



TAO TIEN

ASOCIACIÓN DE ARTES MARCIALES INTERNAS
VINCLADA 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

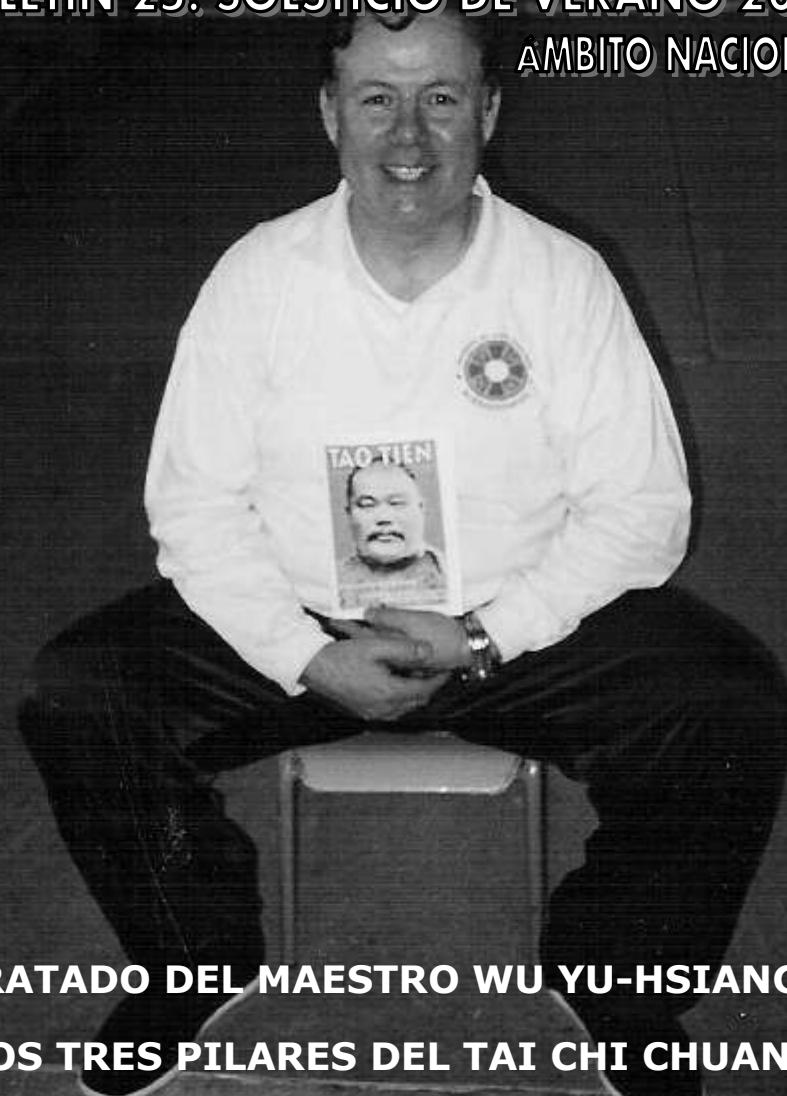
www.lanzadera.com/taotien

AL RESCATE DE LA FILOSOFÍA DE LAS ARTES MARCIALES

TAO TIEN

BOLETÍN 25. SOLSTICIO DE VERANO 2008

AMBITO NACIONAL



TRATADO DEL MAESTRO WU YU-HSIANG

LOS TRES PILARES DEL TAI CHI CHUAN

EL FENIX ROJO

LA MIRADA

de Pekín, se trabajó la forma Feng wei, además de algunos ejercicios preparatorios (Gong fu).

- Damos las gracias a los responsables del Círculo Mercantil e Industrial por la cuidada organización que hizo posible la realización de este curso. Además, haciendo gala de su nobleza y señorío, tuvieron el bonito gesto de invitarnos a comer a todos los asistentes. Asimismo, queremos hacer extensivo este agradecimiento a Sevilla TV, cuyas cámaras estuvieron allí presentes inmortalizando un momento tan importante para nosotros.

Como cada año cuando llega el verano, os recordamos algunas normas que os rogamos que tengáis en cuenta por su importancia para el buen funcionamiento de nuestra Asociación, Estas son:

- La aportación mensual se realizará antes del día 10 de cada mes. En caso de ausencia, existe la posibilidad de ingresar la cuota directamente en la cuenta número 2089-0342-95-0372005070, que Tao Tien tiene en La Caixa, indicando el nombre y el mes al que corresponda.
- Existe una cuota de mantenimiento de 6 €/mes para aquellos practicantes de Tai chi chuan que por algún motivo no puedan asistir a las clases, la cual les otorga el derecho a mantener la plaza.
- Como en años anteriores se suspenden las clases durante el mes de Agosto, aunque, como ya sabéis, existe una cuota de mantenimiento para dicho mes de 6 €. Si bien, aquellos que puedan y sientan una mayor implicación con Tao Tien pueden abonar la cuota completa, aspecto este muy importante pues aunque no haya clases, si hay gastos. ☺

Tao Tien

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			
<input type="checkbox"/> Suscripción anual en España: 12 € (4 números).			
<input type="checkbox"/> Envío por correo: gastos 2,50 €			
Nombre y apellidos:			
Dirección:			
Ciudad:	C. P.	Provincia:	
Teléfono:	Edad:	Profesión:	
Fecha:	FORMA DE PAGO:		
	<input type="checkbox"/> Ingreso o transferencia en la cuenta número 2098-0342-95-0372005070, Asociación TAO TIEN.		
	<input type="checkbox"/> En efectivo en cualquier lugar de práctica.		

Sumario

Editorial.	2
Tratado del maestro Wu Yu-hsiang.	4
Los tres pilares del Tai chi chuan (III).	10
El verano. El fénix rojo.	14
La mirada.	18
Autodefensa para mujeres.	21
Los cuarenta y siete samuráis del Señor Asano.	24
Cuentos clásicos orientales: El funámbulo.	27
Nuestra portada: Maestro Jorge Ruiz.	29
Meditaciones para encontrarse con uno mismo.	30
Tao Tien informa.	31

EDITORIAL

El pasado mes de mayo fue para nosotros, los integrantes de la Escuela de Estilos Internos TAO TIEN, un mes muy especial, pues, después de mucho tiempo, pudimos celebrar un curso de Tai chi chuan impartido por Jorge Ruiz, Profesor diplomado por la Universidad de Pekín y maestro de quien esto escribe.

Ciertamente que ha sido de esas ocasiones en las que se logra un ambiente, entre todos los asistentes, de una calidez y magia un tanto singulares, como si todos los corazones palpitasen a un único y solo ritmo: el que distingue a aquellos que se sienten discípulos, cada uno en su medida, pero todos con una inquebrantable voluntad de aprender y querer conocerse un poco más a sí mismos.

El entusiasmo fue algo más que notorio entre todos los taochis de Sevilla, Córdoba y Huelva que allí se reunieron, y que comprobaron como se podían seguir descubriendo nuevos elementos, detalles, matices, etc., en la práctica



El día 16 de mayo se realizó una demostración de Tai chi chuan por los taochis de la Universidad Popular de Alcalá de Guadaíra, en la Plaza del Duque (frente al Ayuntamiento), de dicha localidad, con motivo de la Feria ALCALA ACTIVA. Se ejecutaron las dos primeras Formas del programa de la Escuela de Pekín (Djing Wei y Feng Wei), despertando un gran interés entre el público asistente y recibiendo numerosos elogios. Este año, dicha feria se organizó en la mencionada plaza y a lo largo de toda la calle La Mina como homenaje a las víctimas de la tromba de agua ocurrida el año pasado.

Como todos los años, participamos en la clausura del curso oficial 2007-2008 de la Universidad Popular de Alcalá de Guadaíra, celebrada en el teatro Gutiérrez de Alba el pasado día 27 de mayo, en la que realizamos la segunda Forma (Feng Wei). Fueron muchas las felicitaciones que recibimos por el ritmo armonioso y uniforme que logramos en la ejecución de dicho encadenamiento.



Reseñar que tenemos un nuevo Monitor, Daniel López Rodríguez, del Círculo Mercantil e Industrial de Sevilla.

El sábado 10 de mayo, se celebró en Sevilla, en las instalaciones del Círculo Mercantil e Industrial un seminario sobre Tai Chi Chuan impartido por Jorge Ruiz Riquelme. Siguiendo la línea oficial de la Escuela

MEDITACIONES

para encontrarse con uno mismo

La diferencia entre un hombre inteligente y un tonto radica en que aquél se repone fácilmente de sus fracasos, mientras nunca logra éste reponerse de sus éxitos. (*Sacha Guitry*).

El saber y la razón hablan, la ignorancia y el error gritan. (*Arturo Graf*).

Hay la misma diferencia entre un hombre sabio y un ignorante que entre un hombre vivo y un cadáver. (*Aristóteles*).

El cerebro humano es como una máquina de acuñar moneda. Si echas en ella metal impuro, obtendrás escoria; si echas oro, obtendrás moneda de ley. (*Santiago Ramón y Cajal*).

Lo que quiere el sabio lo busca en sí mismo; el vulgo lo busca en los demás. (*Confucio*).

El sabio no dice lo que sabe, y el necio no sabe lo que dice. (*Proverbio chino*). ☺

Recopilado por: José Antonio Vera de la Poza

de la segunda Forma de nuestra Escuela -la que nos ocupó durante el curso incluso entre aquéllos que llevan años trabajándola: ¡el Tai chi chuan no deja de sorprendernos!

En nombre de todos los integrantes de nuestra Escuela, queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a los responsables del Círculo Mercantil e Industrial, por su hospitalidad y porque hicieron posible, mediante una magnífica organización, la realización de este curso. Asimismo, queremos hacer extensivo este agradecimiento a Sevilla TV, cuyas cámaras estuvieron allí presentes inmortalizando un momento tan importante para nosotros.

Muchas gracias a todos. ☺

José Antonio Vera de la Poza
Presidente de TAO TIEN



Como ya anunciábamos en el anterior boletín, este es el último de los clásicos que nos queda por ver. Dice así:

Utiliza la mente para ejercitar la energía interna. Permite que la energía interna se hunda y se adhiera al cuerpo. En último término, la energía interna puede condensarse en la médula ósea.

Es fundamental desarrollar la capacidad de concentrarse a la hora de realizar las Formas de Tai chi chuan, pues, de esta manera, logramos ir controlando la mente y aumentar nuestra percepción de la energía interna (chi).

Con el tiempo seremos capaces de dirigir la energía a cualquier parte de nuestro cuerpo, haciendo que se hunda y se adhiera. La habilidad en el uso de la mente para ejercitar la energía interna es la puerta hacia el trabajo interno conocido como *Nei Kung* (Arte del Poder Interno).

En el transcurso de los años, en etapas más avanzadas, se puede condensar la energía interna en la médula ósea por todo el cuerpo y generar chi en forma de vibraciones de alta frecuencia conocidas como poder interno (jing).

NUESTRA PORTADA

Jorge Ruiz Riquelme

Durante los primeros años de la década de los noventa, Jorge era el director nacional del Instituto Bodhidharma. Durante el período en el que desempeñó tal responsabilidad, introdujo la práctica del Tai chi chuan (estilo Yang de la línea oficial de Pekín), en el ámbito de nuestro Instituto, a través de los cursos nacionales que se organizaban todos los años y de los que salieron un buen número de Instructores (algunos de los cuales son cinturones negros de distintas AA MM).

Estos fueron los tiempos en los que viajó a España el maestro Xu Wei Jun (El gran guerrero que camina lento), uno de los cien mejores maestros de China -fue su primer maestro-, e impartió cursos que marcaron una pauta tan importante como decisiva para la potenciación y difusión de este maravilloso arte dentro del Instituto, trascendiendo posteriormente a otros muchos ámbitos.

Jorge fue el artífice de que esto fuera posible, convirtiéndose en el puente de comunicación con la Escuela de Pekín, especialmente después de que se trasladara a China para asumir sus nuevas funciones como director nacional de Bodhidharma, en aquel país. Antes de marcharse, dejó asentadas las bases de nuestra práctica de Tai chi chuan, habiéndonos enseñado las tres primeras Formas del programa de nuestra Escuela, junto con la Forma de Espada de 32 posiciones y también los fundamentos del Tui Shou (Empuje de Manos).☺



Redacción de Tao Tien

prueba. El rey estaba acompañado por su séquito. Le tocó en primer lugar el turno al ministro más joven. Comenzó, titubeante, a caminar por el alambre y enseguida perdió el equilibrio y se precipitó en el abismo. Todos pensaron que la misma suerte, lógicamente, correría el anciano.

Muy concentrado, y con movimientos conscientes y pausados, el anciano se encaramó al cable. Lentamente fue cruzando por él, con elegancia, ante la enorme sorpresa de todos los presentes, que fue mayúscula al comprobar que el ministro conseguía pasar de una a otra colina y evitar precipitarse al vacío. Todos los presentes estallaron en vítores y aplausos. Por supuesto, el rey indultó a su ministro, pero como tenía mucha curiosidad de saber cómo lo había conseguido, le hizo llamar.

-Amigo mío -dijo el monarca- has logrado un gran éxito en la difícilísima prueba. Pero dime, fiel ministro, ¿cómo lo has conseguido?

El ministro contestó:

-Señor, no ha habido ningún secreto o misterio en ello. Ha sido muy simple: me he limitado a hacer, sobre el alambre, lo que he hecho a lo largo de toda mi vida. Siempre he tratado de ser ecuánime y de no extremarme en mis juicios, palabras o comportamientos, y si alguna vez tendía a hacerlo, corregía. Lo mismo he hecho sobre el alambre: si me iba hacia un lado, corregía, que me iba hacia el otro, corregía, tratando de mantener el equilibrio. Ha sido muy fácil. He puesto en práctica la actitud que toda mi vida me ha guiado. ☺



Recopilado por Fidel Iglesias Quintero

Dirige la energía interna para que mueva todo el cuerpo; asegúrate de que la energía interna circula con suavidad y completamente. En último término, la energía puede seguir el camino que se decida.

Como bien es sabido, el arte del Tai chi chuan tiene su origen en una filosofía basada en la teoría del yin-yang. Dicha filosofía nos habla del equilibrio y armonía del universo natural, y puesto que los seres humanos formamos parte de ese universo, la disciplina de estar armonizados mental y físicamente se convirtió en el núcleo de este arte.

En torno al año 1200 la teoría del Tai chi apareció descrita en *Clásicos del Tai chi I* (maestro Chang Sang-feng), con un método de disciplina y meditación para la vida humana. En esa época, conseguir desarrollar energía interna mediante la meditación taoísta conformaba la base del movimiento meditativo del Tai chi.



Desde aquel entonces hasta el presente, se han utilizado diversos y variados enfoques en el proceso de investigación y práctica, llegándose a invertir el procedimiento correcto. Al buscar un enfoque “más fácil”, los estudiantes empezaron a copiar los movimientos sin practicar la meditación ni el desarrollo de la energía interna.

Así llegamos al año 1830, en el que el maestro Wu Yu-hsiang escribió su tratado para aconsejar a los estudiantes que para practicar Tai chi de forma adecuada hay que dirigir la energía interna para que mueva todo el cuerpo, en lugar de copiar el movimiento de Tai chi y tratar de desarrollar la energía interna más tarde. También advirtió de que hay que asegurarse de que la energía interna circula suave y completamente, de manera que guíe al cuerpo al realizar el movimiento meditativo del Tai chi de manera grácil y desenvuelta. Tras desarrollar energía interna, el practicante podrá dirigir el movimiento en la dirección que crea conveniente.

Si se puede hacer surgir la esencia y el espíritu, entonces no hay que preocuparse de si se es lento o torpe; eso se llama extender y suspender el punto de la coronilla.

Además del desarrollo de la energía interna, hay otro factor que es igualmente importante en la práctica y progreso en el estudio del Tai chi: la disciplina de la esencia y el espíritu. Según el maestro Wu, la esencia y el espíritu deben surgir para que los movimientos del Tai chi puedan fluir con libertad, sin



ser lentos ni torpes. Para poder dirigir ambas energías hemos de utilizar el poder de la imaginación, desarrollándose su percepción mediante la práctica. Extender y suspender el punto de la coronilla, y relajar el cuello, son los movimientos físicos externos que nos ayudarán a hacer surgir la esencia y el espíritu.



Habían desaparecido fondos de las arcas del estado y las sospechas recaían sobre dos ministros, uno anciano y otro joven. El rey no pudo encontrar la forma de saber cuál de los dos era el culpable. Entonces recurrió a un método bastante sui generis. Les dijo:

-Vamos a tender un alambre entre las cimas de dos colinas, y vais a cruzar sobre él. El que logre pasarlo será considerado inocente, y el que se precipite al vacío, culpable, y así ya recibirá el castigo por su fechoría.

Se dispuso todo como el monarca quería y llegó el día de la

toman la decisión de asaltar la residencia del traidor; tras fuerte resistencia, dominan a todos los defensores y comienzan la búsqueda del cobarde. Éste, al ser hallado por los asaltantes, es conminado a suicidarse ritualmente. Pero no es capaz de ello, en palabras de Borges, *era varón inasequible al honor*. Finalmente, con el albor del día, los samuráis lo decapitan, vengando la muerte del Sr. Asano.



Tras el juicio del shogun, los cuarenta y siete capitanes son condenados a muerte, y se realizan el seppuku. Hoy, todo un país como Japón honra tal ejemplo de valentía y lealtad, de saber mantener el honor y no volver la cara al Destino.

Mantener, especialmente en la adversidad, una recta presencia de ánimo, un valor personal a toda prueba y no eludir los peligros ni los combates por causas nobles. ☺

Recopilado por Francisco Javier Ruiz García

Extender y suspender el punto de la coronilla es la manera adecuada de instruir y elevar la esencia y el espíritu. Siempre hay que tenerlo presente al practicar Tai chi.

Si la mente y la energía interna pueden intercambiarse, entonces existe mucha satisfacción al ejecutar suave y dinámicamente; eso se llama intercambiar lo negativo y lo positivo.



Tras aconsejar al practicante que utilice la mente para dirigir la energía interna, el maestro Wu le aconseja ahora que la energía interna debe poder convertirse en una forma de poder más elevada y ser complementaria de la mente. Esto significa que los movimientos meditativos del Tai chi siguen el flujo de la propia energía interna, y que dicho flujo está dirigido por la mente (Escala de Oro). Como resultado, los movimientos meditativos apoyan y modifican la mente mediante una especie de proceso de retroalimentación. En otras palabras, cuando se pueden intercambiar la mente y la energía interna libremente, los movimientos de Tai chi son suaves y dinámicos.

Ateniéndonos a la teoría del yin-yang, el yin (negativo), y el yang (positivo), se atraen entre sí. Si consideramos el factor de entrada de la mente como positivo, entonces el de salida de energía interna será negativo. Como la energía interna actúa como una

entrada -un factor positivo (yang)- el movimiento meditativo resultante será negativo (yin). En último término, si consideramos que el movimiento meditativo actúa como una entrada (yang), entonces se modifica la condición de la mente (yin). Este proceso se denomina intercambio de lo negativo y lo positivo, la teoría del yin-yang.

Cuando se transfiere poder interno, debe ser hundido, adherido, relajado y completado. El poder también debe concentrarse en una dirección.

A través de la técnica meditativa conocida como *condensar la respiración* (respirar con la estructura ósea), la energía interna se convierte en poder interno, produciéndose vibraciones de tipo eléctrico de alta frecuencia.

Hay que permitir que el poder interno vibre, que se adhiera a todo el cuerpo, y, desde la óptica del combate, conectarlo con el oponente. La estructura corporal debe estar totalmente relajada y coordinada. La transferencia de poder debe ser totalmente proyectada y concentrada en una sola dirección, facilitando así que la vibración del poder se acelere y supere la velocidad de la luz, tal y como ha podido constatarse en las experimentaciones realizadas hasta el momento.

La mente sirve como vehículo para atravesar la limitación temporal, guiando la dirección del poder. Cuando la mente se concentra en una dirección, la aceleración de la vibración, impulsada por la mente a la distancia más



Japón feudal semejante agresión a un funcionario imperial estaba castigada con la muerte, y siendo el Sr. Asano un samurái, se le conmina a realizar el suicidio ritual, el *seppuku*. Una vez que se abre el vientre con su sable corto, su consejero y principal capitán, el Sr. Oishi, lo decapita.



La familia del Sr. Asano se ve arruinada y oscurecida, su castillo es demolido, sus sirvientes son despedidos, sus samuráis son dispersados y se vuelven ronins, samuráis sin señor y sin fortuna. Pero cuarenta y siete de éstos, encabezados por el Sr. Oishi, juran vengar la muerte de su señor. Para ello deciden atacar la residencia de Kira, pero el cobarde maestro de

ceremonias está custodiado por un verdadero ejército. La empresa se presenta harto difícil. Pero los cuarenta y siete samuráis mantienen, en la adversidad, una recta presencia de ánimo y un valor personal a toda prueba, y no eluden los peligros ni los combates por causas nobles. Para relajar la vigilancia de Kira y hacerle bajar la guardia, el Sr. Oishi se entrega a la lujuria y a las más bajas pasiones, volviéndose borracho y pendenciero. De esta forma, logra engañar al funcionario imperial, haciéndole creer que ha abandonado su propósito de venganza; y Kira despide a la mitad de su ejército. Una noche del invierno de 1703, los cuarenta y siete samuráis

LOS CUARENTA Y SIETE SAMURAI DEL SEÑOR ASANO



No demasiado conocida en Occidente, la Historia Doctrinal de los cuarenta y siete Capitanes es celebrada y honrada en todo Japón. Miles de visitantes acuden cada año al templo de Sengakuji para rendir homenaje en las tumbas de tan valientes y leales guerreros. Jorge Luis Borges, en su libro *Historia universal de la infamia*, narra el hecho con magistrales palabras. Aunque existen múltiples variantes de la historia, seguiremos el resumen del gran escritor argentino:

Estamos a comienzos del siglo XVIII, en el Japón feudal de los Shogunes. Un delegado imperial debe visitar el señorío del daimyo Asano. Para evitar faltas protocolarias que en ese tiempo tenían como consecuencia la muerte del infractor, un maestro de ceremonias de la corte, Kira, precede al delegado para instruir al Sr. Asano en el complejo ceremonial de recepción. Durante la instrucción, Kira más de una vez se vuelve insolente con el Sr. Asano hasta que éste, cansado de sus faltas de respeto, desenvaina su sable corto e hiere al maestro de ceremonias en la frente. En el

corta, tendrá como resultado una efectividad muy elevada.

Cuando se practique hay que estar centrado, equilibrado, estabilizado y cómodo. También hay que controlar las ocho direcciones.

Cuando realizamos las Formas de Tai chi, hay que considerar que se está ocupando el centro del universo. Todas las zonas y posturas del cuerpo deben estar equilibradas y coordinadas. El flujo de la energía interna dirige a todo el cuerpo para que éste se mueva libremente, pero siempre bajo control para que resulte estable y cómodo.

También hemos de tener en cuenta que existen las ocho direcciones que tenemos que controlar al ejecutar los movimientos. Cabe recordar lo que se dice en el tratado del maestro Chang San-feng acerca de seguir el principio de los opuestos del Tai chi: cuando se concentra la mente en una dirección específica hay que ser consciente de todas las demás.

Hacer circular la energía interna es como guiar un hilo a través de la perla de nueve canales. Entonces nada puede bloquear la circulación.

Una vez que hemos logrado el éxito en la práctica de la percepción de la energía interna, hay que aprender a hacer circular dicha energía por todo el cuerpo. Además de relajar el cuerpo mientras se trata de guiar la energía interna, necesitamos tener paciencia, un esfuerzo delicado y concentración, como si se tratase de guiar un hilo diminuto a través de la “perla de nueve canales”, una minúscula bola de madera utilizada por las muchachas chinas para demostrar y aumentar su pericia manual. La “perla” contiene nueve pequeños agujeros que conducen a canales que se entrecruzan en el interior de la bola. Cualquier movimiento apresurado o exceso de presión al empujar el hilo acaba doblándolo y evitando que pase con suavidad. De igual manera, mediante la relajación y el tipo adecuado de concentración, la energía interna circulará libremente a lo largo del cuerpo, sin ningún impedimento.☺

José Antonio Vera de la Poza



En los dos boletines anteriores vimos el Tai Chi Chuan como un sistema para mejorar la salud (terapéutico), como un sistema de defensa y ataque (marcial) y, en este último boletín vamos a ver el último pilar sobre el que se sustenta este Arte, que es el meditativo.

Aquí aparece el Tai Chi Chuan como un sistema de crecimiento personal y de búsqueda del ser esencial. Es importante recordar que la meditación, desde tiempos inmemoriales, ha servido para ponernos en contacto con nuestra propia divinidad, porque meditar es ir al encuentro de la naturaleza interior, lo que en la filosofía taoísta se traduce como la búsqueda de la unidad disolviendo los opuestos.

Pero, ¿qué es en realidad la meditación? ¿Qué entendemos por meditación? Podemos encontrar muchas definiciones de lo que es la meditación, pero para mí la más sencilla es esta: meditar es observar. Sí, solo eso. No os compliquéis tanto con las definiciones, sólo son palabras. Meditar es observar lo que está ocurriendo en nuestro interior, observar como nos comportamos, como nos movemos, cuando hablamos, al andar; observar lo que ocurre en nuestra mente, nuestros pensamientos. Meditar es observar, observarnos a nosotros mismos, pero sin juzgar, sin reprimir, sin

como víctima. La idea es convencerlo de que no vale la pena elegirla.

7) Si alguien se presenta imprevistamente y la aferra, grite. La mayoría de los violadores dijo que soltaría a una mujer que gritase o que no tuviese miedo de pelear con él, ya que ellos buscan los BLANCOS FÁCILES. Si usted grita, podrá mantenerlo a distancia y es probable que lo haga huir.



8) Esté siempre atenta a lo que pasa detrás suyo. En el caso de que perciba algún comportamiento extraño; no lo ignore. Siga sus instintos. Es preferible descubrir que se equivocó y quedar medio desubicada en el momento, pero tengan la certeza de que quedaría mucho peor si el sujeto realmente atacase.

9) En cualquier situación de peligro, en el caso de que tenga que gritar, grite siempre "¡FUEGO, FUEGO!" Ya que muchas más personas acudirán (curiosos). En el caso de que su grito sea "¡Socorro!" la mayoría de las personas se abstiene, por miedo.

10) Haga una gentileza: Transmita la información de este artículo a las mujeres que conozca y también para los hombres; estos pueden reenviarlo a sus amigas, -esposas, hijas, novias... son cosas simples, mas pueden evitar traumas y hasta salvar vidas.☺

Jazmín

mujeres con cabellos largos. Mujeres con cabellos cortos no son blancos comunes.

2) La segunda cosa que observan es la ropa, buscando a las mujeres que usen ropa fácil de arrancar rápidamente. También buscan mujeres que estén hablando por el móvil o haciendo otras cosas mientras caminan: esto les indica que están desatentas y desarmadas y pueden ser fácilmente atacadas.

3) Las horas del día en las que más atacan es al comienzo de la mañana, entre las 5:00 y las 8:30 horas, y después de las 22:30 horas.

4) Estos hombres procuran atacar de forma y en lugares que puedan trasladar a la mujer rápidamente para otro punto, donde no tengan que preocuparse de ser atrapados. Si usted esboza cualquier reacción de lucha, ellos acostumbran desistir en aproximadamente dos minutos: creen que no vale la pena, que es una pérdida de tiempo.

5) Manifestaron que no atacan mujeres que cargan paraguas u objetos que puedan ser usados como arma a una cierta distancia (las llaves no los intimidan, porque para ser usadas como arma, la víctima tiene que dejarlos llegar muy cerca).

6) Si alguien estuviera siguiéndola en una calle, andén o garaje, o si estuviera con alguien sospechoso en un ascensor o en una escalera, mírelo directamente a la cara y pregúntele alguna cosa, tipo "¿Que hora tiene?" Si el fuera un violador, tendrá miedo de ser posteriormente identificado y perderá el interés en tenerla



tensión. Como si no fuera con nosotros. Solo observación pura, no juzgamos.

Y la segunda pregunta sería ¿y que tiene que ver el Tai Chi Chuan con esto? ¿Qué tiene esto que ver con la práctica de las formas, etc? Pues tiene mucho que ver. El eje principal de la meditación es observar la naturaleza de la mente, pero observar la mente directamente puede resultarnos un trabajo muy difícil. ¿Por qué? Sencillamente porque llevamos toda la vida (o cientos de vidas), sin hacerlo, es una actividad para la que no estamos entrenados, por lo que requiere un esfuerzo de nuestra parte. Observar directamente nuestra mente es un trabajo difícil, ingrato, lleno de trampas. No se ven resultados, nos encontramos solos con nuestra soledad, nos da la impresión de que no vamos a ninguna parte. Es por ello, que en muchas antiguas tradiciones iniciáticas se comenzaba por el cuerpo. Es difícil comenzar a observar la mente, pero sí podemos empezar por observar el cuerpo, que es algo más cercano y con el cual nos identificamos más. El cuerpo es la puerta de entrada, la llave que nos abre las puertas de lo divino, aunque algunas religiones lo hayan condenado, impidiendo así la iluminación de miles de personas. De esta manera, el Tai Chi Chuan se convierte en un soporte, en una herramienta que nos ayuda a observar el cuerpo. Comenzamos observando el movimiento, como nos movemos, nuestra postura, la respiración; observamos si



estamos relajados o estamos tensos, empezamos a sentir nuestra energía vital, etc. El Tai Chi Chuan actúa aquí como un soporte, como una herramienta para observar el cuerpo y de esta manera vamos entrenando la mente, y llegará el momento en el que la mente esté ya bien entrenada y pueda soltar la muleta y continuar el proceso sin utilizar ningún soporte. Pero recordad, observar el cuerpo es el primer paso. Con esta simple observación del cuerpo os daréis cuenta de que este se vuelve más relajado, y los movimientos se van haciendo más armónicos, más naturales. También hay que añadir que las meditaciones del poder interno que solemos realizar en clase, ayudan a acelerar el proceso.



Con este trabajo de auto observación valiéndonos del Tai Chi Chuan, iremos poco a poco despertándonos de un largo sueño, nos sentiremos más vivos que nunca, nuestra mente comenzará a desvelar todos los fantasmas, los personajes que hemos creado de nosotros mismos, comienzan a destaparse nuestras máscaras. Y en este momento ¡cuidado!, porque pueden aparecer los miedos, ciertos temores ocultos y, preguntarnos si no estábamos mejor antes en nuestra ilusoria ignorancia. Pero no hay que volver atrás, es mejor enfrentarnos a nuestros miedos que maquillarlos y ocultarlos para llevarlos a cuestas durante toda la vida.

AUTO DEFENSA

PARA MUJERES



En el boletín anterior, por gentileza de la revista *Sakura*, se publicó la primera parte de una sección dedicada a las mujeres, con el objetivo de que en ella puedan encontrar información y elementos sencillos, prácticos y eficaces de defensa personal. Con la publicación de este artículo manifestamos nuestro apoyo a esta línea editorial y al objetivo que la inspira.

En esta línea de trabajo, nos parece de capital importancia ofrecer una información basada en la realidad y que por tanto, sea de aplicación práctica. Por esta razón hemos considerado que el siguiente estudio debe ser conocido por el mayor número de personas.

Un grupo de violadores en prisión fue entrevistado para saber lo que buscan en una víctima potencial. He aquí algunos hechos interesantes:

1) La primera cosa que observan es el peinado. Es más probable que ataquen a una mujer con un peinado tipo cola de caballo, trenzado o cualquier otro peinado de que sea posible agarrarla con facilidad para inmovilizarla. Es probable también que ataquen a

mal nuestra cabeza haremos que por compresión sea afectada la duramadre (envoltura fascial de la médula espinal, capa externa) y a través de ella se transmitan las tensiones intracraneales al resto del sistema fascial del cuerpo.

En los ejercicios de precalentamiento, donde realizamos los auto-masajes, haremos hincapié en friccionar la cara, pasar las manos por detrás de la cabeza, colocar los dedos mayores en la base occipital, echar la cabeza atrás, presionar ligeramente y soltar las manos lateralmente. Después vendrán los giros del cuello, flexiones y extensiones.



En la práctica de las formas de tai chi, los ojos permanecen abiertos pero sin ninguna tensión, en estado de alerta, como la mirada de un tigre, captando todo lo que hay a nuestro alrededor. Y cuando seguimos los movimientos con la mirada, sencillamente concentramos todo ese tai chi que realizamos en algo tanto interno como externo, hasta conseguir con la mirada “tocar” esa energía que movilizamos con el cuerpo entero. Es como mirar el cielo, si lo observamos con detenimiento veremos algo más, que nos rodean un sinfín de partículas moviéndose de un lado para otro: el Chi. ☯

Daniel Tortorici - Osteopata

Referente a esto, me gustaría añadir que tampoco hay que convertir a la mente en nuestro enemigo, contra el que tenemos que luchar, pues en ese caso lo que hacemos es fortalecer sus esquemas y afianzar sus argumentos. Recordad siempre que meditar es observar. Observamos lo que ocurre por ahí dentro, pero sin juzgar si está bien o está mal, sin reprimir, sin lucha, sin tensión. Tan solo nos convertimos en un observador, en el testigo que lo presencia todo. Tan solo la mera observación actúa como una luz que va disolviendo la oscuridad. La luz de la consciencia.



La mente es posiblemente la mejor herramienta que se ha inventado en nuestro planeta, lo que ocurre es que está muy mal educada, ha tomado el mando y se ha creído que todo está para servirle a ella y a sus intereses. Esta es la peor enfermedad que sufre la humanidad, el creerse que son sus mentes.

Con el tiempo, paciencia y determinación, a través de la meditación y el Tai Chi Chuan como soporte, llegaremos a conocer a nuestro ser esencial. Nos daremos cuenta de que no somos nuestra mente, que la conciencia de la totalidad es inmensamente mayor que la mera ilusión de la mente egótica a la que nos queremos apegar.

En esa comprensión, el trabajo de la meditación nos ayudará a descubrir poco a poco las verdades fundamentales. Descubrir el Ser, el despertar de la conciencia. La mayor aventura que puede acometer un ser humano. ☯

José Manuel Gómez

EL VERANO: EL FENIX ROJO

Cuando los taochis lean estas líneas habrá comenzado el verano. Me gustaría resumir brevemente como la antigua sabiduría china, a través de los cinco elementos y sus correlaciones estudia las estaciones. Así aprenderemos un poco más de cómo podemos enfocar nuestra práctica en una estación en la que todos nos relajamos en nuestra práctica más de lo deseable.

Los antiguos chinos nos han dejado un legado de sabiduría natural en su doctrina de los cinco elementos. En occidente, básicamente a través de la alquimia conocemos los cuatro elementos, a saber, Tierra, Agua, Aire y Fuego. A estos cuatro elementos la sabiduría tradicional china añade un quinto, el metal. Si los conceptos del Yin y el Yang expresan una dualidad energética como los dos polos de un imán, los cinco elementos representan cinco fases distintas de Qi o Chi. Esta teoría es la piedra angular de muchas prácticas chinas como la medicina, las artes marciales y el

esta correcta mirada: aparte del nervio óptico, tenemos toda una serie de músculos situados detrás de la cabeza, en la base del cráneo, que hacen que nuestra mirada sea horizontal, junto al sistema vestibular (en el oído) y otros grandes músculos que se encuentran en la espalda (podemos decir que el cuello acaba en la mitad de la espalda ya que los trapecios se insertan en la décima dorsal). Por tanto, la salud del cuello influye en la mirada, la típica joroba o giba cervicodorsal no se forma a consecuencia de una edad avanzada, sino que es el reflejo de un mal uso corporal durante largos años.



Cuatro pequeños músculos situados en la base del cráneo controlan los movimientos entre el occipucio y las dos primeras vértebras cervicales, así como también los movimientos de los ojos respecto a los de la cabeza, convirtiéndose, en unos de los músculos más importantes del control postural. Si seguimos posicionando



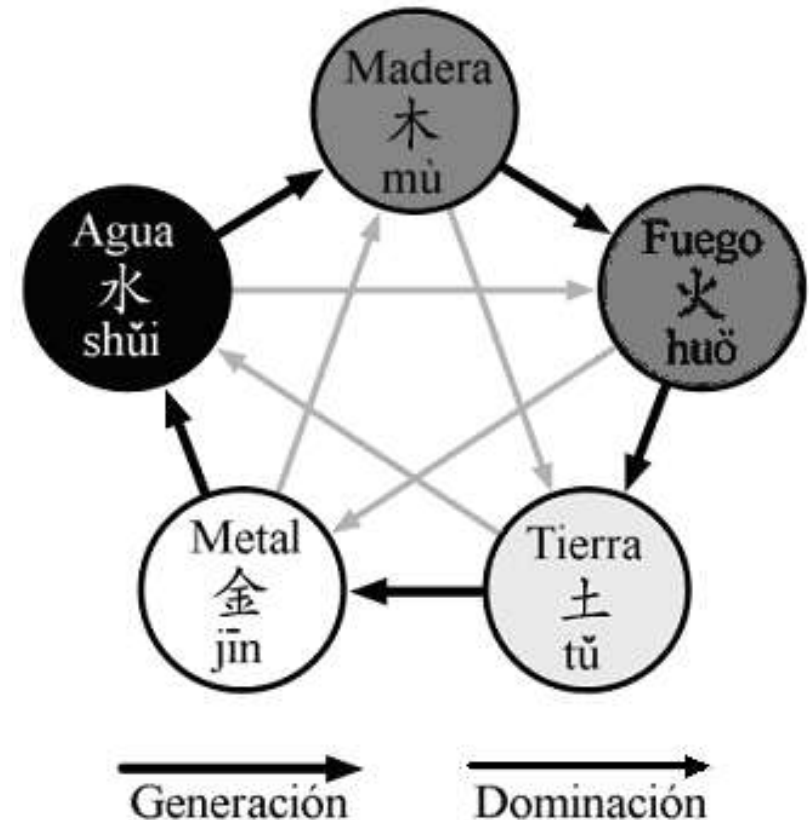
LA MIRADA

En el tai Chi se hace hincapié en la mirada, pero ¿sabemos realmente cómo afecta la mirada a los movimientos y viceversa? El sentido de la vista nos permite asimilar e interpretar la realidad que nos rodea, en la práctica permite la toma de decisiones, además las imágenes percibidas nos estimulan también a nivel intuitivo.

Los problemas que afectan a los ojos suelen manifestar una desarmonía de la Madera (Hígado y VB), con síntomas como visión borrosa, miopía o hipermetropía, ojos secos y arenosos, doloridos, enrojecidos o el tono amarillento del blanco del ojo. Los ojos, los tendones y la elasticidad de los músculos pertenecen según la medicina tradicional china al elemento Madera, esto nos permite relacionar la percepción con las respuestas físicas para tomar decisiones y llevarlas a cabo. Una mala visión y una coordinación muscular deficiente nos vuelven torpes y propensos a sufrir accidentes. No solo el elemento Madera influye sobre los ojos, también los demás elementos, sobre todo el elemento fuego que rige el Shen o conciencia-espíritu, el cual se manifiesta en la presencia, vitalidad y expresión de los ojos y el ser.

Cuando adoptamos una postura correcta, es decir, con todo ese trabajo de las fascias del que tanto hablo, la energía circula con facilidad. Una visión correcta depende de una estructura correcta. El cuerpo cuenta con un sistema estructural encargado de permitir

propio Tai Chi. Para su explicación se recurre a cinco elementos simbólicos de la naturaleza, en concreto: El Fuego, la Tierra, el Metal, el Agua y la Madera, representando cada uno de ellos un movimiento, una transformación distinta de Chi.



En los cinco elementos intervienen una gama extremadamente rica de asociaciones, así como el fuego se relaciona con el verano, se asocia también al corazón, a los colores rojos, a ciertas emociones como el stress o la impaciencia, a las formas triangulares, etc. Cada elemento es parte de una extensa descripción que nos permite conocer que tipo de energías los afectan. Estas relaciones permiten hacer una lectura más o menos precisa de los eventos que se

desarrollan o pueden sucederse en un lugar determinado y en una estación precisa.

El elemento asociado al verano es el Fuego, y el animal y color que lo representan es el Fénix Rojo. Aquí ya encontramos una clave; el fénix es el animal que luego de ser consumido por el fuego renace de las cenizas de éste. La madera, al recibir la chispa, arde y se transforma en fuego. Así de la primavera deviene el verano, pues el elemento chino de la primavera es la madera. El color rojo acentúa más el simbolismo, de manera que el verano nos aparece como la estación de la consumación. Debemos notar que el verano también es la estación tradicional de la siega y la cosecha. El momento idóneo para recoger y cosechar dentro de nosotros mismos los resultados de la práctica. Por todo lo visto, el verano es una estación yang.



A nivel del cuerpo humano el Fénix Rojo rige los órganos del corazón, como principal y del intestino delgado, como secundario. El corazón es el órgano yang por excelencia, siempre está en actividad haciendo circular la sangre por todo el organismo. Pero como nos enseña la sabiduría china, la energía siempre está en movimiento, transformándose. Entonces de lo Yang deviene lo Yin, como vemos en el símbolo del Yin-Yang. Así se complementa con uno de los órganos yin del cuerpo humano, el intestino delgado. Este órgano es el encargado de la asimilación del alimento; el estómago digiere y prepara el alimento para que sea absorbido por el intestino delgado y al ser absorbido por éste la sangre lo distribuye a las células. Un órgano receptivo, yin, pero imprescindible para el mantenimiento del cuerpo.

Además del ciclo de generación de los elementos existe un ciclo de dominación donde cada uno gobierna al otro. En esta clave, el fuego es dominado por el agua, quedando bien claro que son las energías, representadas por el agua, las que acaban equilibrando el exceso de yang en el organismo. Es interesante ver como a través de la práctica del Tai Chi, energizando nuestro organismo, podemos llegar al control de las emociones yang tales como el stress, la impaciencia, etc.

Para finalizar, me gustaría que todas estas ideas estuviesen en nuestra mente durante la estación recién comenzada. Así podremos entender mejor el funcionamiento de nuestro cuerpo y las energías y emociones asociadas al flujo energético de todo aquello que nos rodea. Y nos conoceremos un poquito mejor a nosotros mismos y a la naturaleza circundante, para así poder colaborar mejor con ella en una ecología integral que nos reunifique con todo el Cosmos. Como bien reza *La Voz del Silencio*, antiguo texto tibetano:

Ayuda a la Naturaleza y con ella trabaja, y la naturaleza te considerará como uno de sus creadores y te prestará obediencia. ☯

Francisco Javier Ruiz García