



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

GRUPO DE TAI CHI CHUAN DE 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 27. SOLSTICIO DE INVIERNO 2008

ÁMBITO NACIONAL

**TRATADO DEL
MAESTRO
WU YU-HSIANG**

TUI SHOU

LA ATM

TAI CHI CHUAN Y ARTE TAOISTA

- ☯ Estudio de la postura wu qi: visión oriental y visión fisiológica occidental.
- ☯ Estiramiento chi kung. Anterior, posterior, lateral, torsión y diafragma.
- ☯ Movimiento cráneo sacral. Teoría.
- ☯ Práctica en grupo y palpación de varias partes del cuerpo.
- ☯ Chi kung de los cinco elementos (deteniéndose en los puntos claves de cada elemento).
- ☯ Aplicación del movimiento cráneo sacral en la vida diaria.

La asistencia a este curso fue numerosa (ver foto de familia), pues contamos con la presencia de compañeros taochis de Alcalá de Guadaira, Córdoba y Sevilla.

Dado el interés suscitado por este curso, y con el fin de facilitar la asistencia a aquellos taochis a los

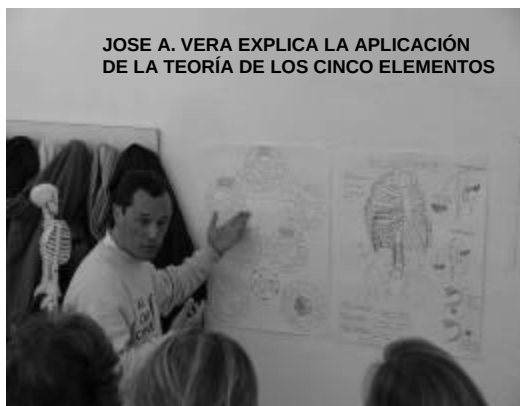
que no les fue posible estar presentes en esta ocasión, se ha previsto que durante el transcurso del primer trimestre del año próximo, se celebre la segunda edición de este curso, posiblemente en Sevilla.

Para terminar, con ocasión de la proximidad de la Navidad os manifestamos nuestros mejores deseos de paz y felicidad para estos días y para el año venidero. ☯

Tao Tien



DETALLE DE LA PRÁCTICA A CARGO DE DANIEL TORTORICI



JOSE A. VERA EXPLICA LA APLICACIÓN DE LA TEORÍA DE LOS CINCO ELEMENTOS

Sumario

Editorial.	2
Tratado del maestro Wu Yu-hsiang.	4
Tui shou.	9
El Tai chi chuan y el arte taoista.	12
El nudo de mis zapatos.	19
Convivencia con Aparcor.	20
La articulación temporo mandibular (ATM).	22
Tres ejercicios para combatir el resfriado.	26
Cuentos clásicos orientales. El nadador.	28
Meditaciones para encontrarse con uno mismo.	29
Nuestra portada: Paisaje en la bruma.	30
Tao Tien informa	31



EDITORIAL

Un año más nos encontramos ante la última de las puertas astrológicas, el solsticio de invierno, lo cual nos anuncia la inminente finalización de un período y la apertura de otro.

Son momentos que invitan a la reflexión, al análisis de lo que aconteció y a imaginar qué nos deparará el futuro inmediato, reconociendo que nuestra visión subjetiva de las cosas, en mayor o menor medida, siempre nublará la verdadera -y a veces muy cruda- realidad en la que vivimos.

A la luz de lo que nos enseña el taoísmo, podríamos decir que la percepción más real de nuestro mundo no estaría sujeta a ninguna opinión o concepto, puesto que se trataría, más bien, de una intuición sin palabras, una captación no intelectual de lo que tenemos frente a nosotros. En esta percepción espiritual, la mente calla y el corazón nos guía, conectando con esa realidad, sintiéndola, pero sin ponerle etiquetas.

Tal y como nos enseñaron los viejos maestros, a medida que nos unificamos

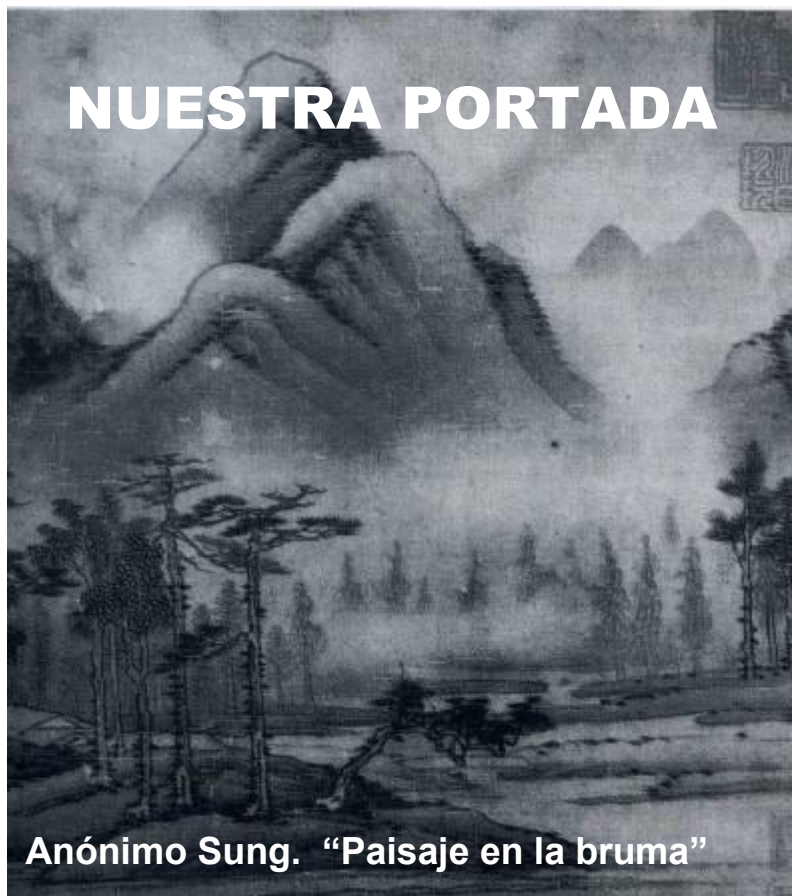


El pasado 15 de noviembre, se celebró en Alcalá de Guadaira, en las instalaciones del antiguo Colegio Reina Fabiola, ubicado en la Avenida Santa Lucía, el curso titulado **"ANATOMIA DEL CHI KUNG. Conoce tu cuerpo a través del tacto"**. Este curso teórico práctico con una duración de cuatro horas fue impartido por **Daniel Tortorici García**, Osteopata y **José Antonio Vera de la Poza**, Profesor de Artes Marciales Filosóficas.

En sintonía con el ideario de la Asociación de Artes Marciales Internas Tao Tien, encaminado a lograr una armoniosa síntesis que posibilite el conocimiento del universo interior que hay en todo ser humano, las materias impartidas permiten obtener un conocimiento práctico y contrastado de la fisiología occidental y la energética taoísta, tomando como referente fundamental uno de los sistemas más importantes en lo que a trabajo de la energía interna se refiere, el **Chi kung de los Cinco Elementos**.

Las actividades desarrolladas fueron las siguientes:

NUESTRA PORTADA



Anónimo Sung. “Paisaje en la bruma”

La época en la que se sitúa esta obra es la conocida como dinastía Sung comprendida entre los años 960 y 1279, durante la cual, además de las manifestaciones artísticas descritas en el artículo *Tai chi chuan y arte taoísta*, merece la pena destacar, el perfeccionamiento de la xilografía (grabado en madera, ya sea con fines artísticos o para planchas de impresión en imprenta). La expansión de la imprenta, utilizándose caracteres móviles fabricados en barro. Se generalizó el uso del carbón en la industria metalúrgica. En la navegación se utilizaron cartas marinas y brújulas, enviándose una armada de cuatro mil barcos contra Japón. ☺

con el Tao, que retornamos a la fuente original, nos damos cuenta de que toda nuestra anterior realidad había sido construida sobre los débiles cimientos del pensamiento, siendo relegada a un segundo plano aquella facultad que nos permite la captación de la unidad: la intuición.

No olvidemos que nada de lo que anhelamos conocer está fuera de nosotros, ya que el verdadero conocimiento es siempre interior, así lo asumimos y pasará a formar parte de nosotros desde un profundo reconocimiento y reflexión interna. Esto puede convertirse en una experiencia conmovedora e inolvidable.

A medida que pasa el tiempo, y teniendo como sólido apoyo nuestra práctica de Tai chi chuan, nos vamos volviendo un poco más sabios. Para que esa sabiduría pueda ir madurando, hemos de dedicar tiempo a la reflexión y al análisis interior, sin caer en las trampas del intelecto -acumulación de datos- y en una forma de vida acelerada que no conduce a ninguna parte. Hay que pararse y mirar el interior: las respuestas llegarán por sí solas. ☺

José Antonio Vera de la Poza
Presidente de TAO TIEN



Tal y como anunciábamos en nuestro anterior boletín, hoy concluimos con esta sección, la cual continúa diciendo:

Cultiva la energía interna sólo de forma directa y no correrás peligro alguno. Almacena la energía interna sólo de forma indirecta, y contarás con grandes reservas.

Cualquier momento libre en nuestra vida cotidiana podemos aprovecharlo para cultivar la energía interna, percibiendo la misma a través de la práctica de las técnicas respiratorias. Si no nos excedemos, nunca nos causaremos mal alguno.

Una vez que la energía interna ha sido convertida en poder interno, hemos de aprender a almacenar dicho poder indirectamente, guardándolo y reservándolo, de manera que podamos disponer de él en el momento en que lo necesitamos.

Cuando transferimos poder la mente actúa como un estandarte, la energía interna actúa como una bandera, y la cintura lo hace como un gallardete. Al perfeccionar las formas hay que empezar con movimientos grandes y extensos, que con el tiempo se harán compactos y concentrados.

Aquí se establece un símil con lo que en la antigua China eran las maniobras del ejército, las cuales eran guiadas mediante las señales de



Sé comedido en las palabras, controla tu mente y no cometas actos errados con el cuerpo. Perfecciona estas tres formas de acción y recorre el camino enseñado por los sabios.

Verdaderamente, de la meditación (yoga), emerge la sabiduría. De la falta de la meditación (ayoga), la pérdida de la sabiduría. Conociendo estos caminos alternativos de progreso y retroceso, deberías dirigir tu atención de modo que tu sabiduría crezca.

Abatid el bosque entero de los deseos y no apenas un árbol, pues del bosque sale el miedo. Abatid el bosque y su matorral, ¡oh discípulos!, y alcanzad el Nirvana.

En cuanto el matorral de la lujuria del hombre por la mujer no es totalmente destruido, hasta la última semilla, su mente estará presa, como un ternero ligado a su madre.

Arranca tu deseo como quien recoge un loto de otoño con las manos. Dedícate al camino de la paz, el Nirvana, como fue enseñado por Sugata (Buddha).☸

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

CUENTOS CLÁSICOS ORIENTALES

EL NADADOR

Se convocó un concurso para los mejores nadadores del reino, que debían deslizarse por un caudaloso y serpenteante río. El día en el que se iba a celebrar la prueba, se desencadenó una tremenda tormenta. Se pensó en suspender la prueba, pues no estaba exenta de riesgos, pero no se hizo para no desairar al monarca allí presente.

Dadas las condiciones del tiempo, sólo se presentaron los tres mejores nadadores. Comenzó la prueba. Al poco tiempo, uno de los nadadores fue estrellado contra unas rocas por la violencia de las aguas y tuvo que abandonar; más adelante, otro de los nadadores fue cogido por un remolino y estuvo a punto de ahogarse, decidiendo dejar la prueba; el tercer nadador fue enredado por unos matorrales y también optó por retirarse. Pero, ¡sorpresa!, había un cuarto nadador en el que nadie había reparado. Era un joven que iba superando todos los obstáculos; a veces las aguas le llevaban a lo hondo, pero salía y seguía nadando; otras veces era desplazado hacia una u otra orilla, pero él seguía avanzando hacia la meta. ¡Su habilidad era extraordinaria! El público estaba enfebrecido por el entusiasmo. Sano y salvo llegó a la meta y se le entregó el premio. El rey quiso saber cómo había conseguido tal proeza y si era, seguramente, un nadador extraordinario que había venido de otro reino a presentarse al concurso.

Todos estaban expectantes. El monarca preguntó:

-¿Cómo lo has conseguido?

-¿Cómo he conseguido el qué? -preguntó, extrañado, el muchacho.

-Lograr no ser pasto de las aguas y no morir en el seno del río.

-¡Ah, es eso! Soy pastor. Una oveja se había salido del rebaño y, al ir a buscarla, tropecé y caí al río.

No he hecho otra cosa que dejarme llevar por las aguas, sin oponer resistencia; ellas me metían en lo hondo y ellas me sacaban, ellas me echaban hacia un lado y luego hacia el otro. Yo me dejaba llevar, sin resistirme, abandonándome, sin luchar ni fatigarme. Y así he logrado ponerme a salvo. Ahora lo que me preocupa es encontrar a mi oveja. ☺

banderas de diversos tamaños. Los estandartes más grandes dirigían a todo el grupo, las banderas medianas controlaban varias divisiones y los pequeños gallardetes se utilizaban para guiar secciones individuales. Por consiguiente, el gallardete debía obedecer la dirección de la bandera, que a su vez recibía órdenes del estandarte. Así pues, la transferencia de poder empieza desde los pies, se eleva por las piernas hasta la cintura, continúa ascendiendo por la espalda hasta los hombros y de ahí pasa a los codos, hasta llegar a los dedos. Todo este proceso es guiado por la mente y controlado por la cintura.

La realización de los movimientos de Tai chi chuan incluye la Forma de postura elevada, la de postura media y la de postura baja, con diversos grados de extensión que pueden clasificarse como grande, mediana o compacta, pudiéndose combinar todo esto de nueve maneras diferentes. El maestro Wu recomendaba que el principiante empezase con la Forma grande y elevada, para ir dejando que la Forma se fuese haciendo más compacta y concentrada. Desde el punto de vista de la precisión técnica, la Forma grande y extensa es más aconsejable para aquellos que se inician, pues sirve mejor al propósito de instrucción y corrección. A medida que el taochi va teniendo un mayor rodaje y adquiriendo soltura en el arte, se pueden descubrir los mismos principios en una Forma circular y concentrada. Si, contrariamente a esto, comenzásemos con movimientos compactos y concentrados, pudiera suceder que más adelante los movimientos grandes y extensos no se realizasen correctamente.

También se dice: si no hay movimiento hay que permanecer inmóvil. Si existe el cambio más nimio, ya habrá que haberse movido de acuerdo con ello.



武禹襄 祖师
(1812—1880)
Wu Yu Xiang

A la hora de la práctica en pareja, nuestra relación con el oponente ha de basarse en la estrategia yin-yang. Si el oponente no se mueve, hay que permanecer inmóvil. Si el oponente se mueve, aunque sea ligeramente,

hay que responder de manera acorde.

El Tai chi chuan subraya la esencia del cambio en lugar del tiempo, y la esencia de lo relacional en lugar del espacio. El concepto de ritmo descrito aquí hace referencia a andar, anticipar y moverse antes que el oponente. Indica el solapamiento de la secuencia de cambios.

El poder interno debe permanecer en un estado de equilibrio entre relajado y sin relajar completamente, expandido y sin expandir completamente. Aunque el poder interno sea interrumpido, la mente debe permanecer en movimiento continuo.

Siguiendo el principio filosófico del yin-yang, cuando se ejerce el poder interno hay que permanecer en un estado relajado, pero no completamente; expandido, pero no del todo.

Aunque el poder interno sea discontinuo, debe existir una continuidad en su fluir. Estos principios son muy importantes en la práctica en pareja. Las personas tienden a entrar en conflicto entre sí o a no comunicarse. Sucede así porque ninguna de ellas comprende el auténtico significado de estar relajado, pero no del todo; expandido, pero no del todo. Tampoco comprenden que la mente debe mantener al poder interno en acción de forma continua.

También se dice: primero hay que ejercitar la mente, luego disciplinar el cuerpo. Relajar el abdomen y permitir que la energía se condense en la médula ósea. Pacificar el espíritu y calmar el cuerpo. Siempre hay que poder atención a la mente.

Según parece, esta es una nota añadida al tratado del maestro Wu en la que explica los principios fundamentales del Tai chi chuan.

Hay que tener presente que una vez que nos movemos, todo debe estar en movimiento; cuando se permanece inmóvil, todo debe permanecer inmóvil.

Las seis partes (pies-manos, rodillas-codos y caderas-hombros), deben estar coordinadas entre sí cuando realizamos los movimientos de Tai chi chuan. Si alguna se detuviera, todo el conjunto debería detenerse.



boca y presionas su parte inferior contra el paladar sin dejar de respirar por la nariz. Vuelve a sacar la lengua y repite el ejercicio unas cinco veces. Si tienes dificultad con la postura puedes hacerlo sentado, pero ten en cuenta que en la postura de la media vela es como mejor se estimula el riego sanguíneo de la faringe y se obtienen los mejores resultados. Este ejercicio es excelente para evitar que empeore un resfriado incipiente y todas las afecciones en las vías respiratorias.



Postura de la media vela

Tercer ejercicio. Una vez realizado el ejercicio anterior, nos quedamos tumbados boca arriba y llevamos las rodillas hacia el tronco abrazando las piernas. Relaja las rodillas e inspira y apriétalas contra el tronco y expira. Imagina que estás estrujando una esponja. Repite unas diez veces. Al espirar visualiza como todo lo negativo del organismo lo vamos expulsando al exterior y, al inspirar visualiza como cada bocanada de aire nuevo limpia y refresca el interior de nuestro cuerpo. Este sencillo ejercicio aumenta la actividad de la linfa, por lo que su efecto es, a la vez, desintoxicador. Reactiva y profundiza la respiración, es bueno para combatir el asma, la anorexia nerviosa y la bronquitis crónica.

Pues bien, aquí tenéis, auténtica medicina natural en acción. Aunque para algunos estos ejercicios sean nuevos, no son nada nuevos, de hecho han sido practicados desde hace cientos de años por los sabios hindúes y hoy los tenemos a nuestra disposición para todo aquel que crea en ellos y quiera ponerlos en práctica. No quiero terminar sin decir que la mejor medicina es la preventiva. Si consideramos que la salud es nuestro mejor tesoro, deberíamos dedicar al menos una pequeña cantidad de nuestro tiempo para cultivarla. ☯

José Manuel Gómez

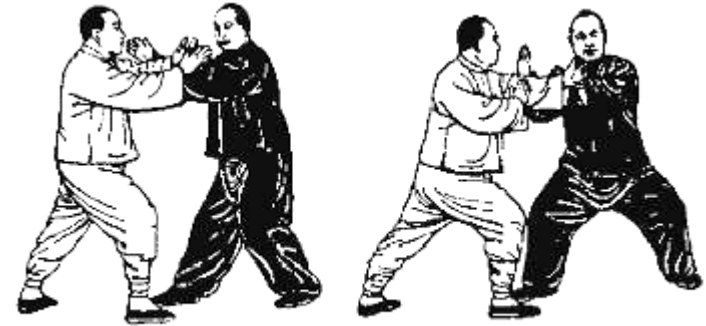
TRES EJERCICIOS PARA COMBATIR EL RESFRIADO

Ya llegó el invierno, y con él llegaron también esos incómodos resfriados. Pero no hay por qué preocuparse. Si empezáis a sufrir los primeros síntomas sólo tenéis que dedicar unos tres minutos al día para realizar los tres ejercicios que os describo a continuación, y notaréis como vuestro resfriado desaparece y no sólo eso, sino que también sentiréis como vuestro organismo se refresca y rejuvenece.

Primer ejercicio. Respiración nasal alterna. Coloca el dedo pulgar derecho y presiona la ventana nasal derecha. A continuación inspira profundamente y espira por el orificio nasal izquierdo. Repite varias veces. Ahora presiona con el dedo índice derecho el orificio izquierdo y haz lo mismo con la ventana nasal derecha.



Segundo ejercicio. Coloca una esterilla en el suelo y tiéndete boca arriba en la postura de la media vela (ver foto). Una vez asumida la posición saca la lengua todo lo que puedas, inspirando y espirando suavemente por la nariz. Después, vuelves a introducir la lengua en la



Cuando se practica el empuje de manos, al avanzar o retroceder, la energía interna debe adherirse a la espalda y condensarse en la columna vertebral.

En esta frase se describe la técnica de condensar la respiración y el principio de la transferencia de poder aplicados a la práctica del empuje de manos en pareja.

El espíritu debe ser controlado internamente; externamente hay que aparecer tranquilo y cómodo.

A la hora del empuje de manos o de las aplicaciones marciales de los distintos patrones, hay que controlar el espíritu y mantenerlo en el interior. Siempre hay que permanecer tranquilo y cómodo, por muy rápidamente que cambie la situación. Esto implica disciplina mental e indica que para ser un artista marcial hay que alcanzar el nivel esencial de ser capaz de controlarse a uno mismo, pues sólo así podremos responder a cualquier situación grave. Mientras tanto hay que controlar el espíritu internamente, sin dejar que se produzca ninguna alteración producto de los estímulos externos.

Al cambiar de posición hay que moverse como un gato. Ejercitar el poder interno es como el delicado bobinado de la seda.

En la práctica en pareja, al movernos en las distintas direcciones, debemos hacerlo uniformemente, estando todas las partes del cuerpo conectadas entre sí. A la hora de cambiar los pasos, hay que actuar y sentirse como un gato al andar, firme y cuidadoso.

Cuando se controla o aplica el poder interno en la práctica del empuje de manos, hay que tener en cuenta que se ha de manejar el poder interno

como si se estuviese bobinando hilo de seda de un capullo. Bobinar con demasiada rapidez rompería el hilo. Hacerlo con demasiada lentitud o en la dirección errónea, lo enredaría.

Hemos de utilizar el esfuerzo necesario y aplicar el poder interno en la dirección adecuada, con la velocidad requerida.



Todo el cuerpo debe estar controlado por la mente y el espíritu. No se debe intentar controlar el cuerpo únicamente con la respiración, porque eso provocaría movimientos lentos y pesados. Controlar el cuerpo con la respiración no produce poder interno; sólo evitando dicho error se puede desarrollar el más puro y potente poder interno.

Ésta es otra nota añadida para explicar, en este caso, la relación entre cuerpo y mente, así como entre energía interna y movimiento.

El poder interno debe asemejarse al girar de una rueda. La cintura gira como el eje de una rueda en movimiento.

Esta analogía nos indica que hay que mantener el poder interno en un movimiento equilibrado y constante, como el girar de una rueda. La cintura controla la cantidad y distribución de la energía interna, como si fuese el eje de una rueda.☺

José Antonio Vera de la Poza

- Estrés fisiológico: como cálculos biliares, disfunción renal, o cardiopatías.
- Estrés provocado por problemas posturales.
- Estrés emocional: frustración, emociones negativas, ira, resentimiento...
- Estrés medioambiental: acústico (exceso de ruidos), mala calidad del aire.

Podemos incorporar estos conocimientos a nuestra práctica de tai chi, tomando conciencia de nuestra mandíbula, tratando de no apretarla, no debemos olvidarnos de colocar la lengua en el paladar. También podemos relajar la ATM a través del bostezo, sea natural o provocado (respirando con la boca abierta y la cabeza echada hacia atrás). Este ejercicio es particularmente interesante ya que trabaja los tejidos del cuello y la garganta, mediastino (envoltura del corazón), hasta el diafragma.



Espero que nuestra aportación sobre esta pequeña y olvidada parte del cuerpo (aunque no por ello menos importante), les ayude a mejorar su práctica diaria.☺

Daniel Tortorici García. Osteópata

Bibliografía:

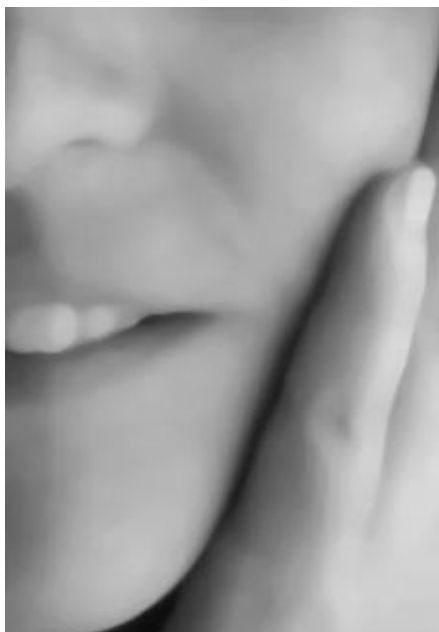
Inducción fascial de la editorial Mc Graw Hill y artículo sobre el ATM del Dr. John Upledger.

- Trastornos emocionales (antiguos o recientes).
- Factores nutricionales y alérgicos (una mala alimentación conduce a una falta de minerales y vitaminas por lo que se puede perder o picar uno o varios dientes).
- Alteración del sistema nervioso (hiperactividad por compresión de la base occipital al nacer, latigazo cervical y no tener una buena almohada entre otros).
- Disfunción del sistema cráneo sacral (cualquier cosa que afecta física y energéticamente al cuerpo, incluidas las emociones).
- Patologías y problemas degenerativos (artrosis, mala disposición de los cuerpos vertebrales).
- Problemas dentales (caries, falta de piezas dentales, aparatos que inmovilizan los movimientos naturales de la cabeza cuya repercusión pueda afectar a todo el cuerpo).
- Estrés (varios factores que veremos más adelante).

En condiciones normales, con la boca cerrada, los dientes superiores e inferiores apenas contactan entre sí. Cuando hay una excesiva compresión entre los dientes, la ATM se comprime también. Sin embargo, alrededor del 95 % de estos trastornos tienen su origen en otras zonas del cuerpo.

El tratamiento odontológico clásico incluye intervenciones quirúrgicas, ortodóncicas y ortopédicas: en un problema de bruxismo o rechinar de dientes se suelen recomendar férulas de descarga, que evitan el desgaste dental pero que no trabajan en las causas de los trastornos. La Osteopatía y la terapia cráneo sacral, debido a sus enfoques holísticos, deberían complementar estos tratamientos odontológicos.

Según mi experiencia, el estrés es una de las causas que, a menudo, se encuentra detrás de este síndrome. El estrés, a su vez, puede ser el resultado de varios factores:



TUI SHOU

El “tui shou” o **empuje de manos** es un ejercicio que se realiza en parejas y que empieza a entrenarse cuando vamos avanzando en la práctica del Tai chi chuan constituyendo una parte importante del aprendizaje.

El objetivo del tui shou es doble: por un lado se trata de interiorizar las trece formas del Tai Chi -Shi San Shi- integradas por las ocho fuerzas y las cinco direcciones, y por otro de afinar la percepción, la sensibilidad, la atención; no se trata de combatir sino de poner en práctica con la ayuda de un compañero los principios fundamentales del tai chi chuan: la relajación, el enraizamiento, centro, lleno y vacío, armonía sin rupturas; y a través de todo ello, aprender a escuchar y comprender mejor nuestros movimientos,

intentando entender y anticipar los de nuestro compañero. ¿Cómo se hace? Nos unimos al otro mediante uno o dos puntos de contacto, por ejemplo las muñecas, que debemos mantener adheridas y que nos permitirán con la práctica, apreciar cualquier cambio de dirección, fuerza o intención, que él inicie. Si aprendemos a escuchar la fuerza del contrario, conseguiremos deshacerla o desviarla y aprovechar los vacíos que se produzcan para aplicar la nuestra.



Hasta que no se practica el empuje de manos uno puede creer que conceptos tales como “lo blando vence a lo duro” o “ceder ante la fuerza” son sólo principios filosóficos

muy respetables, pero sin mucha aplicación concreta.

Al practicar tui shou uno se da cuenta de lo reales que son el yin y el yang, el lleno y el vacío, lo fuerte y lo suave, y como se transforman el uno en el otro a partir del movimiento. Existen dos tipos de empuje de manos: el **estático** y el **dinámico**. El primero se practica con los pies pegados al suelo y puede realizarse a una o a dos manos. En el segundo los pies se mueven avanzando o retrocediendo; esta modalidad recibe el nombre de *Da Lu* o *Gran Desplazamiento* y es la más compleja y avanzada.



Al practicar hay que ceñirse a estos cuatro principios:

- **Zhān: adherirse**, tomar contacto con el compañero.
- **Nián:** que el contacto sea como **pegajoso**; mantener el contacto como si estuviéramos pegados.
- **Lián: juntar, enlazar**. Se traduce en conducir al oponente sin permitir que te alcance.
- **Suī: seguir**. Cuando el compañero retrocede, avanzamos sin dejar que se despegue.

Adherir y unir se llevan a cabo a través de las manos; enlazar y seguir se realizan usando los pies y se practican plenamente en el *Da Lu*. Mediante estos principios se trabaja la no separación y la no resistencia. El objetivo a largo plazo es alcanzar la energía de escuchar (*ting chin*), lo que nos permitirá reaccionar una milésima de segundo antes que nuestro compañero. Antes habrá que ir avanzando poco a poco a través de pasos intermedios: desarrollar la sensación de contacto, expandir la sensibilidad, aprender a ceder y a resistir, creando un área de influencia de modo que si el contrario no se mueve, nosotros no nos movemos, y si él se mueve nos movemos antes. Por eso el empuje de manos se realiza con lentitud permitiéndonos poner atención a los cambios de la energía y así desarrollar la “escucha”.

al que se produce en la articulación de la rodilla).

Aunque generalmente no prestamos atención a esta zona de nuestro cuerpo, su correcto funcionamiento nos posibilitará acciones tan vitales para nuestra supervivencia como hablar, comer, bostezar...

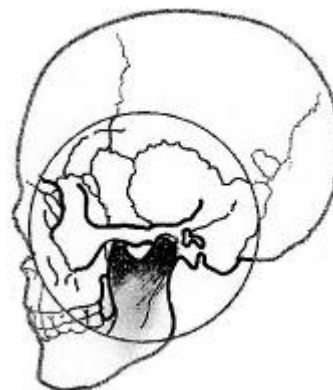


Fig.2 Mandíbula cerrada



Fig.3 Mandíbula abierta

El síndrome (conjunto de síntomas), de la ATM hace referencia al disfuncionamiento de esta articulación que se manifiesta en síntomas como: dolor al masticar, hipo o hipermovilidad de la mandíbula, crepitación, chasquidos y ruidos articulares durante la masticación, asimetría al abrir y cerrar la boca, maloclusión, presión u otros síntomas en los oídos como acúfenos, dolor referido hacia la cara, cabeza o nuca, dificultades para tragar, sensación de quemazón en la nariz, lengua y garganta así como dolor en la musculatura masticatoria debido a un exceso de tensión en la zona (compresión de la ATM de uno u otro lado sobre el hueso temporal).

Las causas de este síndrome pueden ser diversas:

- Traumatismos directos (recientes o antiguos).
- Problemas cervicales (rectificación vertebral y principio de artrosis, tensión muscular por latigazo cervical al sufrir un accidente, donde los problemas normalmente empiezan al cabo de 8 a 10 años).
- Problemas posturales o de estática (asimetría pélvica, esguince mal curado, acortamiento anatómico y problemas visuales).

ARTICULACIÓN TEMPORO MANDIBULAR

En anteriores boletines hemos hablado de las fascias, de la alimentación, de la mirada y de cómo esta afecta a la globalidad del cuerpo... En esta ocasión quisiera centrarme en la ATM, es decir, la articulación de la mandíbula y los huesos temporales (figura 1), debido a que sus trastornos son frecuentes a la vez que poco conocidos.

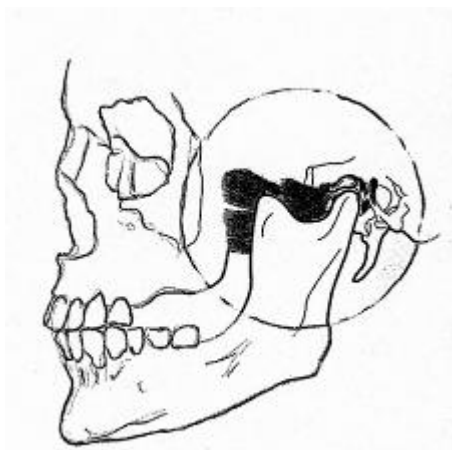


Fig. 1 Ubicación anatómica de la ATM

La ATM es la única articulación del cuerpo que, siendo bilateral y simétrica involucra un solo hueso, la mandíbula, que a su vez se junta con los dos huesos temporales (oídos). De los huesos temporales parte todo un sistema de fascias que va hacia los pies, no sería, por tanto, descabellado pensar que un problema en la pisada (como por ejemplo un acortamiento anatómico de una pierna), puede llegar a influir en la ATM.

La ATM se localiza por delante del canal auricular de ambos lados de la cabeza y se compone de dos articulaciones divididas entre sí por un disco articular (indispensable para el deslizamiento de los huesos implicados en la articulación (figuras 2 y 3), este deslizamiento se asemeja

Al respecto, el maestro Cheng Man Ching escribió: “¿Qué queremos decir por energía y cómo podemos escucharla? Es necesario estudiar esta cuestión cuidadosamente. La energía (chin), y la fuerza (li), son muy diferentes. Las transmisiones secretas enseñaban que la energía provenía de los tendones y la fuerza de los huesos. ¡Qué palabras tan maravillosas! Los especialistas buscan a tientas hasta el día de su muerte y nunca llegan a comprender la función de la energía. ¡Es una lástima! Lo que distingue a esta energía es sencillamente que el chi (cuya fuente son los tendones blandos), es un poder flexible. Sólo la suavidad nos permite adherirnos y seguir al adversario, y al adherirnos se establece el contacto entre el chi de uno y el chi del contrincante. “Escuchamos” el chi del adversario cuando intentamos medir los movimientos o quietud de su chi. A esto se refieren los clásicos del Tai Chi Chuan cuando dicen: “cuando mi adversario hace el más mínimo movimiento, es el momento preciso para moverme primero”.



Para conseguir movernos con la energía y no con la fuerza es imprescindible practicar relajados, pues de otro modo el chi se bloqueará y no seremos capaces de desequilibrar al contrario.

Aunque cada estilo (Yang, Chen, Wu y Sun), tiene sus particularidades la práctica del tui shou se asemeja mucho en todas ellas y la finalidad que persiguen es la misma, siendo una herramienta imprescindible que nos conduce a niveles de trabajo y comprensión más profundos. ☯

Graciela N. Kruszewski Storch

Bibliografía:

Boletín Tao Tien Nº 15: Las trece posturas del Tai Chi Chuan. José Antonio Vera de la Poza Pág. 4 a 9.
Tai-Chi Chuan (El arte de la armonía): Cheng Man-Ching. Ed. Ahimsa. Pág. 60/61.



EL TAI CHI CHUAN Y EL ARTE TAOISTA

*Quienquiera que juzgue la pintura por la semejanza de las formas,
debe ser considerado como un niño;
quienquiera que divida los versos según las reglas,
no demuestra ser un poeta.*

*La poesía y la pintura nacen de la misma ley:
De la obra del cielo y de la espontaneidad.*

Su T'ung-po (1036-1101)

Desde que comencé a practicar Tai-Chi-Chuan, hace ahora algo más de un año, supe que definirlo como Arte, era un pleno acierto. Dicen que los artistas tenemos (yo soy escultor), una sensibilidad especial y por eso mismo somos lo que somos. Cuando leí en un libro que me prestó José Antonio, “El Arte y la belleza”, de Miguel Ángel Padilla, la definición que de los artistas hizo Platón, comprendí que no hacía falta buscar más.

camino es difícil pero hay que recorrerlo y el objetivo es ese, no rendirse nunca, luchar siempre; y agradecer las cosas buenas que nos llegan y las que nos esperan.

El debate entre lo que su corazón desea (levantarse de la silla y andar, coger setas, dar un paseo, decirte “gracias”...), y lo que su cerebro les permite, es en ellos una constante batalla en la que se dejan el cuerpo y el alma.

Me ha emocionado mi amigo Manolo Martín actuando de “fisioterapeuta” porque es “de los que están mejor”. Su derroche de cariño, su generosidad, su ternura infinita y su buen humor han dejado mi corazón en un charquito. Manolo eres único.

De pronto he pensado lo maravilloso que sería el mundo si todos fuésemos un poco Manolo. Agradezco el tenerlo cerca y poder aprender a ser valiente, a no temer implicarme y ayudar, a incorporar en mi vida a personas con problemas que (contrariamente a lo que superficialmente podemos pensar), nos la van a llenar de sensaciones muy gratificantes.

En la siguiente clase me tomé la libertad de imitar a Manolo.



Mi compañero de práctica, con la mirada inocente de niño desvalido que agradece y necesita, me dejó guiar sus manos, sus brazos, algo también sus piernas. Tengo que agradecerle que me permitiera esa intromisión en su persona, lo hice con toda la humildad y cariño de que fui capaz. La emoción de dejarnos llevar por el, aunque limitado, movimiento nunca sabré si fue compartida, ya que él no puede hablar.

La gran resistencia que percibí en sus extremidades agarrotadas, me hizo reflexionar sobre esa estrecha cárcel en la que nuestro cuerpo se convierte cuando no lo guía la suavidad del cariño y la comprensión hacia nosotros mismos y hacia los demás.

Quienes disfrutamos del privilegio de poder controlar el cuerpo y los pensamientos tenemos la obligación de mantenerlo libre, blando y flexible al dejar que fluyan los buenos sentimientos.

Gracias amigos por compartir con nosotros estos días inolvidables.☺

Estrella Montoya

Son tantas las ideas y sensaciones que quiero plasmar en estas líneas que se atropellan unas a otras.

No se si agradecer a mi “profe” que me aguanta y sobre todo animar a los que sufren una enfermedad degenerativa como el Parkinson a luchar porque merece la pena, hasta que llegue el día en que una solución acabe con esta enfermedad.

Atentamente, un saludo agradecido de corazón. ☺

Manuel Martín Notario

CONVIVENCIA CON APARCOR

Sábado 27 de septiembre de 2008

La clase de chi-kung con Jesús y los amigos de APARCOR (Asociación de Parkinson Cordobesa), ha sido muy emotiva para mí. El contacto visual, compartir los ejercicios con ellos, entender (en una forma mínima), las dificultades de unas personas que luchan desde su parte más íntima por controlar el movimiento...

Con una enfermedad durísima como es el Parkinson, donde tus manos te fallan, tus piernas, tu lengua, tu boca, tu pensamiento... la fuerza de voluntad que se necesita para ir superándola día a día es extraordinaria.



Unos de pie, otros sentados, siguen las indicaciones de Jesús con buen ánimo y voluntad. Sus manos a duras penas les obedecen, su boca se abre y su lengua se relaja demasiado. Ellos lo perciben, pero hay que luchar, no importa quién mire, no importa la dificultad, no importan los errores. El

Dijo el divino Platón, que *“El artista es el sacerdote de la belleza. Sólo él está preparado para captar la belleza real y trasladarla a los hombres de forma que puedan comprenderla”*. Creo que no puede haber una más acertada descripción del artista. Ni tampoco más hermosa.

Cuando me proponen redactar esta colaboración, el reto me gusta. Porque me gusta la filosofía. Porque me gusta el Taoísmo y porque me gusta el Tai-Chi-Chuan y cómo no, el Arte. Cómo desentrañar los misteriosos y sutiles hilos que unen las cuatro cosas, se me antojó una meta muy apetecible.



Anónimo Sung.
“Paisaje en la bruma”

El primer punto que observo en común entre el Tai-Chi-Chuan y la pintura china, es su carácter Taoísta. Como sabréis, el taoísmo busca la comunión y armonía perfecta con la naturaleza, en todos sus grados, para así alcanzar el Wu-Shi. El Tai Chi Chuan, persigue alcanzar la armonía de las energías celestes y terrenas, a través del hombre, en definitiva para armonizar con la naturaleza y por ende, alcanzar el Gran Vacío del mismo modo. Pues bien, la pintura china de la época Sung (la más importante de todas), también.

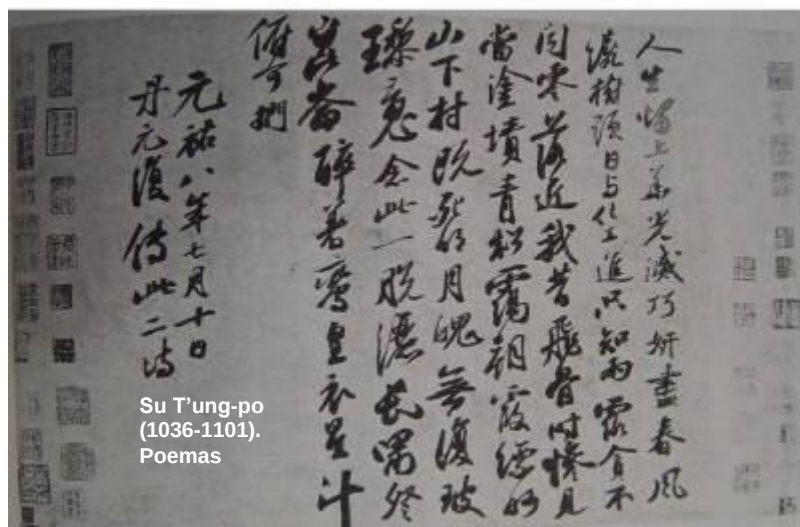
En primer lugar, observamos que la pintura china se hace o bien sobre rollos o sobre formatos alargados y estrechos, pero siempre sin marcos, pues es su creencia, que el marco coarta la libertad de la obra. El marco impone fronteras que la naturaleza no tiene.

Para ellos una pintura no es sólo una escena puntual, sino una concepción, una visión exaltada de la naturaleza. Cuando pintan en rollos, desarrollan un paisaje continuo, que además nunca contemplaremos de golpe. La pintura en rollos, debe verse abriéndolo con la mano izquierda y enrollándolo a la vez, de forma delicada con la derecha, admirando cada trozo, despacio, como si fuese un fotograma, creando tal vez, la primera representación “cinematográfica” del mundo.

En sus rollos, cuentan una historia, siempre cargada de simbología

taoísta, que pierde todo su sentido si las vemos tal y como, lamentablemente, se muestran hoy día en los museos: completamente extendidas.

Al final de la obra, el artista dejaba un trozo blanco, donde se colocaba su sello, el sello de los emperadores que la poseyesen, y los comentarios y poemas alusivos a la obra que el propio artista, sus amigos y propietarios sucesivos tuviesen a bien escribir. Esto dotaba de vida eterna a la obra, pues se perdía el sentido de la propiedad exclusiva, del apego en definitiva.



Es una similitud sorprendente con nuestro Arte marcial: el movimiento. Nosotros practicamos un movimiento incesante, fluido y constante. Como el paisaje que vemos al desplegar el rollo del pintor chino. Con un principio y un final bien definidos, pero que muy bien pueden dar a paso a una continuación inmediata, pues el flujo no cesa.

Con la pintura en rollo o **CHEU**, el artista influenciado por la filosofía taoísta, pretendía crear en el espectador un estado de admiración hacia la belleza, donde poco a poco entrar más y más, hasta que estudiando cada detalle de la obra, entrase en un estado de meditación, en el gran vacío, pues sería "absorbido" por la naturaleza pintada. ¿No es acaso nuestro objetivo la meditación en movimiento?

Pero igual que para nosotros la práctica tiende a llevarnos a la



LA SALUD A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA

EL NUDO DE MIS ZAPATOS

Cuando el neurólogo me dijo que sufría Parkinson le espeté: ¡*"acongojado" estoy!* Toda mi vida brincó por los aires y quedó destrozada por los suelos y yo sumido en un cataclismo de dudas y tosquedades de qué era en sí lo que me ocurría.

El "bache" no tenía nada de chico o de ser poca cosa. Tuve también propósito de suicidarme porque no sabía si mi ser, mi persona, yo, el que está escribiendo con dos dedos estas palabras que resumen mis últimos años podía morir o dejar de existir.

Pero hice una cosa, salir de esa profunda sima. Al llegar tuve la idea de doblar las rodillas y patalear para aflorar de nuevo a la vez. Por "culpa" de un personaje que me hizo reaccionar, traté de brotar y logré sacar y romper esa línea, busqué poder atarme el cordón y hacerme yo sólo *el nudo de mis zapatos*.

Hallé el Tai-Chi. Al principio era un lío y me daba vergüenza hacerlo. Pensaba que la gente diría que estaba cogiendo moscas.

Las sensaciones, el sentir todo mi cuerpo moverse al acorde, las "palomitas" que recorren mi espalda cuando termino el ejercicio, cuando uno las manos y siento pinchazos en la palma, es como otras que siento o no se definir.

Es milagroso y gratificante el efecto que recibo a cambio. En mi opinión es lo mejor que he hecho para poder adquirir una mejor calidad de vida.

Wu-Tao-Tse, quien enviado por su emperador, a Szechwan para pintar paisajes del río Shia-ling, volvió sin tan siquiera un simple boceto y al ser cuestionado por su emperador sólo contestó: *"Todo está en mi corazón"*. Sólo dejémoslo salir.

POEMA TAOÍSTA

Como muestra del arte poético taoísta, incluyo este poema, extraído de un drama taoísta del siglo XIII, *El sueño del mijo amarillo*, donde se describe a un doctor taoísta que vive en la montaña:

*... toma el vino de los Inmortales,
y vive en una choza de hierbas secas...
La nieve no se ha barrido,
los verdes abetos son viejos,
le rodea la montaña
y le envuelve el humo pálido...
En la alta montaña, en lo hondo del camino,
frente al valle profundo,
la puerta no tiene hoja,
la habitación no tiene cerradura,
el incienso se quema en una mesa de piedra,
las nubes son oscuras, el agua retozona,
el viento frío, se arremolina la nieve.
Al otro lado de la cima de la montaña,
la fuente fresca se desvía a la sombra del bosque espeso.
Cuando hayáis visto esta hermosa y secreta morada del Inmortal,
habréis encontrado el camino. ☺*

El pensador de Rodin
(Jesús Curquejo Murillo)



Mi Fei (1051-1107)
"Montañas y pinos
en primavera"



Anónimo Sung (s. XI)
"Erudito noble bajo un sauce"

meditación, el pintor chino de la época Sung, emplea la pintura como soporte meditativo, como punto de partida. Me permito aquí reproducir un opúsculo del exquisito pintor Wang Wei al respecto, el cuál dice: *"En los caminos de la pintura, la tinta china es muy importante, pues descubre la esencia de la naturaleza y termina su creación. Puede expresar un paisaje con muchos centenares de li (576 m), en un dibujo de algunas pulgadas; el Oeste y el Este, el Sur y el Norte, se amontonan ante los ojos con su belleza total; la primavera y el verano, el otoño y el invierno nacen bajo el pincel...; cuando la mano se aproxima al pincel y a la piedra de tinta, tiene deseos de vagabundear sin*

objeto, divertirse; los años y los meses allí caminan hacia la eternidad mientras se buscan a tientas los secretos y sutilezas; la iluminación de lo bello no se puede buscar en muchas palabras... valores..."

Sobre el mismo concepto de la búsqueda directa del pintor y el no empleo del boceto, nos cuenta otro pintor de la dinastía Ming, el afamado Ch'eng Ki-yeu (1588-1639): *"La tinta extendida sin reflexión y de modo monótono es tinta muerta; la que hace aparecer claramente las degradaciones convenientes se denomina tinta viva. La primera no tiene nada del atractivo resplandor de la segunda."*

A través de este proceso exquisito de ensoñación de la belleza, el espectador entra en el origen de la obra que no es otro que un estado del alma. Un pintor chino jamás diría que pintaba sólo paisajes. Para ellos, era

un estado del alma, el concepto del que hablamos con anterioridad. De su alma y del alma de la naturaleza. Ellos sentían lo que la naturaleza les transmitía, y generalmente pintaban de memoria, tras días o semanas de contemplación de la naturaleza. Por ello supieron captar la simbología taoísta de la naturaleza.

Un ejemplo de esto es la niebla. La bruma que envuelve los altos picos de sus paisajes, y que tan magistralmente eran capaces de pintar, no es otra cosa que la representación del Wu-Shi. La niebla lo vuelve todo invisible. No se reconocen las formas materiales. Todo se desvanece poco a poco, como nuestra mente cuando trata de alcanzar el Gran Vacío, donde nada está, pero todo Es.

Otro tipo de pintura fue la caligráfica, la cual fue cultivada por grandes poetas pintores como Mi-Fei y sobre todo su gran amigo Su T'ung-po (1036-1101). Este último fue realmente el introductor de los poemas en las pinturas. De esta forma se complementaba el sentimiento filosófico de la pintura con unos poemas alusivos al mismo, reforzando su significado.

Pero Su T'ung-po, llegó más lejos, pintando obras que sólo eran los propios poemas. La belleza intrínseca del propio trazo caligráfico era suficiente motivo artístico para él. Y no se equivocaba. Un poema puede ser tan bello como un paisaje, incluso para quien no puede leer su caligrafía, sólo con admirar la composición, la simetría y el desarrollo del trazo. Pero a todo esto se añade algo muy importante relacionado con el tema de este artículo: el hecho de no haber imágenes nos "obliga" a meditar sobre el mismo (cuando conocemos su contenido), llegando a visualizar el paisaje o escena que no se ha pintado. En cierto modo es un concepto antimatérico de Arte, que en Occidente no hemos conocido hasta el siglo XX cuando los conceptuales comenzaron a eliminar la materia de la obra de Arte, muy influenciados por las corrientes hippie, que algo sabían sobre el arte oriental. Sin embargo, como siempre, el concepto original aquí



explicado, fue malinterpretado y el arte conceptual degeneró hasta el absurdo, donde se encuentra hoy día, perdido en un limbo entra la ignorancia y la tomadura de pelo.

Hagamos pues nosotros en nuestra práctica de Tai-Chi-Chuan como el pintor poeta y eliminemos lo matérico, meditemos y de este modo visualizaremos el Arte del Tai-Chi-Chuan y seremos Uno con la Naturaleza, olvidando nuestros engañosos sentidos físicos.

Si entramos en el aspecto técnico del arte chino, hemos de decir que se premiaba al artista de trazo firme y seguro, sin errores (como en Tai-Chi-Chuan). El artista que conseguía mayor fluidez del trazo pero con éstos muy precisos era el mejor valorado. Al fin y al cabo como en nuestra disciplina, que debemos conocer unas técnicas que a fuerza de repetir aprendemos, pero que después, sólo la práctica perseverante y la comprensión absoluta más allá de lo puramente físico, nos permitirá desarrollar con absoluta armonía y por lo tanto de una forma bella y elegante, suave y firme, plenos de concentración y de interiorización de los movimientos.

Para conseguir este objetivo, debemos aprender entre otras cosas a ver en nuestra mente la forma que desarrollamos. Del mismo modo trabajaban los pintores chinos. Sin dibujos previos. Tras de una contemplación muy prolongada, comenzaban a dibujar con la tinta directamente, cuando ya la obra fluía de su mente. Una vez visualizada, debía ser su voluntad la que gobernase la obra. Ellos confiaban en su voluntad que ordenaba a su mente y ésta a sus manos que se convertían según un tratado anónimo del siglo X en *"simples esclavos inconscientes de nuestra suprema voluntad"*. Por lo tanto vemos que la pintura china del período Sung, precisaba como ellos mismos decían "Alma de sabio", pues la filosofía formaba parte de su trabajo. Al igual que nuestra práctica requiere completarse o más bien basarse, en sus profundas raíces filosóficas taoístas. En definitiva, y tomando la anécdota del afamado pintor