



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

AL RESCATE DE LA FILOSOFÍA DE LAS ARTES MARCIALES

TAO TIEN

BOLETÍN 26. EQUINOCCIO DE OTOÑO 2008

ÁMBITO NACIONAL



CLÁSICOS DEL TAI CHI CHUAN

LA ENERGÍA VITAL

TAI CHI, SALUD Y BIENESTAR

AIKIDO, LA VÍA DE UNIÓN CON EL KI

MEDITACIONES

PARA ENCONTRARSE CON UNO MISMO

La historia es la hazaña de la libertad, y la libertad, la hazaña de la historia. (Claudio Sánchez Albornoz).

La historia es el progreso de la conciencia de la libertad.
(George W. Friedrich Hegel).

Si la libertad significa algo, será sobre todo, el derecho a decirle a la gente aquello que no quiere oír. (George Orwell).

La libertad es aquella facultad que aumenta la utilidad de todas las demás facultades. (Immanuel Kant).

La libertad, querido Sancho, es uno de los más preciosos dones que a los hombres dieron los cielos. Con ella no pueden igualarse los tesoros que encierra la tierra ni el mar encubre; por la libertad se puede y debe aventurar la vida. (Miguel de Cervantes Saavedra).☺

Recopilado por José Antonio Vera de la Poza

Sumario

Editorial.	2
Tratado del maestro Wu Yu-hsiang.	3
Aikido, la vía de unión con el ki.	10
El diagnóstico en la medicina china.	13
Tai chi, salud y bienestar.	18
Filosofía de la práctica del tai chi chuan.	21
La energía vital.	25
Cuentos clásicos orientales. Excursión por la montaña.	29
Nuestra portada: El Dalai lama.	30
Meditaciones para encontrarse con uno mismo.	32



EDITORIAL

En este nuevo otoño en el que nos encontramos, nadie lo duda: estamos inmersos en ese fenómeno -globalizado, por lo demás- que denominamos crisis económica. Toda crisis en lo externo, en lo material, es un reflejo de una crisis en lo interno, en lo psicológico y espiritual.

En los momentos de crisis es cuando necesitamos hacer, más que nunca, una revisión y replanteamiento de nuestra escala de valores, aferrándonos a los verdaderamente auténticos y que, como tales, podríamos encuadrar en una ética atemporal.

La ética taoísta, que se encuentra en los fundamentos del Tai chi chuan, enseña, ante todo, algo muy difícil: **ser sincero con uno mismo, favorecer las intenciones puras y no hacer distinciones arbitrarias entre los seres humanos.**

La ética del Tao es un retorno a lo natural, es un olvido de los intereses y deseos complicados que se presentan en la sociedad como supuestas virtudes. Es importante analizar la distinción precisa entre una ética natural y verdadera (atemporal) y otra artificial y falsa (temporal), la cual hemos de evitar por todos los medios. Sabiendo discernir claramente lo que es la verdadera virtud, no caeremos en las redes de una ética y una moral artificiales y forzadas.

El sentido espiritual que se desprende de todo lo anteriormente dicho, nos lleva, naturalmente, a eliminar todas las corazas defensivas de tipo psicológico, todos los resentimientos y todo recelo hacia nuestro prójimo, pues la confianza humana es el único valor ético que nos permite aspirar a una verdadera concordia ("corazón con corazón"), entre los seres humanos.

Ninguna crisis -sea económica o de cualquier otro tipo- por grande que sea, perturbará nuestro equilibrio y armonía si somos capaces de cultivar las virtudes propias de una ética atemporal. ☺

José Antonio Vera de la Poza
Presidente de TAO TIEN

años fue reconocido como la decimocuarta encarnación en el linaje de los Dalai Lama, que se remonta 597 años atrás. Trasladado a Lhasa, comenzó sus estudios a los seis años y a los veinticinco obtuvo el título de Gueshe Lharampa.



Doctor en Filosofía Budista, en 1959, nueve años después de la ocupación del Tibet por parte de China, el Dalai Lama huyó con otros cien mil refugiados tibetanos hacia la India, cruzando el Himalaya. En Dharamsala redactó una constitución democrática y formó gobierno en el exilio. Ha volcado su sabiduría y humilde conocimiento en obras como *Política de la bondad*, *El arte de la felicidad*, *El arte de vivir en el nuevo milenio* y *La meditación paso a paso*.

Reencarnación viviente de un buda; jerarca de un gobierno en el exilio y simple monje tibetano que se ha ganado el cariño y el respeto de todos aquellos que le han conocido, el Dalai Lama obtuvo el premio Nóbel de la Paz en 1989.

El 17 de octubre de 2007 el Congreso de los Estados Unidos le concedió la Medalla de Oro. ☺

NUESTRA PORTADA

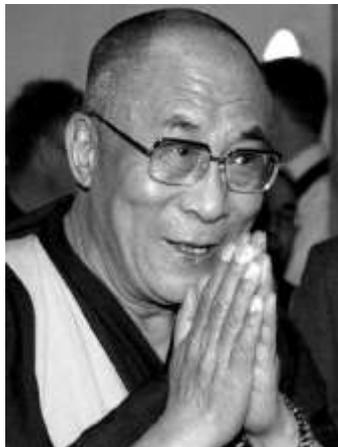
El Dalai Lama

Dalái Lama, del mongol *dalai*, océano, y del tibetano *lama* (*bla-ma*), maestro espiritual o gurú. Traducido generalmente como "océano de sabiduría", este título fue forjado por el jefe mongol Genkhis Khan, al aceptar a Sönam Gyatso como maestro excepcional, alentando al pueblo mongol a la conversión al budismo vajrayana. Nótese que en este caso, *dalay* era la traducción de "Gyam-tsho" (Gyatso), el apellido de los Dalái Lama.

Los budistas tibetanos consideran que los Dalai Lama son emanaciones del Buda Avalokiteśvara, aunque no es un maestro Buddha sino un Bodhisattva, es el patrono del Tibet y se cree que, tras su muerte, su conciencia sutil tarda un intervalo de cuarenta y nueve días, por lo menos, para nacer de nuevo en un niño que ya desde su nacimiento puede dar señales de su carácter especial. Avalokiteśvara es una deidad importante para el budismo tibetano y es considerado en las enseñanzas vajrayāna como un buda. En cambio, para las enseñanzas mahāyāna es visto más bien como un bodhisattva de elevado nivel.

Tras la muerte del Dalái Lama, el Panchen Lama se encarga de reconocer su reencarnación, o tulku (normalmente un niño), por estas señales, quien pasará a ser el nuevo Dalái Lama. A su vez, el Dalái Lama debe reconocer a la reencarnación del Panchen Lama tras la muerte de éste.

Tenzin Gyatso nació en 1935 en Taksen, al este del Tibet, en el seno de una familia campesina. A los dos



Proseguiamos con el último de los clásicos que nos queda por ver. El maestro Wu Yu-hsiang continúa diciendo lo siguiente:

Ejercitar el poder interno es como refinar metal y convertirlo en el acero más puro: no habrá nada que pueda destruirlo.

Para convertir la energía interna (chi), en poder interno (jing), hay que ejercitar la técnica superior de la respiración condensada (respirar a través de la estructura ósea): de esta manera podemos aprender cómo aumentar y reforzar el poder interno a través de la práctica en pareja.

El aumento del poder interno es un proceso gradual que requiere de largos períodos de práctica, al igual que el proceso de refinar metal para convertirlo en el metal más puro requiere de calor constante y el tratamiento adecuado. Los principiantes suelen tener un diez por ciento de poder interno mezclado con un noventa por ciento de fuerza física. A través del refinamiento y desarrollo constante del poder interno, la proporción de fuerza física disminuirá a la vez que aumenta el poder interno disponible. Según

el maestro Wu, cuando haya puro poder interno, una formación de energía mental pura, “no habrá nada que pueda destruirlo”.

Al ejecutar las Formas hay que ser como el águila que se desliza serenamente en el viento, pero que puede descender en picado de inmediato para atrapar un conejo en el suelo.

Si dejamos que la energía interna fluya con libertad, las Formas las realizaremos grácilmente, como los movimientos del águila que se desliza con serenidad en el viento. Por otro lado, hay que elevar la esencia y el espíritu, estando siempre listos para “descender en picado”. Hemos de estar tranquilos pero alertas, como el águila que es capaz de descender en picado de inmediato para atrapar un conejo en el suelo.



Esta habilidad sólo la lograremos a través de años de práctica del movimiento meditativo (las Formas), del Tai chi chuan.

La mente debe permanecer centrada, como un plácido gato;



Tres amigos salieron de excursión. Iban caminando cuando a lo lejos, en la cima de una montaña, vieron a un hombre sentado. Uno de los amigos dijo:

-Ese hombre debe de estar perdido.

-¡Oh, no! -replicó otro-. Seguro que está esperando a alguien.

-Os aseguro -dijo el tercero- que está indispuesto.

Comenzaron a conjeturar acaloradamente, tanto que decidieron ir hasta donde estaba el hombre y preguntarle.

-Buen hombre, ¿te has perdido?

-No, no me he perdido.

-¿Verdad que estás esperando a alguien?

-No, no espero a nadie.

-¿A que te has puesto enfermo?

-No, no estoy enfermo.

Ante sus respuestas, los tres excursionistas, perplejos e intrigados, preguntaron al unísono:

- Y entonces, ¿qué haces aquí? y el hombre repuso:

-Estoy.☺

Recopilado por Fidel Iglesias

efectos acumulativos del agotamiento.

En cuanto a los problemas emocionales y psicológicos, que tanta energía vital consumen, hay que decir que la práctica asidua de Tai Chi Chuan, no nos resolverá todos nuestros problemas, ni puede reemplazar la ayuda de un profesional médico, pero debido a que potencia la energía vital y armoniza el yin y el yang, así como la apertura de los meridianos, mejorará sin duda nuestra capacidad de resistencia, tanto física como psíquica. Un consejo para que las emociones no nos absorban tanta energía, es tomar distancia entre uno mismo y sus emociones, como si las contempláramos en una obra de teatro y nosotros fuéramos uno de los actores. Este sano distanciamiento nos permitirá verlas con sentido del humor, y no seremos víctimas de nuestra emotividad.

En el tema de las relaciones sexuales que tanta energía vital nos absorbe, en el taoísmo existen dos escuelas. Unos recomiendan espaciar la frecuencia de las relaciones y no sobrecargar la imaginación con fantasías artificiales y la otra escuela aconseja practicar el acto sexual con más frecuencia pero reteniendo el orgasmo y la eyaculación masculina. Esta última práctica no hay que tomársela a la ligera, ya que requiere una preparación previa de la pareja.



Resumiendo, la vitalidad no se conserva sólo haciendo economías, sino que también conviene fabricarla, regenerarla y hoy día sabemos con toda seguridad que los ejercicios de Chi Kung y Tai Chi Chuan son un medio extraordinariamente potente y eficaz para hacerlo.☺

José Manuel Gómez

tranquila pero dispuesta para responder de inmediato ante el ratón que se escabulle.

Si la mente permanece centrada, podremos desarrollar un estado mental tranquilo y sereno a la vez que somos capaces de estar alerta y listos para responder de inmediato ante cualquier cambio en el entorno. Para conseguir esto, hay que permitir que la energía interna vibre y se expanda como el sonido de un tambor. El espíritu debe estar condensado hacia el centro del cuerpo.

Cuando se permanece inmóvil hay que estar como una montaña. Cuando se está en movimiento hay que moverse como el agua del río.

En la práctica del Tai chi chuan nos acostumbramos a experimentar sensaciones diferentes a las de la vida cotidiana. Así, cuando estamos inmóviles, podemos aprender a sentirnos como una montaña: estables, sólidos, tranquilos, sin dejar de ser nosotros mismos. Cuando estamos en movimiento, movemos y sentimos como las aguas de un río: fluyen incesantemente, se adaptan a todo tipo de condiciones y son capaces de ser, al mismo tiempo, apacibles y poderosas.

Condensar el poder interno debe ser como tensar un arco; cuando se proyecta el poder interno, debe ser como disparar una flecha.



En el proceso de convertir energía interna en poder interno, hay que practicar técnicas de respiración condensada de manera que tengamos la sensación de que tensamos lentamente un arco hasta el máximo. Proyectar el poder interno será entonces

tan fácil como relajar las yemas de los dedos y dejar partir la flecha. Cualquier esfuerzo adicional indica que se está utilizando un alto porcentaje de fuerza física.

En el movimiento del Tai chi chuan hay que seguir la curva y ser consciente de la línea recta. En el ejercicio interno hay que reservar la energía para la transferencia de poder.

En la ejecución de los movimientos, el chi ha de dirigir el cuerpo siguiendo una grácil línea curva, sin olvidar que la línea recta también existe.



En el trabajo de la respiración condensada, hay que practicar de manera incesante la conversión de energía interna en poder interno. Así se acumula una gran cantidad de jing (poder interno).

La transferencia de poder proviene del espíritu. El cambio de posición sigue el movimiento del cuerpo.

La transferencia de poder está enraizada en el pie, se desplaza por la pierna y se controla desde la cintura. La cintura realiza la misma función que la transmisión de un automóvil: distribuye la cantidad y dirección de la potencia. Tras largos períodos de práctica en la postura de Tai chi y en técnicas de enraizamiento, la

ya que entonces no controlamos la energía y la pérdida de ésta puede ser masiva.

¿Cómo restaurar la energía vital?

Comencemos por lo más básico, la alimentación. Podemos aumentar considerablemente nuestra asimilación de energía vital si consumimos más alimentos frescos, evitando en lo posible todos aquellos que vienen en latas, plásticos, congelados, etc. y reemplazar en lo posible el consumo de carnes por legumbres, cereales, frutos secos y pescados. Es importante también el papel de la práctica de Chi Kung y Tai Chi Chuan, en cuanto regula todas las funciones incluidas las de asimilación y circulación de la energía, reforzando de manera espontánea la absorción y producción de la energía vital de los alimentos que consumimos. Se puede decir que la práctica de Chi Kung y Tai Chi Chuan puede compararse con la apertura de unos poros internos por donde se asimilará la energía vital y sutil de los alimentos.

En cuanto al ejercicio físico es bien sabido que potencia nuestra energía vital, pero debemos tener por norma que después de



terminar la práctica tenemos que estar más frescos y revitalizados que antes de empezar. Después de terminar nuestra rutina de ejercicios debemos de sentirnos tan fuertes como para comenzar de nuevo. Si esto no es así estamos quemando nuestra energía vital, y nos estamos haciendo más mal que bien. Y para aquellas personas que al acabar el día están tan cansadas que sólo tienen ganas de cenar y acostarse, deben saber que si dedican un

rato al día para practicar algunos ejercicios de Chi Kung o Tai Chi Chuan, les bastarían algunas semanas para hacer desaparecer esos

- Una alimentación deficiente en calidad vital. La mayoría de los alimentos que consumimos habitualmente viene transformado, refinado, en conserva, estabilizado, coloreado y edulcorado por la industria alimenticia. Cada vez comemos menos productos frescos ricos en energía vital. Recordad siempre que somos lo que comemos.
- El agotamiento físico. No debemos abusar de nuestro cuerpo más allá de sus posibilidades, porque caeremos en un estado de agotamiento, y esto vale tanto para un ama de casa, como para un albañil o un atleta de competición. Está demostrado que el agotamiento físico reiterado abrevia la vida.
- El estrés emocional y psíquico. El agotamiento intelectual acarrea consecuencias parecidas, junto a la agitación que causa el andar con prisas durante todo el día por un exceso de actividades. Cada vez vivimos a un ritmo más alocado y agobiados por agendas cada vez más sobrecargadas. También agotan la energía vital las conmociones violentas, como la pérdida de un ser querido o una ruptura sentimental. Son igualmente preocupantes las agresiones psíquicas de una persona que se ensaña con nosotros, o nosotros con ella. Tanto la víctima como el verdugo despilfarran su energía vital.
- Las enfermedades agudas y crónicas.
- Los excesos sexuales. Desde hace miles de años, los taoístas chinos hablaban de economizar la energía sexual. ¿Por qué? Porque para ellos la energía vital, por su propia naturaleza y para buena parte de su definición, no es otra cosa sino la energía sexual misma. En el hombre dicha energía sexual se gasta o consume como consecuencia de la eyaculación. También aparecen en los textos chinos de medicina que hay que abstenerse de hacer el amor durante los estados de embriaguez,



transferencia de poder se dirigirá desde la cintura, siguiendo en sentido ascendente por la columna vertebral hasta los hombros, y finalmente llegando a las yemas de los dedos. Por tanto, el control del proceso de transferencia de poder está localizado -y depende en gran parte- en la columna.

En la práctica en pareja del Tui Shou (Empuje de Manos), la postura y los pasos siguen el movimiento corporal. En otras palabras, se mueve el cuerpo entero al cambiar de postura. Cambiar únicamente la postura o los pasos sin cambiar el cuerpo tendría como resultado una pérdida de control, una postura inadecuada y una pérdida de equilibrio.

Por lo tanto, en Tai chi chuan, "atraer" conduce a proyectar; "interrupción" a "conexión".

Según la teoría del yin-yang, la emergencia de yang significa la de yin. Si hay yang, también hay yin, y viceversa. Por lo tanto, al practicar las Formas de Tai chi chuan, los movimientos de atracción conducirán, de forma automática, a los de proyección; de manera que la interrupción del



movimiento significa que se realizará otra conexión. Cuando se logra alcanzar este nivel de movimiento en el Tai chi chuan, se es capaz de dominar el arte a voluntad.

Al moverse hacia dentro y hacia fuera, todo el cuerpo actúa como un acordeón, plegándose y desplegándose. Al avanzar o retroceder, la postura cambia de forma variada y dinámica.

En la práctica del Tai chi chuan, aplicando la teoría del yin-yang, avanzar significa que se va a retroceder. Retroceder indica que se va a avanzar. Cada movimiento contiene la implicación de la dirección opuesta. Cuando se avanza y retrocede hay que relacionar ambos movimientos entre sí y actuar como un acordeón, plegándose y desplegándose.



En la filosofía del Tai chi chuan se destaca la importancia de los cambios: el yin debe cambiar a yang, y éste a yin. Al avanzar o retroceder, la postura debe cambiar de forma dinámica.



LA ENERGÍA VITAL

La medicina china nos dice que hay energías yin y yang que nutren nuestro organismo a través de los meridianos. Estas dos energías tienen un origen común que dimana de una energía global denominada energía vital o *jing* en chino. Esta energía va disminuyendo con la edad y con el desgaste del organismo. Cuando esta energía disminuye hay degeneración y envejecimiento. La muerte natural no es otra cosa que la desaparición de esa energía vital, la cual es, la energía de vida en el sentido más literal.

Así entendido, debemos suponer que por el mero hecho de vivir vamos gastando esa energía vital hasta consumirla del todo, pero también debemos saber que hay maneras de reponerla. Es aquí donde los antiguos conocimientos de la medicina china dan respuesta a dos preguntas fundamentales: ¿cuáles son las causas que motivan pérdidas anómalas de la vitalidad? y ¿existen medios para producir más energía vital de la que reponemos habitualmente?



¿Cómo se pierde la energía vital?

Los factores que originan pérdidas anómalas de la energía vital son:

- Una alimentación errónea, tanto por exceso como por defecto. En nuestro mundo podemos observar los dos extremos, como medio mundo se muere de hambre y el otro se muere por comer demasiado. Nosotros los occidentales somos las primeras víctimas de un despilfarro de energía vital por sobrealimentación y errores dietéticos, a lo que hay que añadir el abuso de tabaco y alcohol.

Siendo el más conocido en nuestro mundo occidental el libro de Analectas. Se trata de afirmaciones, aforismos, anécdotas y diálogos recogidos por los discípulos del maestro a lo largo de los tiempos y transcritos tras su muerte. El objetivo del ser humano no es la salvación sino alcanzar la sabiduría y llegar al auto conocimiento.

“Si el hombre sabio observa una conducta displicente, no inspirará respeto; si se limita a estudiar, sus conocimientos no serán profundos. Debéis ser siempre sinceros, fieles y actuar con buena fe. No entabléis amistad con personas de virtud o conocimientos inferiores a los vuestros. Si tenéis algún defecto, procurad corregirlo.”

La lectura del tercer libro clásico referido a comentarios filosóficos sigue teniendo vigencia para el hombre moderno, es más, creo que puede ayudarnos a no perder nuestro objetivo: el centro. Para los curiosos, en el Boletín de Tao Tien nº 14 (2005) nuestra portada fue la imagen de Confucio y en su interior, se nos mostraba a Confucio como el primer político de China. Sería interesante tomar este artículo como punto de partida hacia una aproximación a la filosofía oriental.

Ir más allá de una frase bonita para regalar o decorar nuestro cuaderno es la propuesta de este artículo. Bucear en la sabiduría milenaria que orienta nuestra conciencia a un estado superior de bienestar, auto conocimiento y sabiduría son unos objetivos muy plausibles para nuestra práctica de Tai Chi. Ser seres humanos mejores, sin necesidad de realizar grandes proezas, simplemente vivir en armonía y equilibrio con nuestro entorno. *“La cortesía que debe presidir nuestras actuaciones cotidianas se fundamenta principalmente en el respeto y comprensión hacia todos”.*☺

M^a Victoria Hurtado de Mendoza y Acosta

BIBLIOGRAFIA:

- Hemenway, P. Sabiduría Oriental, 2007. Ed. Taschen, Singapur
- Iglesias, F. Boletín Tao Tien, 2005 nº 14: 21-32
- Los Cuatro Libros Clásicos.
<http://www.geocities.com/Tokyo/Harbor/8292/Confuciopral.htm>
- Filosofía. <http://www.chinaviva.com/libros/filosofia.htm>

En Tai chi chuan, ser muy suave y flexible lleva a ser extremadamente duro y fuerte. El dominio de las técnicas de respiración adecuadas lleva al dominio del movimiento libre y flexible.

En el Tao Te Ching, Lao Zi (hacia 500 a. C.), pregunta: “¿Puedes habilitar tu energía interna, chi, y ser flexible y maleable como un bebé?”.



La única condición para permitir el desarrollo, crecimiento y fortalecimiento de la energía interna es relajarse y rendirse al universo. Al ser suave y flexible la energía interna empieza a desarrollarse y acumularse. Así se tendrá la capacidad de ser muy duro y fuerte, cuando sea necesario serlo. Para convertir un metal en el acero más duro hay que calentar el metal, ablandarlo y

doblegarlo hasta que sea como un líquido, y luego refinarlo para obtener el acero de la mejor calidad.

La libertad y flexibilidad de los movimientos dependen del flujo de la energía interna. El desarrollo de la energía interna se hace patente mediante las técnicas respiratorias adecuadas. Los principiantes en el Tai chi chuan deben, por lo tanto, examinar y desarrollar dichas técnicas.

En el próximo boletín concluiremos con esta sección de los clásicos del Tai chi chuan.☺

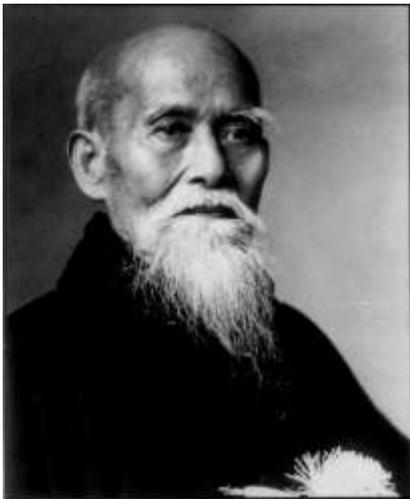
José Antonio Vera de la Poza

AIKIDO 氣

LA VÍA DE UNIÓN CON EL KI

Cuando traducimos la palabra aikido nos viene a decir que es el “camino de unión con el ki”. Pero ¿qué significa esto en realidad? ¿Qué es el ki? ¿Por qué es un camino de unión? ¿Qué significa esa unión?

El fundador del aikido, Morihei Ueshiba, reflejó, a veces de manera poética, a veces de manera simbólica, esta unión, que trataremos de analizar.



“Cuando el triángulo, el círculo y el cuadrado se convierten en uno, hay movimiento en rotación esférica junto con flujo de ki, y aparece el aikido de sumi-kiri”

Estas crípticas palabras del fundador provienen de las enseñanzas del O-Moto-Kyo, basadas en la creencia de que las divinidades del panteón shinto (kami), representan grandes fuerzas cósmicas de la divinidad fundamental, y que el hombre

comportamiento personal. ¿A quién no le hace falta en la vida diaria armarse como un guerrero para enfrentarse a los diversos acontecimientos cotidianos?

“Conoce a tu enemigo y concómete a ti mismo; en cien batallas, nunca saldrás derrotado. Si eres ignorante de tu enemigo pero te conoces a ti mismo, tus oportunidades de ganar o perder son las mismas. Si eres ignorante de tu enemigo y de ti mismo, puedes estar seguro de ser derrotado en cada batalla”.



“**Tao Te Ching**” de Lao Tsé, el libro del Tao (el origen de todo), es una obra con más de 2500 años de existencia, escrita originalmente sobre tablillas de bambú. De difícil lectura e interpretación, es considerado la piedra angular del Taoísmo y empleado en el sistema de salud.

“El Tao que puede conocerse no es el Tao. La sustancia del Mundo es solo un nombre para el Tao. Tao es todo lo que existe y puede existir. El Mundo es solo un mapa de lo que existe y puede existir”

Por último, no podemos olvidar a un filósofo de gran influencia en la historia de China como fue Confucio (551 - 479 a. C.). Los pilares de la filosofía confuciana están recogidos en los cuatro libros: Ta-Hio (La Gran Ciencia); Chung-Yung (La Invariabilidad del medio); Lun-Yun (Analectas) y Meng-Tse (Libro de Mencio).

como un simple ejercicio al margen de la filosofía sobre la que se sustenta. El Tai Chi surgió de unos cuantos conceptos filosóficos de la cultura tradicional china, especialmente del taoísmo. Algunos conceptos nos son familiares pues los hemos empleado en la clase de Tai Chi, como son: TAO (el indefinible); TRES TESOROS: Esencia, Energía y Espíritu (Jing Qi Shen); EL VACIO: Indiferenciación primigenia (Wu-ji); CIELO ANTERIOR Y POSTERIOR: (xiān tiān, hòu tiān) y por supuesto, YIN-YANG: polo positivo y polo negativo; LOS CINCO ELEMENTOS, etc.

Conocer las obras fundamentales de la filosofía china puede llevarnos a adquirir otra visión de la vida y de nuestra propia conducta. Con la finalidad de despertar la curiosidad sobre este saber milenario comentaré a continuación las obras consideradas como los pilares de la filosofía tradicional china.

“I Ching”, libro del cambio o libro de las mutaciones, es un libro con un origen aproximado de 2.400 años. Se ha empleado como oráculo y compendio de sabiduría. Esta obra parece haber inspirado el libro del Tao Te King y el humanismo de Confucio, basado en la ética y la moral como vías para conseguir el bienestar. Asimismo, introduce el concepto del yin y el yang.

“El arte de la guerra” de Sun Tzu (siglo V antes de Cristo), tiene como núcleo fundamental dos principios: *“Todo el Arte de la Guerra se basa en el engaño y el supremo Arte de la Guerra es someter al enemigo sin luchar”*. Esta obra ha inspirado a grandes políticos y estrategias de nuestra historia. Sus ideas han salido del ámbito militar llegando a extenderse en el mundo de los negocios, el deporte y al propio



puede entrar en relación con esas potencias.

Para comprender esto un poco mejor, recurrimos a la filosofía occidental donde, ya en el mundo griego, se conocía la triple composición del ser humano: soma, psique y nous, lo que quiere decir, cuerpo, alma y espíritu.

Cuando lo comparamos, percibimos que el punto de unión es el ki, alma. Es el elemento cohesionador de algo material y denso, que es el cuerpo, con algo inmaterial y sutil, que es el espíritu. El fundador dice que cuando esta unión se consigue aparece el aikido de sumi-kiri (claridad de mente y cuerpo). O sea, que cuando el alma eleva la mirada hacia arriba, hacia el nous, se abre una puerta, se establece un puente donde la luz de la comprensión lo ilumina todo. Entonces actuamos como una unidad que incluso nos traspasa a nosotros como individuos, porque esa luz es aquella que ilumina todo el universo.



El propio fundador describía esta maravillosa experiencia producida después de un combate con un oficial de marina experto en sable. El oficial intentó sin éxito alcanzarlo hasta que desistió exhausto. Ueshiba le explicó que presentía los ataques antes de que él los realizara; por eso tenía tiempo para esquivarlos con suavidad. Después del combate, Ueshiba salió a su jardín, según su costumbre, para lavarse en una pequeña fuente, y es aquí donde experimentó esa poderosa unión con todas las cosas:

“Me encontraba frente a un árbol de kakis, cuando de repente me resultó imposible avanzar o retroceder... Un calor intenso, que hacía transpirar abundantemente mi rostro, me invadió...”

Tuve la sensación de que el Universo entero entraba en vibración

y que una energía espiritual color de oro formaba una esfera y rodeando mi cuerpo con un velo, lo transformaba en un cuerpo dorado. En ese instante mi cuerpo y mi espíritu se iluminaron. Comprendí entonces el lenguaje de los pájaros y tuve una clara conciencia del pensamiento de Dios, Creador del Universo...

En ese instante, todo se aclaró en mi mente. Comprendí que la naturaleza del Budo es el amor de Dios, el espíritu de su amorosa protección hacia todos los seres. Lágrimas de felicidad sin fin rodaron por mis mejillas...

Después comprendí que la Tierra entera era mi hogar y que el Sol, la Luna y las estrellas eran todas cosas mías. Fui liberado entonces de todo deseo, no sólo de renombre o prosperidad, sino también del deseo de ser fuerte.

Comprendí que el Budo no consiste en derribar al adversario por la fuerza, ya que ésta sólo puede conducir a los hombres a la destrucción por las armas. El puro espíritu Budo consiste en aceptar el espíritu del Universo, expandir la paz por el mundo, hablar correctamente, y proteger y honrar a todos los seres de la creación..."☺



Rafael Jesús Tejero Pasadas
4° Dan de Aikido
Delegado en Granada de la Asociación
Española de Técnicos de Aikido



Practicar Tai Chi se ha convertido en un “salvavidas” en este mundo acelerado en el que nos encontramos, ya que el atractivo de esta práctica reside en buscar la armonía, equilibrio, serenidad, aumento de la concentración, etc. A su faceta terapéutica le ha costado abrirse paso en la medicina moderna, aunque, hoy por hoy, cada vez más hospitales lo incluyen en sus salas de rehabilitación y los médicos lo recomiendan a sus pacientes, debido a que los movimientos llevados a cabo en el Tai Chi refuerzan los tendones, las articulaciones y la estructura ósea por lo que está indicado en casos de artrosis. Asimismo, el trabajo constante de los músculos de la espalda y de la columna vertebral previene las hernias discales y lumbalgias. La relajación de los hombros y el cuello obtenida mediante la práctica, alivia los dolores provocados por las contracturas musculares en estas zonas que producen mareos y cefaleas. Aparte de estos aspectos físicos, se obtiene un alto grado de relajación.

Si bien esta técnica es saludable, es una pena practicar el Tai Chi

una amistad sincera en la que se respira la templanza, la paz, el cariño y la estabilidad emocional.

El adentrarme en la filosofía que envuelve esta disciplina me ayuda en el devenir diario. Trato de ser mejor persona y de encontrar un sentido más pleno a mi vida convirtiendo la fortaleza interior en suavidad, desarrollando la sensibilidad hacia mi propio cuerpo y aumentando la capacidad de sentirme bien.



En todo ello, el camino sólo ha comenzado.

Agradezco con entusiasmo lo bueno que voy encontrando y que me va encontrando.

También agradezco lo aparentemente negativo porque sé que sin ello no habría hallado lo positivo.

Agradezco vivir y aprender.

Agradezco al Tai chi que forme parte de mí y deseo que las demás personas descubran este tesoro del placer y la paz en el movimiento y la quietud.

El sendero es ancho y cabemos todos, un poquito de voluntad y puedes ver como todo se va transformando para hacerte más feliz.

¡Ánimo, paciencia y a disfrutar!☺

Estrella Montoya

EL DIAGNOSTICO EN LA MEDICINA CHINA



Para solucionar un problema médico el primer paso es establecer un diagnóstico. Su función es organizar una serie compleja de variables e interpretar las relaciones entre ellas. Al ser el hombre la manifestación de un encuentro armonioso de los principios celestes y terrestres, cualquier perturbación de este equilibrio se traduce en él por desórdenes fisiológicos. Por distintos medios de examen el médico chino percibe estas anomalías, lo que le permite aplicar una terapéutica eficaz consistente en restablecer el equilibrio, aportando al organismo el elemento deficiente o haciéndole eliminar el que tiene en exceso.

Ji Pa, médico del Emperador Amarillo, recomienda comparar los tres exámenes: pulso, color de la tez y signos físicos que, según él forman un todo *“como la voz y su eco, como la raíz y las hojas del árbol; no se puede imaginar lo uno sin lo otro”*.

El emperador Hoang ti le pregunta a Ji Pa: *“¿Cómo se debe examinar a un enfermo? El médico le hace esta exposición, la más antigua que posee la humanidad:*

“Primeramente hay que saber si las dolencias son superficiales o profundas, si son normales o anormales. La cuestión importante es

examinar el color de la tez y los latidos del pulso. Hay que mirar el color de la tez por arriba, por debajo, por la izquierda y por la derecha de la nariz. Si el color no es extremadamente claro, se podrá curar al enfermo con las preparaciones farmacéuticas”.



“En el décimo día de la enfermedad, la tez del enfermo presenta coloraciones muy claras, fáciles de interpretar. Se le tratará con los preparados farmacéuticos y con la acupuntura. Si la tez es mate, sin brillo, con un rostro descarnado y el pulso corto y breve, la enfermedad es incurable. Si, en el curso de una enfermedad, la coloración anormal se traslada a lo alto del rostro, es de mal augurio. En el caso inverso, es al contrario”.

“Para las mujeres, si la coloración anormal de la tez aparece a la derecha, es de mal signo; a la izquierda, será buen signo. Para el hombre es lo contrario. Porque a la izquierda está el Yang. El exceso de Yang o de Yin es siempre de mal augurio”.

Los beneficios comenzaron muy pronto, el drenaje linfático en el brazo que carecía de ganglios era óptimo, la movilidad recuperada totalmente, el cansancio iba disminuyendo y me sentía animada y fuerte.

Las sesiones de quimioterapia y radioterapia duraron varios meses. En ellos, la iniciación en este arte me despertó un interés y una ocupación muy estimulantes.



Las horas de insomnio, la inquietud, los miedos y las secuelas físicas y psicológicas se atenuaban, mis espacios se llenaban de formas suaves y armoniosas.

Comenzaba un camino nuevo e insospechado que me hacía sentir más completa, independiente y satisfecha.

El control del dolor, de los sentimientos y los pensamientos a través de la relajación, el aumento de la capacidad de concentración, la estimulación del riego sanguíneo y linfático, el trabajo de la paciencia y la perseverancia, de la memoria y la coordinación, del equilibrio y la autoestima han hecho del taichi una forma de vida para mi.

Algunas de las personas que he ido encontrando me regalan



El recuerdo de momentos amargos no es grato. Excepto cuando los impregnas de un espíritu de superación, y percibes en ellos el inicio de un camino que te ha llevado al instante presente; incluso intuyes que te conducirá mucho más lejos por sendas de agradables e insospechadas sorpresas.

Hace siete años, el diagnóstico de un cáncer de mama me producía (como escribía Bécquer), “el frío de un acero en las entrañas....”.

Las primeras semanas fueron las peores, operaciones, resultados, pronóstico, informar a la familia...

Después emerge el espíritu de lucha, el valor insospechado de una misma.

La previsión de mucho tiempo libre me animó a comenzar esa actividad, para mi desconocida, que era el taichi.

“Para reconocer si los síntomas, por otra parte, son normales o anormales, habrá que examinar los pulsos. El pulso del estómago es el más importante. Habrá que mirar si las dolencias siguen el curso normal de evolución en los órganos o un curso anormal. En el primer caso, es la vida; en el segundo caso, la muerte”.

Ji Pa refiere que también hay que tomarse referencia de la constitución del sujeto para juzgar el estado de la energía:



“Los hombros anchos indican pulmones fuertes; si la cintura escapular es fuerte, el corazón es fuerte; según que los ojos sean más o menos grandes el hígado es más o menos fuerte; el estado de la lengua y de los labios informa sobre el bazo; el de los oídos, sobre los riñones; su sensibilidad mayor o menor varía según el estado de éstos; el cuello fuerte y el pecho ancho indican un estómago sólido; la nariz larga indica un intestino grueso fuerte; los labios anchos y el labio superior

largo indican un intestino delgado fuerte, la cavidad orbital por debajo de los ojos, indica, cuando es ancha, un buen funcionamiento de la vesícula biliar; el orificio de las dos ventanillas de la nariz, ensanchado, muestra un mal funcionamiento de la vejiga; el tabique medianero de la nariz elevado indica el buen funcionamiento del triple calentador”.

Pero al Emperador le gusta profundizar. “¿Es que el movimiento y las emociones pueden repercutir en el pulso?” Ji Pa

asegura que “el miedo, la cólera y los traumatismos, pueden influir en el pulso. Por eso cuando se examina a un enfermo, hay que palparle los pulsos y considerar su estado físico, pero también hay que tener en cuenta su estado psíquico”. Es el acta de nacimiento de la medicina psicosomática. Ji Pa añade:

“Hay que saber discernir si la dolencia presentada por un enfermo se debe a una energía perversa llegada del exterior o si está causada por choques emotivos. Las perturbaciones del psiquismo, como energías perversas, pueden provocar dolencias en los músculos o toda clase de enfermedades. Si las perturbaciones del psiquismo, provocadas por choques emotivos, persisten, no se puede llevar a cabo ningún tratamiento, porque hay que tener el espíritu en paz para que la energía defensiva funcione bien”.



Imbuido de medicina psicosomática, Ji Pa insiste:

“Antes de empezar a punzar, hay que conocer bien el papel de lo mental... Demasiadas inquietudes perjudican al espíritu. Los amores dañan la vitalidad; el exceso de placer puede dispersar el espíritu, la angustia puede trabar la circulación de la energía, la cólera puede engendrar la muerte, el miedo puede volverle a uno

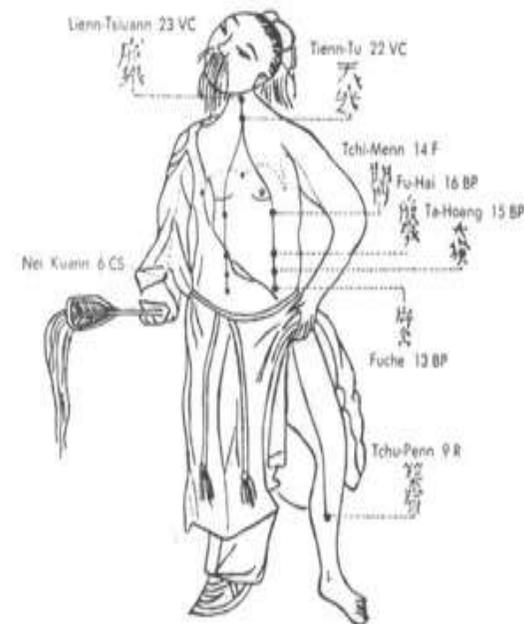
loco. Si el corazón tiene demasiadas inquietudes o se endurece, el color de la tez se altera. El enfermo, alcanzado por demasiadas inquietudes, morirá en invierno. El acupuntor debe comprender bien estas nociones del espíritu y del alma”.

Por último, el *Ten Tsiu Ta Tchreng (Gran Perfección de las agujas y de las moxas)*, publicado a finales del siglo XVI, proporcionaba el código de acción de los sentimientos sobre los órganos:

- La alegría lesiona el corazón y por él los pulmones.
- El descontento lesiona el hígado y por él el bazo.
- La pena lesiona los pulmones y por ellos el hígado y el corazón.
- La emotividad lesiona el corazón y el espíritu.
- El miedo lesiona los riñones y por ellos el corazón.
- La obsesión lesiona el bazo y por él los riñones.
- La dejadez lesiona la energía sexual”.

Hasta aquí algunos ejemplos clásicos del diagnóstico en la medicina china, método que concibe al hombre como una totalidad íntimamente relacionada con el universo del que forma parte, sometido a sus variaciones, ciclos y vicisitudes.☺

圖穴脈雜陰



Recopilado por Jesús M. Arce Cruz.