reclamar sus derechos tratará de ver cuáles son sus deberes y qué es lo que puede aportar a la sociedad.

Muchos intelectuales occidentales han contribuido a dar una visión errónea de estas filosofías, siendo una de ellas el Taoísmo, en cuyo seno surgió el Tai chi chuan. La situación llegó hasta tal punto, que algunos llegaron a afirmar que esta corriente de pensamiento tan arraigada en China

# TAO TIEN INFORMA

El pasado 16 de febrero se celebró en Alcalá de Guadaíra, en el antiguo colegio Reina Fabiola, un curso intensivo de Defensa Personal, impartido por José Antonio Vera de la Poza director de Tao Tien. El objetivo de este seminario era



el de potenciar la preparación psico-física para afrontar situaciones de riesgo de agresión, mediante la aplicación de ciertas técnicas derivadas del conocimiento de las Artes Marciales Internas, como aplicación, a través de su estudio, de la interacción entre las fuerzas del yin y el yang.

Hace miles de años, fueron compilados por los Sabios Videntes los descubrimientos de la esencia oculta de las cosas y las leyes de la naturaleza. Una de estas leyes, la dualidad, describe simbólicamente la lucha de dos dragones, dos fuerzas opuestas y complementarias, llamadas en China Yin-Yang. Cuando se establece el equilibrio de estas dos fuerzas, existe la posibilidad de visualizar el "Poder interno del Dragón Dorado" (Nei Kung Qin Liu), el cual se manifiesta a través de un triple poder (Cisne, Fénix y Dragón), que se correspondería con los tres mundos o centros internos del Hombre. Existen técnicas de meditación,



# MEDITACIONES PARA ENCONTRARSE CON UNO MISMO

**S**i un hombre practica el mal, que no vuelva a repetirlo una y otra vez; que no se deleite en ello, pues la acumulación del mal trae sufrimiento.

Si un hombre practica una buena acción, que la vuelva a repetir una y otra vez; que él desenvuelva el deseo de hacer el bien, pues la felicidad es el resultado de su acumulación.

No pienses ligeramente sobre el mal diciendo. “No me alcanzará”. Así como el cántaro se llena gota a gota, el hombre sin juicio acumula el mal poco a poco, hasta colmarse de él.

No pienses ligeramente sobre una buena acción diciendo, “ella no me alcanzará”. Así como el cántaro se llena gota a gota, el sabio acumula la buena acción poco a poco, hasta colmarse de ella.

Ni en el cielo, ni en medio del océano, ni siquiera en la caverna de una montaña, debería, nadie, buscar refugio, porque no existe ningún lugar en el mundo donde una persona pueda escapar de los efectos de las malas acciones. ☺

**Extraído del texto: Dhammapada (Las palabras del Buda)  
por José Antonio Vera de la Poza**

alentaba el libertinaje y el caos en la sociedad. Y nada más lejos de la realidad, pues el hombre –el microcosmos- es el mediador y el constructor de un orden entre el Cielo y la Tierra, no un loco que deba atentar contra la armonía y las leyes intrínsecas del mundo.

El taoísmo ha sido acusado a veces de anarquía, pero el camino del Tao no es desorden ni confusión, pues enseña la obediencia a las leyes cósmicas de la naturaleza; y las leyes del hombre son ignoradas o negadas si son contrarias a la armonía universal. Realmente, aquellas son el sendero cósmico que todos deberíamos seguir, haciendo posible, así, un mundo nuevo y mejor. ☺

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



**H**ay que fijarse en la técnica de utilizar cuatro onzas de energía para controlar la fuerza de mil libras. Técnicas así no dependen de la fuerza bruta para vencer.

“Cuatro onzas (1 onza = 30 gramos), de fuerza para derrotar a mil libras (1 libra = 450 gramos),” es una expresión tradicional que se utiliza para describir la eficacia y superioridad en los sistemas de artes marciales. Obviamente, un uso tan eficaz de la energía requiere de técnicas altamente sofisticadas, de manera que las cuatro onzas aumentan y se acumulan repetidamente.

*Observa la capacidad del anciano que puede defenderse con éxito frente a muchos oponentes a la vez. Esto demuestra que la velocidad no determina la victoria.*

Junto con la habilidad para utilizar de forma adecuada el poder interno, la coordinación es otro factor importante para derrotar al oponente, tal y como queda reflejado en el ejemplo del anciano.

Los movimientos adecuados realizados a velocidad lenta tienen más sentido que los rápidos ejecutados de manera incorrecta. En la

través de la experiencia, que esto es absolutamente falso. He visto un infante de marina, comando especializado de la Infantería de Marina chilena, que había desarrollado un cuerpo y musculatura como jamás vi en otros hombres, caer como un saco de papas, sin respiración y profundamente noqueado, debido a un golpe leve y simple, que alguien, con espíritu guerrero, aplicó en su estómago.

Se piensa erróneamente que cuanto más agresivo sea el practicante de AA MM, más poderoso será, y esto también es falso. Conocí a un aventurero norteamericano, que medía 1,98 y tenía un cuerpo impresionante –pesaba 110 Kg. sin ser obeso-, ágil como una gacela y con una agresividad tal que un tigre parecía poco menos que un gatito a su lado; pues bien, en cierta ocasión que se enfrentó a un guerrero, su propia agresividad lo destruyó en pocos minutos, cayendo a los pies de su enemigo como una masa inerte.

Otro error que se comete es el de imaginar que el Arte Marcial es una serie de técnicas parapsicológicas, en las que los golpes provienen del aura, soplos mágicos que pueden derribar a cualquier luchador, o que es posible realizar hazañas que nunca fueron experimentadas y que sólo existen en la fantasía mental del practicante, lo cual no sólo es falso sino ridículo. He visto cinturones negros de este tipo, llorar como niños desesperados ante la visión de una forma mental traumática, que, de no haber encontrado consuelo a tiempo, los habría enloquecido.

Todo lo anteriormente dicho, me permite concluir dos cosas importantes. La primera es que el Arte Marcial sólo puede llegar a expresarse con verdadero espíritu y sentido, cuando el discípulo seleccionado es un verdadero guerrero con Poder Interior (Nei Kung); y la segunda, que la guerra es una gran misterio ante el cual nuestro carácter debe constituirse a través de una humildad proporcional al misterio que vamos encontrando, pues ante él no existen vencedores ni vencidos, existen sólo guerreros con estrategia y hombres comunes.☺

**Extraído del libro La senda iniciática de las artes marciales, de Michel Echenique, fundador del Instituto de AA MM Filosóficas Bodhidharma por José Antonio Vera de la Poza.**

conocer y usar las técnicas de AA MM, se pueden enfrentar a otro hombre de mentalidad verdaderamente guerrera.

A través de la experiencia de años de instrucción, tanto a civiles como a militares, he podido constatar que la mayor parte de los cinturones negros formados en Academias convencionales, cuando se enfrentan a un hombre de espíritu guerrero, son totalmente inoperantes e inofensivos. Desgraciadamente, las AA MM modernas se han convertido en un lindo juego de burgueses y no pasan de una distracción, como todas las que vemos a través de la televisión.

He visto, por ejemplo, instructores coreanos de altísima graduación, gritar como damiselas aterrorizadas sólo por el hecho de que el conductor del auto en el que viajábamos, perdió el control del mismo; y lo más paradójico es que dicho instructor había sido boina negra en la guerra de Vietnam. En esta situación, un guerrero se concentra, quieto, silencioso y sereno para esperar su muerte con dignidad.



Otro gran error, en el cual han caído las escuelas convencionales es el de pensar que cuanto más músculos y físico desarrollen sus alumnos, más poderosos serán. También he podido percibir, a

terminología del Tai chi chuan, el concepto *velocidad* tiene una significación más amplia, haciendo referencia a todo lo que entendemos por andar, movimientos rápidos, lentos o ningún tipo de movimiento. Ello implica anticipación y percepción. La llamada velocidad rápida sólo lo es en relación al cambio de ritmo.

*Cuando se practica Tai chi chuan, hay que mantener una postura equilibrada como una balanza. Cuando nos movemos, los movimientos deben ser tan desenvueltos como el girar de una rueda.*



Como dijimos en ocasiones anteriores, al practicar Tai chi chuan, todo el cuerpo debe estar coordinado como una unidad completa. Siendo así, el cuerpo será capaz de seguir a la mente, moviéndose en cualquier dirección que se decida. Manteniendo una postura equilibrada como una balanza, el movimiento resultará armonioso y equilibrado, detectándose inmediatamente cualquier cambio de equilibrio, tanto en uno mismo como en el oponente.

El movimiento debe seguir una grácil línea curvada

(recordemos: *lo recto en lo curvo, lo curvo en lo recto*), para permitir que el chi fluya con libertad, realizándose el movimiento con tanta suavidad como el girar de una rueda. En otras palabras, el movimiento debe producirse de manera incesante y uniforme, sin interrupciones ni desequilibrios.

*Es necesario moverse de acuerdo a las situaciones cambiantes. Si no se puede responder de esta manera uno se torna pesado. A menudo, los artistas marciales con años de práctica siguen sin moverse adecuadamente y por ello no pueden seguir el movimiento de su oponente. Se trata de algo esencial porque se ven incapacitados por su error y doble pesadez.*

Al practicar Tai chi chuan, el hacer demasiado es tan malo como hacer poco. Este principio también es aplicable a la hora de utilizar la respuesta adecuada frente al oponente. Cuando una situación cambia hay que seguir el cambio de una manera proporcionada. Sólo hay que moverse cuando es necesario; entonces se está en armonía con la situación cambiante y entonces podemos controlarla.

Por ejemplo, cuando el oponente se mueve con rapidez, la situación demanda que se responda con lentitud. Es innecesario hacerlo con rapidez, aunque la acción inicial del oponente haya sido muy rápida. O, cuando una situación cambiante no requiere ningún movimiento, es necesario permanecer inmóvil.

La incapacidad para responder al oponente de manera adecuada, provoca una movilidad torpe, conocida como *doble pesadez*, o sea, que constantemente tenemos que distribuir el peso uniformemente en ambos pies, debido a la vacilación para responder de manera adecuada.

Si a pesar de los años transcurridos en la práctica del Tai chi chuan siguen apareciendo dificultades a la hora de permitir que los movimientos fluyan con libertad junto con los del oponente, habría que observar el principio señalado. La práctica del empuje de manos con una sola mano y los movimientos de avanzar y retroceder de la práctica de los pasos en cinco estilos (los cinco movimientos de los pies), junto con la ayuda de un taochi



**E**n la práctica y aplicación de las Artes Marciales, se pueden dar algunas interpretaciones erróneas por parte de sus practicantes. Vamos a destacar algunos de los errores cometidos por las Escuelas, Instructores y alumnos de las Artes Marciales. Problemas que han llegado a convertir las Artes Marciales modernas en una pantomima.

El primero de los grandes errores es el de considerar que el poder de las AA MM es un factor técnico, sin discriminar entre guerreros, hombres comunes y burgueses.

Se piensa que por el hecho de recibir un cinturón negro, conquistado a través de siete u ocho años de desarrollo técnico, ya se es un guerrero, con poder de vida y muerte. Errores como éstos, cuando son proyectados en la sociedad como un todo, producen, por ejemplo, hechos como el de los norteamericanos perder la guerra de Vietnam y los rusos, la de Afganistán.

Hoy se piensa que una inofensiva ama de casa puede convertirse en una especie de Rocky Marciano, sólo por el hecho de dominar la técnica del arte marcial; esto es falso, al igual que también lo es el que muchos jóvenes creen que simplemente por

individuo mismo, ante lo cual surge la efectividad del Arte Marcial simultáneamente en todos los planos, o bien armónicamente (Tao Te). Así la mente interpreta símbolos y el cuerpo interpreta acciones y movimientos.

Esta armonía por oposición se desarrolla a partir de una base y ésta es el concepto de formación del carácter propiamente tal.



Para lograrlo es necesario haber controlado la ansiedad, el temor, el miedo y el deseo; y convertir las sub-estructuras del individuo en un movimiento continuo, que fluya sin interrupción hasta convertirse en el Tai Chi.

El camino que lleva a este objetivo es justamente el propuesto en el I Ching, cuando se refiere a la formación del carácter, con sus respectivos hexagramas.☯

**Extraído del texto La Senda Iniciática de las Artes Marciales, de Michel Echenique, fundador del Instituto de Artes Marciales Filosóficas Bodhidharma.**

avanzado, ayudará a corregir este tipo de problemas.

*A fin de evitar la doble pesadez hay que comprender que lo positivo y lo negativo deben complementarse. Entonces se comprenderá el flujo del poder interno y, tras practicar y refinar la técnica y explorar la propia percepción, se podrá utilizar y controlar el poder interno a voluntad.*

*El principio del Tai chi chuan es así de simple: hay que rendirse y seguir las fuerzas externas. En lugar de hacerlo, la mayoría de las personas hacen caso omiso de principios tan obvios y buscan métodos más remotos y poco prácticos. Es el denominado error de centímetros, que cuando se desarrolla se convierte en miles de kilómetros.*

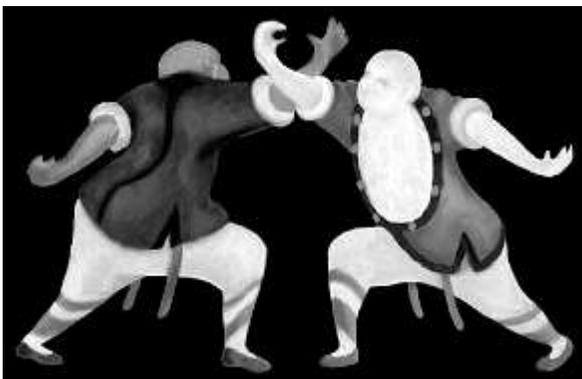


*Todos los discípulos del Tai chi chuan deben ser conscientes de ello y estudiar diligentemente.*

El maestro Wong considera que el principio del Tai chi chuan es muy sencillo: ceder a las fuerzas del universo. Eso puede parecer paradójico, pues se supone que nacemos para crecer y expandirnos. Nuestra vida parece estar impulsada por una cierta proporción de

ego y agresividad. Resulta, por lo tanto, difícil comprender la idea de tener que ceder ante el universo.

Este principio lo podemos ilustrar con la siguiente analogía: si tiramos una botella de agua cerrada a un lago, el agua de la botella no cambiará. Pero si vertemos el agua desde la botella al lago, se convertirá en agua de lago en lugar de seguir siendo agua de botella.



Si somos capaces de ceder, de rendirnos y seguir el poder natural universal, no tardaremos en formar parte del universo. El mismo principio puede aplicarse al arte marcial del Tai chi chuan: si

cedemos ante el oponente no tardaremos en hacernos más poderosos que él, porque su fuerza estará bajo nuestro control y seremos capaces de utilizarla como si nos perteneciese.

Un principiante de Tai chi chuan debe practicar los movimientos meditativos de las Formas y, bajo la supervisión de un instructor cualificado, estudiar en profundidad los métodos y técnicas de la práctica en pareja, corrigiendo y ajustando los errores más nimios, previniendo así errores mayores que podrían producirse en un futuro.

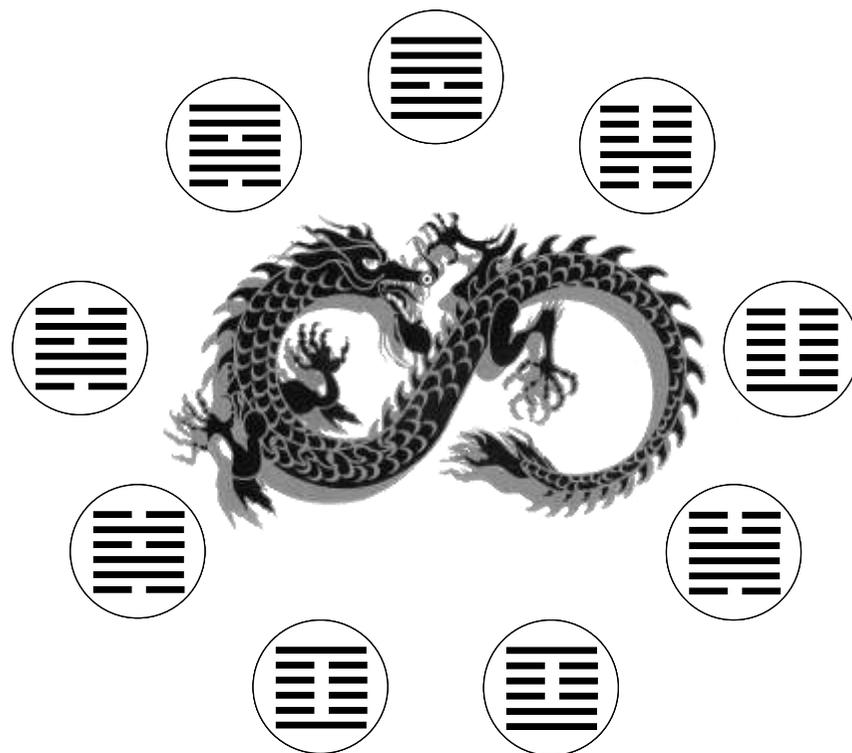
Aquí concluye el texto del maestro Wong. En el próximo boletín iniciaremos el estudio del último de los clásicos: el tratado del maestro Wu Yu-hsiang. ☺

José Antonio Vera de la Poza

# NUESTRA PORTADA:

## LA FORMACIÓN DEL CARÁCTER EN EL NEI KUNG

Los nueve hexagramas que aparecen rodeando la figura del dragón dorado en la portada, se refieren a la formación del carácter en el Nei kung (Arte del Poder Interno).



Dicha formación responde al concepto de armonía por oposición, siempre y cuando sea producida la tensión bipolar mente-cuerpo. Cuando la mente asume valor Yang, el cuerpo asume valor Yin, y cuando el cuerpo asume el valor Yang, la mente asume Yin. De esta manera, la causa y el efecto se concentran en el

# CORAZÓN



**E**n el corazón no hay cabida para el odio y el rencor.

En el corazón no deben anidar ni la soberbia ni la envidia.

En el corazón solo debe tener cabida el amor.

Si tienes avaricia en el corazón ya no queda sitio para nada más.

Si no tienes templanza en el corazón ¿Cómo puedes tener paz, tranquilidad...?

Si ese veneno que es la envidia penetra en tu corazón.

¡Pobre corazón emponzoñado!☹

Pilar Escolar

## LOS TRES PILARES DEL TAI CHI CHUAN (II)

**E**n el boletín anterior hablamos de los aspectos terapéutico y de salud del Tai Chi Chuan. En este vamos a hablar sobre el tercero de los pilares que sustentan este arte, el marcial, estudiando el Tai Chi Chuan como un sistema de defensa y ataque.



Como todos sabéis, cada uno de los movimientos de la forma que practicamos es una técnica marcial. A diferencia de las artes marciales externas, las aplicaciones del Tai Chi Chuan están reforzadas por la potencia interna que vamos cultivando con la práctica. Su efectividad marcial es infravalorada por muchos, al ver los movimientos lentos y relajados de las formas. Pero lo que muchos no saben es que, precisamente, a través de esta relajación consciente, el practicante logra liberar la potencia interna de modo contundente como una técnica marcial, cuando ha alcanzado un gran cultivo del Chi y total dominio de la forma.

Hay muchas personas que practican Tai Chi Chuan a las que no les interesa la dimensión marcial y, que incluso prescindirían de ella. Esto es respetable, pero prescindirían también de otros muchos beneficios que aporta la parte marcial, y no me estoy refiriendo solo a saber defenderse ante una agresión física, sino a otros beneficios a niveles internos. También nos encontramos con actitudes como esta: “yo es que soy muy pacífico...”, “no me gusta la violencia...”, “no me gusta pegar a nadie...” etc. Estas personas entienden el trabajo marcial como algo violento y agresivo e incluso pueden pensar que con la práctica marcial se volverán más violentos. Esto no tiene por que ser así. Incluso en las personas que parecen muy pacíficas en el exterior, en su interior pueden habitar muchas formas de violencia, agresividad contenida, rabia, rencor, envidias, celos, etc., que actúan como energías inconscientes, las cuales el trabajo marcial nos puede ayudar a canalizar.

No veáis el aspecto marcial como algo violento o agresivo, sino más bien como un trabajo para mejorar el carácter, el autocontrol y la disciplina. Con el entrenamiento marcial cultivamos la fuerza de voluntad, la templanza de espíritu, la paciencia, la confianza en nosotros mismos. No sólo nos ayuda a defendernos de un ataque físico de un agresor, también nos ayuda a defendernos de otro tipo de ataques que sufrimos en el día a día de nuestra vida cotidiana. Me refiero a muchas actitudes agresivas encubiertas que nos encontramos a menudo, aprendiendo a canalizar las fuerzas externas que nos bombardean; manteniendo la calma cuando nos asaltan situaciones adversas, que se manifiestan de diversas formas, tales como las verbales y otras más sutiles, las emocionales.

El entrenamiento marcial nos ayuda a ser más fluidos contra la adversidad, a responder con más flexibilidad y recursos cuando llegan los problemas o la situación se pone tensa.

Y por último, no hay que olvidarse de que el aspecto marcial también nos ayuda a nivel espiritual. Sí, no os extrañéis. Para aquellos buscadores espirituales (que se buscan a si mismos), que se acercan al Tai Chi Chuan buscando la verdad en el aspecto meditativo y filosófico de la práctica, hay que decirles que a veces, la verdad se nos revela de manera insospechada. Porque, al fin y al

-¿Ves ahora esa otra que está justo al lado? -No hay ninguna al lado -dijo el discípulo.

-Mira bien.

Y efectivamente, el discípulo percibió una estrella casi invisible. Si trataba de mirarla directamente no podía verla pero, en cambio, si la miraba ligeramente de soslayo la estrella se volvía perceptible. El maestro le dijo entonces:



-Es lo mismo que la certeza. Comprender es ver la estrella que brilla. Tener fe, es estar seguro de que existe una estrella aunque uno no la vea. La certeza interna es saber que existe aunque no se perciba con claridad. He utilizado esta metáfora para educarte, ahora debes comprender por ti mismo.

Al joven monje le impresionó muchísimo la sabiduría de su maestro, pero se preguntaba cómo podía éste saber que había una estrella invisible justo en ese sitio. El maestro dijo entonces:

-Las estrellas son innumerables; creo que tú y yo no mirábamos la misma. El número de estrellas es tan grande que siempre existe una invisible en cualquier lugar y que sólo se puede ver si se mira sin mirar.☺

**Recopilado por Fidel Iglesias Quintero**

# CUENTOS CLÁSICOS ORIENTALES

## LA ESTRELLA

**Z**azen desnuda completamente al ego que nunca está satisfecho. Si la fe no aparece, la gente duda y no puede continuar. En otro tiempo, un joven monje presa de estas dudas, no podía comprender qué había que hacer para creer, para tener fe. Fue a ver a su maestro y le preguntó si podía esperar comprender en el futuro, aunque sólo fuera un poco.

-No es necesario comprender -respondió el anciano maestro.

-Si no comprendo ¿cómo puedo tener fe? -preguntó el monje.

-Inútil tener fe.

-Entonces no entiendo nada.

-Lo único que necesitas es una fuerte certeza.

Anochece y el anciano maestro salió del templo con su discípulo. Apuntando hacia el cielo con el dedo le preguntó:

-¿Ves la estrella que brilla allí arriba?

El joven miró en la dirección indicada y respondió: -Sí, la veo.

cabo el peor enemigo con el que tenemos que combatir no es más que uno mismo, el lado oscuro de nuestro ser. La verdadera batalla se libra en nuestro interior. El aspecto marcial nos prepara para mantener un estado de alerta continua para estar atentos a cuando saltan nuestros instintos primarios y tener el espíritu de no abandonarse, combatiendo las tendencias de nuestro ego. No podemos dejar que nuestras tendencias e inercias inconscientes, que las distintas formas del ego, se conviertan en entidades que nos condicionan durante toda nuestra vida. El trabajo marcial nos ayuda a desarrollar la fuerza y el coraje para enfrentarnos con estas tendencias y erradicarlas. Sólo si trascendemos estas tendencias, si trascendemos el ego, lograremos un alto nivel espiritual. Lograremos el verdadero conocimiento de nosotros mismos, de nuestro verdadero ser. No olvidemos que muchos maestros marciales lograron la iluminación.



Por ello, una vez más, no prescindamos del trabajo marcial. El Tai Chi Chuan se sustenta sobre tres pilares, y si prescindimos de uno de ellos, nunca alcanzaremos el grado de maestría y por supuesto, nos estaremos perdiendo muchos de sus beneficios. ☯

**José Manuel Gómez**



**E**n este boletín voy a arriesgarme a hablar de alimentación y de cómo ésta nos afecta. No es sencillo hablar de ello puesto que cada persona tiene claro lo que le gusta comer, sin saber o no si ese alimento le viene bien o mal. En mi consulta, a menudo, no hace falta que el paciente me diga lo que come, se puede averiguar con solo darle un masaje, ya que la alimentación influye en la textura de la piel y en el tono muscular. Si la piel es elástica, el músculo tiene cierto tono y facilidad para relajarse, nuestro paciente come de todo y bien. Sin embargo, cuando la piel está pegada al músculo y el masaje resulta excesivamente doloroso, nos encontramos con un fumador; siendo la piel un segundo pulmón, ésta ya no cumple su función de eliminación y protección, bajando considerablemente su capacidad defensiva ante los factores climáticos, además desprende olor a tabaco al masajearlo. Cuando el individuo es muy fibroso nos encontramos con un carnívoro que no entiende de comer verduras o “cosas raras” como me dicen.

Al repostar de noche elija gasolineras concurridas. No coja a ningún autoestopista, aunque sea otra mujer (tras ella puede haber un hombre). Desconfíe de las motos que paran a su lado y las montan dos personas: son propicias para un atentado.



Salga siempre de viaje con el depósito de combustible lleno y con las ruedas, luces y frenos en buen estado.

### **Cómo evitar una violación**

No haga footing por lugares solitarios y controle la presencia de desconocidos, coches o furgones sospechosos aparcados por las zonas donde usted pasea.

Las horas y lugares más probables para el secuestro son la noche, la salida del trabajo o del domicilio, al salir a hacer footing o cuando pasea al perro.

Escoja zonas bien iluminadas y céntricas y desconfíe de las personas que casualmente se encuentra muchas veces.

Procure ir en grupo siempre que salga de noche.

No salga nunca sin decir a la familia adónde va y con quién así como la hora de regreso.

No abra la puerta a desconocidos si está sola. ☹

**Fernando Gadea.**  
**Profesor de escoltas y experto en técnicas de protección.**  
**Sakura**

iluminada. Con respecto al teléfono, tenga siempre a mano un listín con los números de urgencias.

### En los viajes

Evitar salir solas a deshoras y, sobre todo, no transitar por zonas desérticas, por lugares de poca iluminación y con escaso tránsito.

Tampoco saldremos y regresaremos siempre a la misma hora para no facilitar el seguimiento o ataque. Las salidas nocturnas se deben efectuar en coche y circular por arterias principales y con tráfico. Cuando caminas sola hacerlo por la parte de los coches o por el medio de la calle, pero nunca cerca de los portales.

No haga autostop ni acepte la invitación de personas desconocidas.

No entre en un ascensor con un sujeto que le resulte sospechoso y, en cualquier caso, al ir con desconocidos sitúese siempre cerca del cuadro de timbre.

### Ante una posible amenaza

Cuando circule en un vehículo vaya alerta a las paradas y lleve siempre los seguros de las puertas echados, no sea que en una parada se introduzca una persona; recuerde que los puntos más vulnerables son las paradas.

Mantenga una distancia de marcha adecuada y no se aproxime demasiado a los vehículos delanteros, especialmente si son camiones o autobuses.



Los productos cárnicos (acidificantes), por su alto contenido proteico tienen una función metabólica de cimiento para el crecimiento del niño y para fortalecer el yang del anciano, pero las personas de mediana edad deberían tomarlos con moderación. Dentro de los productos cárnicos el más nocivo es el cerdo y sus derivados: *“El cerdo es el único animal que tiene grasa en sus células, que no suda y que no para de tener fiebres para eliminar infecciones, todas las toxinas que genera a lo largo de su vida las acumula, las retiene en sus células, lucha durante toda su vida contra su medio interno...”* (Revista natural núm. 64, entrevista a Francisco Fajardo, osteópata). ¡Cómo nos puede afectar comer su carne!

En cuanto a las aves industriales, simplemente decirles que han sido engordadas con hormonas. Procurar que sean de corral donde puedan correr, comer insectos y hierbas silvestres. En una ocasión tuve la experiencia de descargar gallinas ponedoras en una granja, del camión a sus respectivas jaulas. Un pobre animal que no pesa más de kilo y medio y que debe poner como mínimo un huevo al día, tiene como mucho seis meses de vida para convertirse después en algún tipo de comida rápida.



La leche y sus derivados es otro de los alimentos cuya bondad habría que cuestionarse. Este es un producto que si lo analizamos es una mezcla de sangre, hormonas y antibióticos que sirve para alimentar al ternero y que nos empeñamos en consumir como alimento sano y

como sustitutivo de la leche materna. Al tener cuatro veces más proteínas y la mitad de carbohidratos que la leche humana, resulta indigesta y fuente de desórdenes hormonales, como acné, flemas, mucosidades, alergias... En la mujer, puede crear además quistes de mama y de ovarios, debido a las hormonas sintéticas que se inyectan a las vacas para aumentar su producción.

Además, el proceso de pasteurización al que se somete la leche comercial, destruye la enzima natural que tiene para poder digerir su alto contenido proteico. Estudios científicos documentan que los terneros alimentados con leche pasteurizada de su propia madre normalmente no viven más de seis meses.



A menudo se piensa que la leche es la única fuente de calcio en la alimentación, ¿por qué no analizar qué comen las vacas para metabolizar su leche? Dejo esto en el aire.

¿Qué podemos sacar en claro de todo esto? Alimentarse bien no es

fácil pero tampoco es difícil si nos lo proponemos. Necesitamos comer de todo puesto que somos omnívoros, sin embargo la dieta dependerá de factores como la edad o el nivel de actividad física: si un atleta debe correr un maratón no se le puede recomendar que se atiborre de proteínas como lo haría un culturista, sino que deberá basar su alimentación en carbohidratos (patatas, arroz, pastas...).

Me llama mucho la atención la agresividad que sufrimos hoy en día al pasear, en el coche, y no es solo por estrés, sino porque nuestros estómagos, siendo el centro de nuestro sistema digestivo, no están saciados como deberían. Así lo creo y espero poder haber despertado en vosotros un mayor interés en vuestra alimentación. ☺

**Daniel Tortorici. Osteópata**

posibilidades, pero cuando la desventaja es de cien contra uno nadie se atreve a atacar.

Compórtese como una profesional, como abogada, médico..., pero no desvele jamás información gratuita, en especial en las conversaciones de amistades que se entablan en cafeterías o discotecas.

Usted debe ser celosa guardiana de su vida, y no divulgar hábitos diarios o los proyectos de viaje. Piense que si usted es demasiado comunicativa respecto a sus cosas personales e íntimas, puede alertar a posibles delincuentes. Jamás debe decir si vive sola, en qué lugar reside, dónde trabaja, cuál es su fuente de ingresos, cuándo sale o cuando entra.



Desconfíe siempre de las llamadas del portero automático, así como de las visitas sospechosas de vendedores, mensajeros, empleados del gas o de teléfonos (no franquee la puerta a desconocidos), y si sale de noche, deje la luz de la entrada

## AUTO DEFENSA

## PARA MUJERES



**C**onservar la calma y pensar que el agresor no siempre es más fuerte, que la víctima puede ser la clave para salir bien parada de una situación complicada. Las reglas para saber cuál es el lugar más seguro para ir por la calle o qué costumbres de seguridad hay que seguir en casa, en la vida diaria o en un viaje ayudan a prevenir las agresiones sexuales y otros delitos.

Con este título queremos dar comienzo a un apartado dedicado a la mujer, en el que pueda encontrar información y elementos sencillos, prácticos y eficaces de defensa personal.

¿Qué puede hacer una mujer para no convertirse en la víctima de una agresión sexual, de un robo o de otro tipo de ataque? Evitar un delito, o por lo menos impedir que las consecuencias sean aún más graves, es el objetivo de las reglas que aquí se proponen.

La primera norma es intentar mantener la calma y no dejar que cunda el pánico. Hay que creer en las propias posibilidades, no perder la confianza en sí misma. En la mente siempre debe estar presente que el adversario seguramente es inferior a usted. Cuando un agresor sabe que corre un riesgo de diez a uno cuenta con



**E**l título de este artículo está tomado del capítulo 3 del Libro I de los textos de Chuang Tsu. Os he hablado de éste maravilloso sabio chino en el boletín núm. 10, pero cabe recordar que fue, junto con Lao Tsu, maestro indiscutible del taoísmo. Además de ser el más brillante comentarista de Lao Tsu fue el mayor filósofo, poeta y literato ensayista de toda la historia de la escuela taoísta. Nació entre los años 360 y 365 a C en la provincia de Henan, y murió entre el 290 y el 286 a C, es decir que su vida se desarrolló en el período clásico de la filosofía china.

Gran parte de su filosofía nos habla del arte del wu wei, del no hacer, o mejor aún: de hacer en armonía con la naturaleza. En el relato que voy a transcribir a



continuación nos habla de cómo enfrentarnos a las dificultades siguiendo la “espinas dorsal”, el camino medio, sin golpear ni cortar, sino siguiendo los intersticios naturales, es decir sin aplicar más fuerza (ni más ansiedad, ni más angustia), que las estrictamente necesarias para resolver el problema al que nos enfrentemos. La parábola dice así:

*“El cocinero del señor Wen Hui estaba descuartizando una res vacuna. El colocar sus manos, el apoyarse de su espalda, el pisar de sus pies, el hincarse de su rodilla, el separar tris y tras con su cuchillo la carne de los huesos, lo hacía todo al compás de la antigua*



*música sang-lin o al de la melodía ching-shou. No fallaba una nota. Wen Hui exclamó: ¡Ah, portentoso! ¡Tu habilidad ha llegado a la perfección! El cocinero, dejando el cuchillo repuso: Su servidor gusta del Tao y se lo voy a presentar en mi arte. Su servidor, a los comienzos, cuando descuartizaba una res vacuna, miraba la res sola. Después de tres años ya no me fijaba en la res. Ahora su servidor ya no ve con lo ojos sino con el espíritu. Allí donde mis sentidos se posan, mi espíritu se pone a actuar. Ataco las cavidades de las grandes articulaciones por sus vías naturales. Voy siguiendo las*

*concauidades articulares avanzando siempre según su natural formación. Nunca corto las venas y los tendones adheridos a los huesos, cuanto menos las juntas de los huesos. Un buen cocinero necesita cambiar su cuchillo cada año, porque corta con él; un cocinero ordinario necesita cambiar de cuchillo cada mes, porque golpea con él. Yo llevo ya diecinueve años con el mismo cuchillo; con él he descuartizado varios millares de reses y su filo está tan nuevo como recién salido de la muela. Las articulaciones dejan entre sí sus intersticios y el filo del cuchillo, que no es grueso, encuentra espacio y puede sobradamente avanzar (...) Con todo, si me encuentro con un nudo y veo la dificultad que ofrece, temo y tomo precauciones. Me detengo para verlo, voy despacio, muevo mi cuchillo poco a poco y... tras, queda separado y se desliza al suelo como tierra que se desmorona. De pie con mi cuchillo en la mano, miro a mi alrededor satisfecho y contento. Presto al cuchillo los cuidados que requiere y lo guardo.*



*El señor Wen Hui replicó: ¡Muy bien! Esta conversación con mi cocinero me ha proporcionado una lección sobre la conservación de la vida.”*

Espero que el relato os haya parecido tan bonito y aleccionador como a mí y que ante las dificultades os paréis y miréis, no deis golpes ni cortéis, sino que busquéis el hueco para pasar sin lastimaros, para conservar la vida.☺

Graciela N. Kruszewski Storch.