



## 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](http://www.lanzadera.com/taotien)

AL RESCATE DE LA FILOSOFÍA DE LAS ARTES MARCIALES

7º ANIVERSARIO

TAO TIEN

BOLETÍN 28. EQUINOCIO DE PRIMAVERA 2009  
ÁMBITO NACIONAL

# TAO TIEN INFORMA

**D**e acuerdo con nuestro ideario, basado en el estudio y cultivo de las artes marciales internas, a las prácticas habituales que se imparten durante la semana, en los lugares que se indican en la contraportada de esta publicación, se han sumado, otras que se realizan con una menor periodicidad, entre las que cabe destacar:

- Clase de Nei kung impartida en Granada el día 28 de febrero por Rafael Jesús Tejero Pasadas.
- Clase de Nei kung, y Forma de espada de tai chi chuan (32 posiciones) y forma continental (24 movimientos), además de seguir desarrollando los fundamentos del tui shou (empuje de manos), en la sala Itálica celebrada el día 7 de marzo e impartida por J. Antonio Vera.
- Curso de defensa personal celebrado en Alcalá de Guadaira el día 14 de marzo en las instalaciones del antiguo colegio Reina Fabiola en horario de 10 a 14 horas, impartido por J. Antonio Vera.
- Clase de monitores del primer nivel (forma djing wei), impartida por J. Antonio Vera, para los alumnos avanzados del 2º y 3º niveles de la Universidad Popular (Alcalá de Guadaira), además de para aquellos que ya son monitores, dentro y fuera de Sevilla, en la sala Itálica el día 21 de marzo.
- Curso sobre anatomía del chi kung, similar al realizado en Alcalá de Guadaira en el mes de noviembre pasado, que se impartirá en esta ocasión en la sala Itálica, el día 28 de marzo, que como aquel será impartido por Daniel Tortorici Garcia, alumno de la Universidad Popular y osteópata, y por J. Antonio Vera de la Poza. Este curso irá dirigido tanto a alumnos de nuestra escuela como a público externo, en horario de 10 a 14 horas.☺

# Sumario

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Editorial.                                   | 2  |
| Seres de luz.                                | 3  |
| Consejos para la práctica.                   | 7  |
| La gracia de los gestos.                     | 12 |
| El ciruelo.                                  | 17 |
| La escritura china.                          | 20 |
| Cuentos clásicos orientales: La consulta.    | 26 |
| Nuestra portada: Sabia vacuidad.             | 27 |
| Ejercicios de Chi kung estacionales.         | 28 |
| Meditaciones para encontrarse con uno mismo. | 31 |
| Tao tien informa                             | 32 |



# EDITORIAL

**E**n esta primavera de 2009, la edición de nuestro Boletín TAO TIEN cumple siete años, que no son pocos, durante los cuales hemos mantenido muy vivo el entusiasmo con el que iniciamos esta andadura.

Una andadura por el mundo de las artes marciales, haciendo especial hincapié, como no podía ser de otra manera, en ese estilo interno de las artes marciales chinas que conocemos como Tai chi chuan, y no sólo en él, sino también en todo lo que gira a su alrededor culturalmente hablando y que, como bien estamos comprobando a lo largo de cada uno de los números de nuestra publicación, nos permite desplegar un abanico muy amplio de posibilidades.

Sin lugar a dudas -y este es el eje de todas nuestras pretensiones- en nuestra Escuela tenemos un enfoque filosófico de las artes marciales que justifica nuestros principios y nuestra finalidad. Esto es así porque TAO TIEN está vinculada al Instituto de Artes Marciales Filosóficas BODHIDHARMA, en el cual se integran, bajo un mismo enfoque filosófico, la práctica totalidad de las artes marciales que actualmente se conocen.

Cada día somos más eclécticos, pues tomamos lo mejor de cada una de ellas en una auténtica labor de síntesis, haciendo posible que se vaya gestando el gran sueño de los viejos guerreros y maestros. ☺

José Antonio Vera de la Poza  
Presidente de TAO TIEN



## MEDITACIONES PARA ENCONTRARSE CON UNO MISMO

SOBRE EL AMOR

**E**l Amor es la luz del Alma, en la cual todo lo que se percibe es verdad -también el fuego del Espíritu por el cual todo aquello que es la base se transforma en bien.

Ser uno con otro es amarlo, y amarlo es actuar desde su interior y a través de él y no sobre él desde fuera, con un efecto contrario.

El estado de amor es el estado de gracia. El desarrollo de ese estado y la revelación de sus misterios le sitúan a uno en una condición en la que no hay separación entre uno mismo y los demás.

Es en un estado de amor que nacen todas las perfecciones; es el estado en el cual no existe egocentrismo.

El Amor es la fuerza impulsora del alma, el Dios en el hombre.

Donde hay un amor sin posesión y sin la búsqueda de ninguna gratificación por esa posesión, hay felicidad. Así pues, amar es darse sin esperar nada a cambio, y en esa dádiva está la experimentación de la felicidad.

El Amor es la única fuerza conocida del hombre que no es posible vencer con ninguna amenaza, por espantosa que sea; con ninguna prueba, por terrible que sea, con la cual pueda verse enfrentado. En su pureza, inspira el más maravilloso de los sacrificios. ☺

Extraído del texto *Pensamientos para aspirantes (Maestro Sri Ram)*.  
por José Antonio Vera de la Poza

- Abrir el pie izquierdo hacia el exterior de manera que conforme un ángulo de 90° y después trasladar el peso del cuerpo a la pierna izquierda.
- El pie derecho gira entonces de manera natural, de forma que queda apoyado sobre el cuarto dedo.
- Girar todo lo posible las caderas y el busto.
- Al mismo tiempo, estirar los brazos hacia el cielo y mirarse el pie derecho.
- Regresar a la postura inicial avanzando y girando el pie derecho.
- Repetir dos o tres veces de cada lado.



#### Estiramiento del meridiano del hígado

- Separar mucho los pies (más que la distancia existente entre los hombros) y flexionar las piernas para adoptar la postura del jinete. A continuación descender por un lado flexionando la pierna de apoyo y alargando la otra. El pie de la pierna alargada reposa plano sobre el suelo, conformando un ángulo de 90° con la tibia.
- Cambiar de lado y no bajar totalmente hasta el suelo para permitir cierta elasticidad al movimiento.
- Tras practicar de un lado y del otro, repetir dos o tres veces la serie.

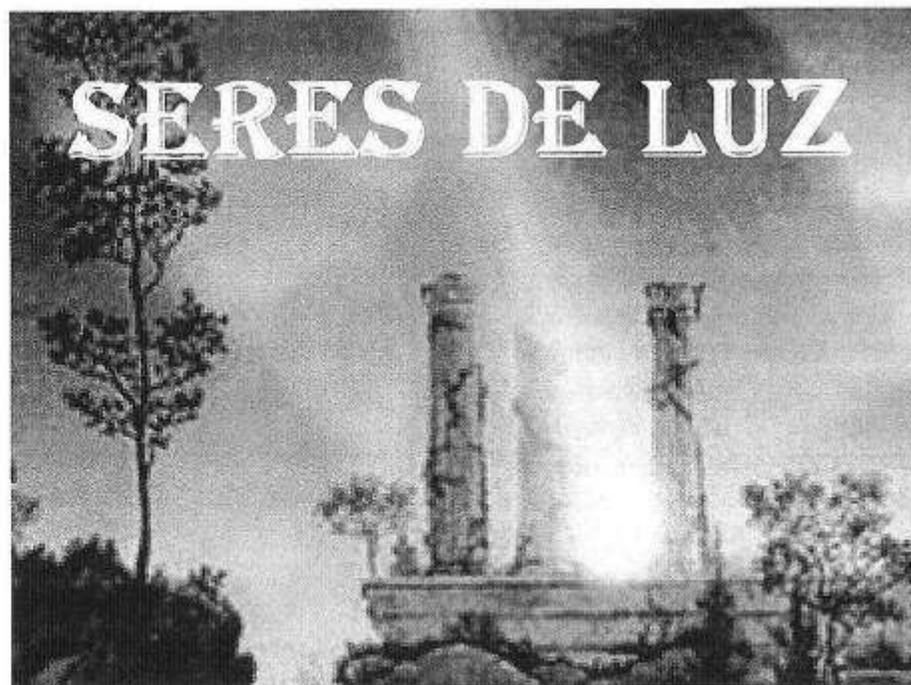
#### EFFECTOS:

Dinamismo, resistencia muscular. Una tez de melocotón, luminosa. Una piel tonificada. Una silueta delgada. Un corazón preparado para recibir de manera óptima la energía estival. ☺

Fidel Iglesias Quintero

#### Bibliografía:

- La salud y las estaciones. Dr. Nelson M. Haas. Ed. EDAF.
- Qi Gong. Gimnasia china para la salud y la longevidad. Yves Requena. Edit. Los libros de la liebre de marzo.



Con motivo de este séptimo aniversario de la aparición de nuestro Boletín Tao Tien, queremos rendir homenaje, a través de este artículo, a todos los grandes Maestros de Sabiduría y a todos aquellos que, siguiendo su impulso y enseñanzas, han hecho posible la transmisión de las Artes Marciales Filosóficas, siendo una de ellas el Tai chi chuan que practicamos en nuestra Escuela. Para rendir dicho homenaje, vamos a relatar una milenaria leyenda china.

Según ésta, hubo una edad remota en la que los primeros pobladores de la actual china continental recibieron de unos seres de luz venidos de las estrellas, no sólo el camino místico de unión cósmica con el Tao, sino también todo lo relacionado con el conocimiento de la medicina china y todas sus artes milenarias para mejorar la salud humana. Posteriormente, los sabios taoístas fueron los encargados de revelar la sabiduría a los ignorantes

y al pueblo llano, pero también a ciertos gobernantes y emperadores.

La casi totalidad de las antiguas tradiciones hablan de seres divinos, altamente evolucionados, que se manifestaron sobre la faz de la tierra. Según el Maestro taoísta Chee So, las artes taoístas y sus secretos iniciáticos, no fueron creados por seres humanos, sino por estos entes incorpóreos que nos visitaron hace muchos miles de años. Desde aquel momento y hasta nuestros días, la transmisión del Tao se ha dado a través de varias etapas. Una vez que tuvo



Chen wei ming

lugar aquella transmisión primordial, el conocimiento del Tao descendió a la tierra a lo largo de tres períodos distintos.

#### El período Ching Yang Chi:

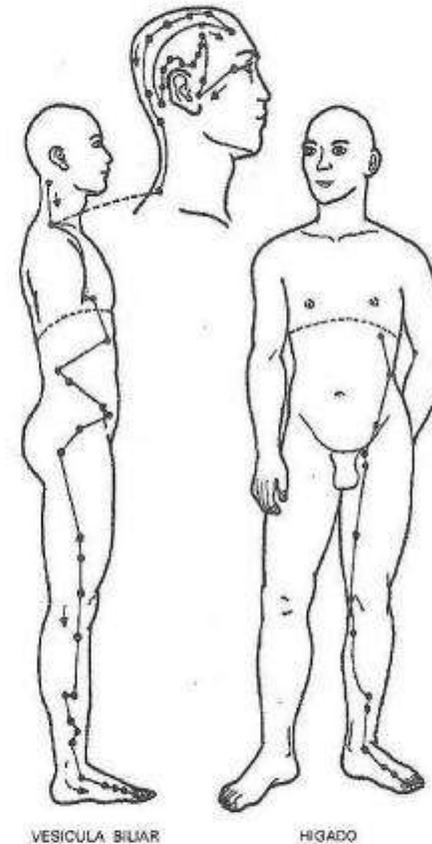
Abarcaría desde el emperador Fu Shi (3.000 a. C. aproximadamente), hasta la dinastía Chou (1.500 a. C.). Duró unos mil quinientos años.

Fue la etapa durante la cual las enseñanzas del taoísmo se divulgaron prósperamente, tal y como lo habían decidido los poderes del Cielo, y el Tao se transmitió a los emperadores, reyes y ministros. Según la leyenda, en aquella etapa los gobernantes que seguían el Tao eran los más virtuosos, mientras que los que despreciaban este conocimiento eran tiranos. En aquel tiempo el corazón humano era bondadoso, y los textos secretos decían que “el hombre tenía cuerpo de animal y corazón de Buda”, pero que debido a la crueldad de ciertos gobernantes, los poderes del Cielo

La *Teoría de los cinco elementos* es una relación primordial en el sistema chino. Relaciona toda energía y sustancia con alguno de los cinco elementos: fuego, tierra, metal (o aire), agua y madera. Cada uno está relacionado con una de las direcciones de la brújula y con una de las estaciones, siendo el elemento tierra el centro direccional, relacionado con el final del verano (verano tardío).

La MTC relaciona también los elementos con los órganos internos, estableciéndose así una correspondencia entre las estaciones y la salud.

El elemento madera, relacionado con la primavera, está gobernado por el hígado y la vesícula biliar, y asociados con ellos están los correspondientes meridianos principales. Por ello, los médicos chinos prescriben ejercicios que sincronizan los órganos con la energía de la estación, de manera que mediante el estiramiento de los correspondientes meridianos se consigue la tonificación y armonización de los órganos internos relacionados con dichos meridianos.



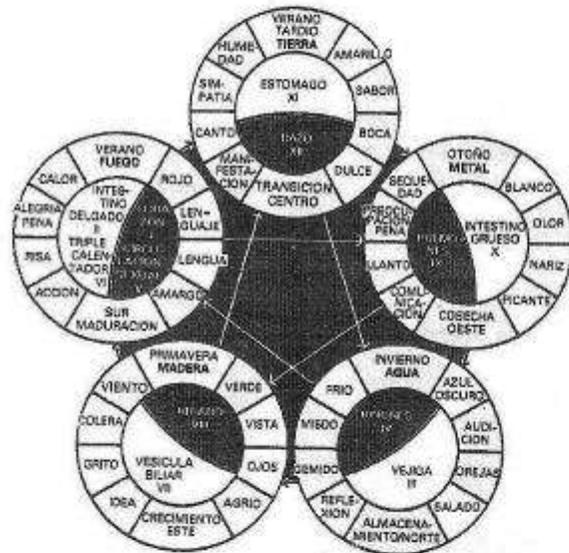
#### Ejercicios de estiramiento de los meridianos de la vesícula biliar y del hígado.

##### Estiramiento del meridiano de la vesícula biliar.

- De pie, con los pies ligeramente separados. Avanzar el pie izquierdo. Cruzar las manos y entrelazar los dedos, con las manos cerca del vientre.

# EJERCICIOS DE CHI KUNG ESTACIONALES

La Medicina Tradicional China, de miles de años de antigüedad, está dotada de una gran belleza y simplicidad. Enlaza al ser humano con la naturaleza, y la armoniosa comunicación entre ambos proporciona salud mutua. El viejo concepto de que los cambios de estación afectan al crecimiento y bienestar humanos fue desarrollado en la antigua China.



La fuerza de la vida o *chi*, se encuentra presente en las fuerzas primordiales, *yang* y *yin*, siendo estas las polaridades que reflejan a los estados opuestos en continuo intercambio. El *yang* es la energía pura correspondiente al cielo y el *yin* es substancia que representa a la tierra. La interacción de ambas fuerzas determina la naturaleza misma del universo y su relación se manifiesta como los cinco elementos esenciales que forman todas las cosas.

hicieron descender nueve diluvios para impedir la prematura degeneración de la humanidad (esto nos recuerda lo que se cuenta en occidente sobre el diluvio y el arca de Noé).



## El período Jon Chang Chi:

Abarcaría desde la dinastía Chou (1.500 a.C.) hasta el año 1912. Duró unos tres mil años aproximadamente. Fue la etapa en la que las enseñanzas de Buda se expandieron con éxito por toda Asia, y el Taoísmo se unificó con el Confucionismo y el Budismo. Sin embargo, en este período el corazón humano ya entró en decadencia, por lo que los textos secretos decían que "el hombre tenía el cuerpo y el corazón de hombre".

Entonces, los poderes del Cielo hicieron descender dieciocho calamidades de fuego, o sea, dieciocho grandes guerras.

Durante esta etapa el conocimiento del Tao se transmitía dentro de los linajes de las escuelas espirituales, de forma secreta, y del Maestro a un solo discípulo sucesor.

## El período Pai Yang Chi:

Abarcaría desde el año 1912 hasta el futuro, y durará diez mil ochocientos años. En esta etapa las enseñanzas confucianas vuelven a prosperar y a ser estudiadas, y el Taoísmo se empezará a transmitir en los hogares y en el seno de las familias.

Se dice en la Escuela Tien Tao, que el Buda Maitreya (Mi Le en chino), se encargará de transmitir a la humanidad los deseos y órdenes del Cielo.

En la etapa actual, el corazón humano es mucho peor que antes,

y los textos sagrados dicen que "el ser humano tendrá el corazón de un animal y el cuerpo de un Buda".

En este momento histórico que nos ha tocado vivir, se han perdido los valores éticos y la moral, se han corrompido las relaciones humanas y la codicia material ha llegado a su límite más extremo.

Se dice que los poderes del Cielo mandarán ochenta y una calamidades de viento (¿pueden ser huracanes o misiles?).

Durante los dos primeros períodos, Ching Yang Chi y Jon Yang Chi, observamos que la forma corriente de práctica espiritual era abandonar a la familia y a la sociedad mundana para desarrollar el autocultivo en parajes remotos. Sin embargo, en el período actual del Pai Yang, el matrimonio y los hijos suelen practicar juntos, dando lugar a lo que en China se denomina una familia de Tao, construyendo la "Tierra pura de Maitreya" y haciendo posible un mundo nuevo y mejor.

Ya para finalizar, diremos que los poderes del Cielo actúan por medio de millones de Seres de Luz que velan por la humanidad. ☉

José Antonio Vera de la Poza



## NUESTRA PORTADA

### SABIA VACUIDAD

*Quien recuerde, que olvide.*

*Quien ame, que olvide.*

*Quien padezca, que olvide.*

*Quien odie, que olvide.*

*Quien vea, que cierre sus ojos.*

*Quien oiga, que cierre sus oídos.*

*Quien sienta, que anule sus nervios.*

*Quien sepa, que olvide.*

*Quien quiera amar, que abra su mente.*

*Quien quiera ver, que abra su mente.*

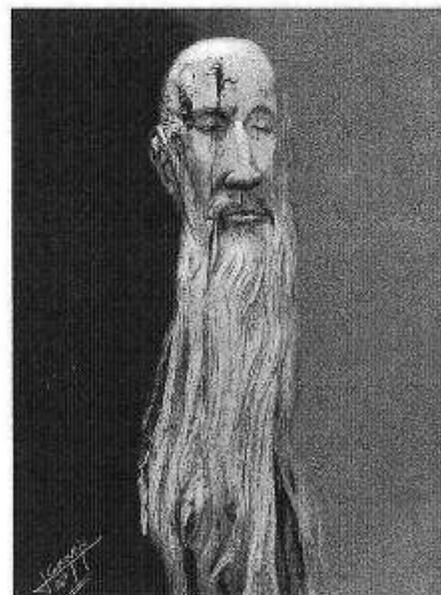
*Quien quiera oír, que abra su mente.*

*Quien quiera sentir, que sienta su mente.*

*Quien quiera saber, que abra su mente.*

*Una vez abierta y vacía*

*Podrá llenarla con la Luz de la Verdad.*



"Sabia Vacuidad" es una escultura tallada en madera de ciprés del cementerio de Sevilla, realizada por el escultor Jesús Curquejo Murillo, entre los años 1996 y 2008.

Sólo quiere inspirar al que estudia, aquello que narra el poema. Por eso ha sido donado por su autor a la sala Itálica de la Asociación Cultural "Nueva Acrópolis", lugar donde la Escuela Tao Tien imparte sus clases de Tai chi chuan.

Su madera incorruptible y su procedencia la dotan de la esencia necesaria para alcanzar su objetivo. ☉

# CUENTOS

# CLÁSICOS

# ORIENTALES



## LA CONSULTA

**U**n poderoso monarca llamó a un santo padre, del que todos decían que tenía poderes curativos, para que le ayudase con sus dolores de columna.

-Dios nos ayudará -dijo el hombre santo-. Pero antes vamos a entender la razón de estos dolores. La confesión hace que el hombre se enfrente con sus problemas, y lo libera de muchas cosas. Y el sacerdote empezó a preguntar todo sobre la vida del rey, desde cómo trataba a su prójimo hasta las angustias y aflicciones de su reinado. El rey, molesto por tener que pensar en problemas, se volvió hacia el hombre santo.

-No quiero hablar de esos asuntos. Por favor, traedme a alguien que cure sin hacer preguntas.

El sabio salió y volvió media hora después con otro hombre.

-Éste es el hombre que necesitáis -dijo-. Mi amigo es veterinario. No acostumbra a hablar con sus pacientes. ☺

Recopilado por Fidel Iglesias Quintero

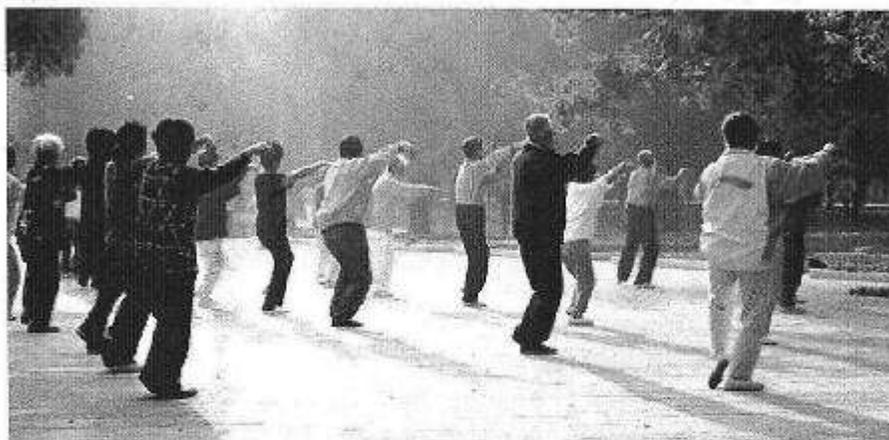


**L**os factores principales para realizar la práctica individual de Tai Chi Chuan son dos: tener tiempo y ganas. Si ya has superado el segundo, tienes bastante ganado. En cuanto al primero, ya lo sé, estás siempre ocupado, el trabajo, la casa, los hijos, tus responsabilidades diarias, siempre corriendo de una cosa a otra. Se te pasa el día entero y te resulta difícil encontrar aunque sea un ratito libre para el Tai Chi. Te encantaría tener todo el tiempo del mundo para hacer las cosas que te gustan y por supuesto, para tener tiempo para tu práctica diaria. Pero esto no es siempre posible. Lo comprendo.

Pero no te agobies, si no dispones de una hora al día, ni tan siquiera media hora, intenta sacar algún hueco aunque sea de quince minutos, diez, lo que sea. Mejor eso que nada. No seas una de esas personas que esperan a jubilarse para tener tiempo para hacer lo que quieren. No, empieza ahora. Pero aunque sea una práctica tan corta, hay algunos consejos que te ayudarán a que esa

pequeña práctica sea más efectiva.

En primer lugar, Wu Chi. No puedes comenzar la práctica con la cabeza bombardeada de estímulos y datos a los que está sometida diariamente. Llena de asuntos pendientes a realizar, llena de pensamientos. No puedes empezar con este tipo de mente ordinaria. Tienes que tener otro estado mental. Diferente. Los asuntos pendientes quedan de lado, nuestras preocupaciones también, no corren por nuestra mente pensamientos ni del pasado ni del futuro. Puede que tu mente tenga un 50 % concentrada en el pasado y el otro 50% en el futuro. Pues ahora estás 100% concentrado en el presente.



No dejes que el caballo loco de nuestros impulsos con su frenética actividad ansiosa, te lance varios pasos por delante del desarrollo de los acontecimientos. Centra tu atención en el aquí y ahora. Entra en un estado de no-tiempo. Es un momento sagrado. Sólo existe el aquí y ahora. Tu mente no va ni para atrás ni para delante. Está aquí y ahora, en este preciso momento.

Si vives con plena atención este momento, te das cuenta de que no hay preocupaciones, no hay ansiedad. ¿Qué problemas tienes ahora mismo, en este mismo instante, mientras lees esto? Ninguno. El problema nace cuando empiezas a pensar en el momento después, en el futuro, no ahora. No es fácil, lo sé por propia

buscada en sí misma. Hoy en día no se utiliza para borradores sino que la gran maestría necesaria para ejecutarlo lo ha reservado principalmente para el arte caligráfico y habitualmente, para su trazado hace falta gran cuidado.



Es interesante apuntar que para ayudar tanto a los calígrafos como a los aficionados existen diccionarios de estilos que proporcionan las cinco grafías posibles para cada uno de los caracteres chinos.



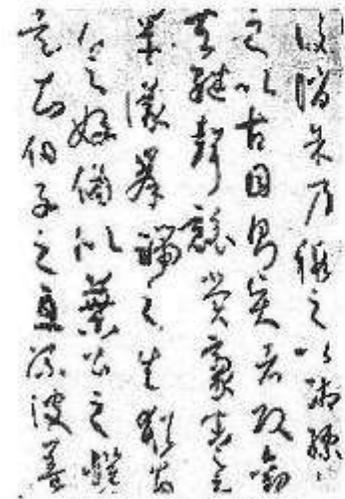
Por último, cabe apuntar que cada uno de los caracteres es llamado *hanzi* en chino y *kanji* en japonés. ☺

Graciela N. Kruszewski Storch

donde está permitido variar las formas e incluso cambiar el orden de algunos trazos y muchas veces se escribe sin levantar el pincel o la pluma del papel, como si de una letra cursiva se tratase. Es el estilo más utilizado hoy en día para los manuscritos de la vida cotidiana. Sin embargo también es utilizada en caligrafía habiendo sido

llevado a su cima por los calígrafos Wang Xianzhi y Wang Xizhi, ambos bajo la dinastía de los Jin Orientales (317 a 420 d. C.).

**CAOSHU (TS'AO SHU), ESTILO DE HIERBA:** El Caoshu se desarrolla paralelamente a los estilos regular y rápido. Lejos de ser una escritura estenográfica nacida de las anteriores



**ESTILO CAOSHU**  
Texto de Sun

es un estilo con características que le son absolutamente propias. El trazo de los caracteres que aparecen muy deformados y en apariencia sin constricciones hasta el punto de que ya no son reconocibles por el ojo profano, es abreviado y reducido a su forma fundamental. Sin embargo, el calígrafo que trabaja en este estilo de letra cursiva no necesariamente traza los caracteres más rápidamente que en los otros estilos; la rapidez es sugerida pero no

九月十七日  
王羲之  
札侍中  
信書  
志必至  
不  
為領軍  
疾後  
仍



**ESTILO XINGSHU**  
de una carta de  
Wang Xizhi



experiencia. Tenemos que intentar domar a ese caballo loco del que hablaba antes y dejarlo amarrado a nuestro lado y mientras descansa tranquilo y dócil hacemos la forma. Regula la postura y la respiración, esto te ayudará.

Un punto importante. Evita la práctica si estás sometido a energías emocionales muy fuertes. Ya sabes, después de una bronca, pelea, enfado. Sometido a una gran presión, con mucha tensión nerviosa, estrés, etc. Intenta soltar esa tensión y luego practica. Cuando estés así, no te quedes quieto, muévete. El movimiento es un gran aliado para eliminar estas energías emocionales, produciendo un efecto de alivio. Si alguna vez has observado una de esas broncas callejeras que has tenido la mala suerte de encontrarte, sabes por instinto como acabará. Te encuentras con dos personas que se están increpando una a otra, pero permanecen quietas y rígidas. Sus brazos están quietos, las rodillas rectas, toda la musculatura tensa. No se mueven. El tono de voz tampoco es muy alto pero se huele la tensión. Con toda seguridad habrá "leña", porque al no moverse, al haber rigidez, han cerrado las vías de la energía, haciendo imposible toda descarga.



En esta misma situación te puedes encontrar a los dos fulanos en plena bronca, pero en cambio, pegan grandes voces, se mueven de un lado a otro, gesticulan con los brazos, patean el suelo, dan portazos, etc. En este caso es más probable que la tormenta amaine. El movimiento del cuerpo y los gritos han sacado al perro rabioso que llevaban dentro. Han liberado esta energía y puede que la bronca acabe sin llegar al enfrentamiento físico puro y duro.

Resumiendo, no hagas Tai Chi cuando estés cabreado. Suelta el cabreo y luego hablamos.

Tampoco practiques con energías ambientales extremas. Ya sabes, con frío intenso, fuertes vientos, tormentas, etc. Aléjate de fuentes eléctricas tales como transformadores o tendidos eléctricos de alta tensión, pues crean un campo de fuerza que es perjudicial para nuestro sistema energético.

En cuanto al entorno ideal para practicar, no hace falta decir que lo ideal sería al aire libre, sitios elevados, rodeados de grandes árboles, etc., ya que estos sitios tienen más Chi. Pero no te deprimas, ya sé que esto no es siempre posible y aún más difícil que lo tengas al lado de casa. Así que más vale que lo hagas en casa, en un sitio pequeño, pero poniendo nuestra entrega en lo que hacemos. Concentrados (con-centro).



Pero intenta evitar los sitios cerrados, mal ventilados y que tengan humedad.

Cuidado con los pies, estos deben de estar siempre calientes. Hay que tener cuidado de no coger frío en los pies. Los pies

punta escondida. Tiene gran solemnidad y belleza y se usa además de en caligrafía, en eslóganes, citas ilustres y títulos.

**KAISHU (ESTILO REGULAR):** Aún bajo el dominio de los Han (siglo III d. C.), se desarrollaron diferentes variantes del lishu entre los que se encontraban los caracteres del KAISHU que es considerado como una racionalización y perfeccionamiento del estilo de los escribas. Estilísticamente se caracteriza por unos caracteres aún más cuadrados que tienden a la verticalidad y el abandono de las curvas directas y los ángulos agudos de los



escribas por un trazado más suave. Existen dos variantes del estilo regular, el grande y el pequeño: Da Kai y Xiao Kai respectivamente, que se diferencian sobre todo por la técnica del pincel; en el regular pequeño el trazo es más fluido que en el regular grande, que es sin embargo la más habitual de las dos variantes.

**ESTILO  
KAISHU Texto  
del calígrafo  
Ouyang Xun  
(557-641)**

La regularidad de su diseño contribuyó a su difusión y arraigo y hoy en día es el estilo en que se aprende a trazar los

caracteres cuando se estudia caligrafía y el que se usa habitualmente cuando se intenta escribir bien.

**XINGSHU (HSING SHU), ESTILO RÁPIDO):** Este estilo nacido también bajo los Han y desarrollado paralelamente al kaishu es un modo rápido caracterizado por un trazo más libre,





**ESTILO DE SELLO**  
Calco de un jarrón de  
bronce hacia 900 a. C.

irregularidades de la escritura antigua y se estableció que cada carácter debía ocupar un cuadrado imaginario, norma que continúa hasta el presente.

**LISHU (ESTILO DE LOS ESCRIBAS O ADMINISTRATIVO):** El estilo Li apareció durante la dinastía Qin (221 a 207 a. C.). A medida que la influencia imperial se afirmaba, en parte gracias al poder de lo escrito, el estilo de sello con sus caracteres complejos e irregulares significaba una rémora para el aprendizaje. Se atribuye a Cheng Miao - director de prisiones, según unos; funcionario encarcelado por ofender al emperador, según otros- la creación de este estilo con unos tres



**ESTILO LISHU**  
Tablilla en el  
templo de Huashan

mil caracteres de trazado más simple. Durante la dinastía Han consiguió reemplazar casi completamente al estilo de sello. Se adoptó para los documentos oficiales ya que su ejecución era más simple y menos laboriosa que la anterior, y por tanto más rápida y fácil. Los trazos son cuadrados, aplanados en la zona

media, espaciada y tendente a desbordar por los lados, y tienen la

calientes son signo de salud. El pie frío denota desconexión con la tierra, mala circulación de sangre y de Chi. Si es tu caso, mantén los pies protegidos y bien abrigados.

No practiques Tai Chi después de una "jartá" de comer, como decimos nosotros. Espera al menos que se haga la digestión.



Cuando acabes, hazlo como empezaste. Wu Chi. Ya has terminado, pero intenta continuar tranquilo. No saltes corriendo a tu frenética actividad diaria, no llenes la cabeza rápidamente con estímulos y trabajo mental. Sigue respirando de forma lenta y profunda, pasea un poco, permanece en silencio. Esto ayudará a que la energía se almacene en el centro vital. Evita también el comer, beber y ducharte justo después de terminar, ya que la energía que hemos almacenado se dispersará.

Si no has tenido tiempo de practicar, hazlo en el teatro de tu mente. En tu imaginación, visualízate haciendo las formas. Esto te ayudará.

Es recomendable leer de vez en cuando los diez principios del Tai chi chuan e intentar aplicarlos en nuestra práctica. Y recuerda: la energía es lo primero. Es la fuerza de la vida. Cultívala. Pero no la desperdicies. Ten cuidado con los sobreesfuerzos innecesarios, cuidado con tus emociones, deseos, y pensamientos. Presta un poco de atención. Intenta mantener un equilibrio físico-energético-emocional-mental y vivirás más y mejor.

Venga, que tengas buena práctica.☺

José Manuel Gómez



**L**a habilidad para practicar un arte marcial, no depende solo de unos buenos puños o de la forma de movernos, también influye cómo podemos adaptarnos al ambiente que nos rodea. Cuando hablo de habilidad, me refiero a sacar todo el partido a la hora de realizar las formas, o al defendernos.

Las **manos** dicen mucho de nosotros: si estamos tensos, relajados o ansiosos (por ejemplo a través de sudor frío). La reflexología, del latín "reflexus", reflejo, "re" repetición de una acción o hacia atrás y "flectere", flexionar o plegar, es un método curativo que persigue la corrección de fenómenos patológicos, provocando reflejos nerviosos por medio de la excitación de ciertas terminaciones, accesibles desde el exterior. Al tratar ciertas zonas del cuerpo, fundamentalmente en manos, pies y orejas, otras se verán influenciadas a favor o en contra según la estimulación que se realice.

Al principio de iniciarme en las terapias manuales me

en español por ejemplo "banco" para sentarse o institución financiera- y caracteres a los que se les asigna una nueva forma para representar un cambio en la pronunciación.

Con toda esta riqueza no es de extrañar que existan diccionarios que han recogido entre cincuenta y sesenta mil caracteres chinos, aunque actualmente con tres mil caracteres básicos se domina la lengua china.

La invención de los primeros caracteres escritos se atribuye a Zang Jie (siglo XXV a. C.) y aparecen grabados en conchas de tortuga y huesos ceremoniales. Desde entonces la escritura ha evolucionado dando lugar a gran variedad de formas y combinaciones que pueden agruparse en cinco estilos principales, o seis si añadimos la letra impresa que presenta algunas variantes con relación a la manuscrita. Estos cinco estilos son:

**ZHUANSHU (CHUAN SHU), ESTILO DE SELLO:** Es el más antiguo de los estilos y corresponde a una adaptación del estilo GUWEN usado en el grabado de bronce ceremoniales y piedra. Los caracteres están bastante cercanos al pictograma y su lectura no es posible para el profano que no conoce más que la escritura moderna.

Dentro de este estilo se pueden distinguir dos variantes correspondientes a dos etapas históricas: el Gran Sello o Da Zhuan que se remonta al siglo IX a. C. y deriva directamente de caracteres arcaicos y el Pequeño Sello o Xiao Zhuan. Antes de la unificación de China bajo el dominio de un solo emperador cada estado feudal tenía su propia versión del estilo de Gran Sello. Por eso cuando llegó al poder el primer emperador, el primer ministro Li Zu normalizó los diferentes modelos en el estilo Xiao Zhuan o Pequeño Sello aproximadamente en el año 200 antes de Cristo. Se eliminaron las



# LA ESCRITURA CHINA



Uno de los rasgos que más llaman la atención de la cultura china es sin duda su sistema de escritura. De origen pictográfico, similar a las escrituras maya y egipcia, es una de las pocas que han conservado ese carácter. Sin embargo, además de los pictogramas, que son representaciones estilizadas de objetos concretos, esta escritura se ha enriquecido con el añadido de otro tipo de caracteres. Estos son los ideogramas, representación de cosas incorpóreas como un sentimiento, un color, una preposición, etc.; los ideogramas compuestos, que son combinaciones de dos o más caracteres -generalmente dos- que forman uno nuevo: por ejemplo agudo es la suma de grande y pequeño; grande en la base y pequeño en la punta es "agudo"; los compuestos fonéticos, que combinan un carácter visual con uno fonético y caracteres creados para representar otro que suena igual pero significa otra cosa -como

encontraba terriblemente torpe con mi mano izquierda, en la academia donde estudié quiromasaje me enseñaron toda una serie de calentamientos y estiramientos con las manos para realizar antes de empezar a trabajar, pero estos me resultaban aburridos y poco prácticos. No recuerdo si fue por casualidad o aconsejado por alguien, que empecé como rutina a rodar las bolas chinas tanto en una como en la otra mano, llegando a tener la misma habilidad en ambas al cabo de unos meses, tan solo dedicándole unos minutos cada día. Las bolas masajean y estimulan todos los puntos de la parte palmar de la mano, al igual que los dedos. Esto permite sensibilizarse con las cosas que tocamos y también percibir el Chi. Quiero decir con eso que se pueden percibir muchas cosas con las

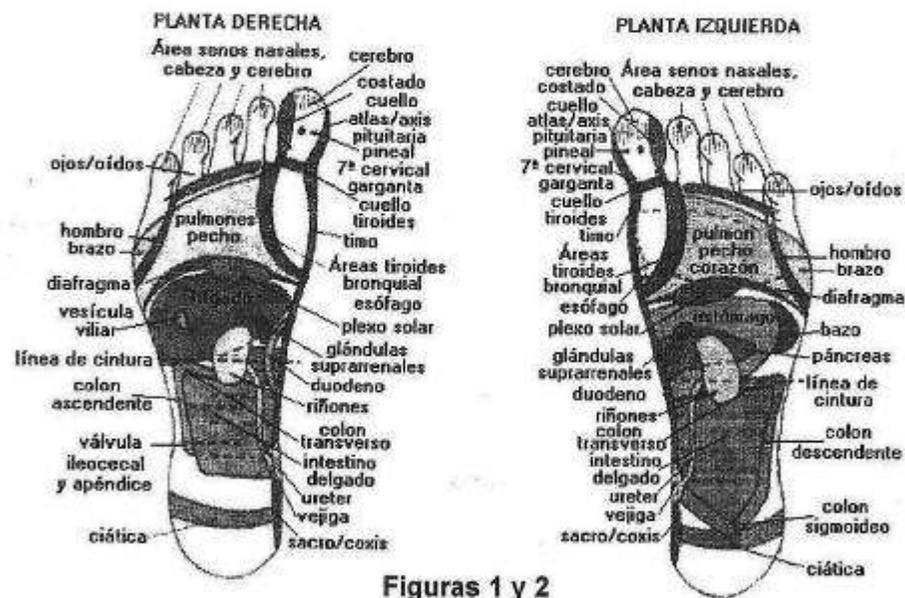


manos, como en la ejecución de las formas de tai Chi, cuando con ellas describimos las trayectorias circulares como si estuviéramos moviendo a simple vista bolas invisibles. Pero no podemos tener gracia en las manos si los hombros están tensos: las ondulaciones de las escápulas y el serpenteo de los brazos a la horizontal tanto frontal como lateralmente ayudan a eliminar esa tensión. Incluso al principio podemos realizar las formas de tai Chi con una pelota de verdad, como las

de playa, que son hinchables y pesan poco. Esto hará que las manos adopten la forma de tener una pelota entre las manos y no una sartén, sin que las muñecas estén rígidas como a punto de

romperse. La realización del Chi Kung de las esferas nos ayuda a familiarizarnos con la forma cóncava de las manos.

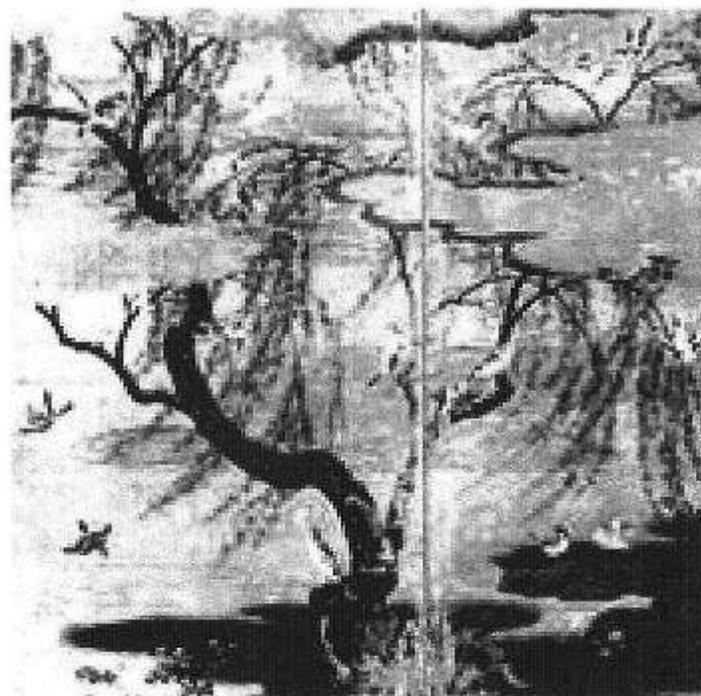
En cuanto a los pies, el enraizamiento es fundamental, ya lo hemos hablado muchas veces, pero no somos conscientes de los beneficios que puede aportarnos. Los pies, punto de partida de nuestro sistema de apoyo corporal, realizan un gran trabajo, y por ello debemos prestarles un poco de atención. Para empezar, y parece obvio, debemos elegir unos zapatos cómodos, y así como eliminar molestias como durezas o infecciones como el pie de atleta. Las durezas no aparecen porque si, sino que indican que la zona está afectada por un bloqueo energético (ver figuras 1 y 2).



Como indican los dibujos, en los pies están reflejados todos los sistemas de nuestro cuerpo, sobre todo los órganos, y también a nivel musculoesquelético, nervioso, linfático, glandular y energético como meridianos de acupuntura, y chacras.

La toma de contacto con la tierra a través de los pies es de vital importancia para el ser humano, ya que de la postura cuadrúpeda

vista de un vuelo de pájaros en el cielo gris o los frágiles pétalos del cerezo cuando caen como la nieve.



Y he aquí la poesía que leyó el Emperador:

*Muy augusta  
Es la voluntad imperial;  
Pero si el ruiseñor  
Viene a reclamar su habitáculo,  
¿qué podré yo contestarle?*

Intrigado, el soberano mandó preguntar quién había escrito aquellas líneas. Supo así que el ciruelo había sido descubierto en la residencia del célebre poeta Ki-no-Surayuki y que el autor de la poesía era la hija de éste.

El Emperador mandó entonces que el ciruelo fuese restituido a la joven poetisa." ©

Jesús M. Arce Cruz. Asociación Qi Xing Córdoba

que representar en el mismo cuadro a un determinado animal.

Si, por ejemplo, figura un bambú, habrá que completar la figura con la de un tigre o la de un gorrión. El pino tiene como complemento a una cigüeña. El ciruelo exige que se le represente a su lado al ruiseñor, que canta en primavera con voz maravillosa.

La relación entre el ciruelo y el ruiseñor abunda en la literatura japonesa. He aquí como ejemplo un relato del escritor Fukuyiro Wakatsuki:

“Un ciruelo de los jardines imperiales murió, y el Emperador sintió vivamente la pérdida, que destruía la armonía de su parque. Ordenó, pues, que fuese sustituido por otro árbol igual. Pero, ¡ay! todas las indagaciones fueron vanas, y ya se habían agotado las posibilidades, cuando en la residencia de un noble caballero se descubrió un ciruelo de forma y tamaño semejantes al que había sido necesario arrancar.



Los dignatarios de la corte se dispusieron a ir en su busca, para transportarlo a los jardines de palacio. Pero antes de que el árbol fuese arrancado de su sitio, una niña se acercó a él y colgó de una de sus ramas una hojita de papel.

Cuando el ciruelo fue trasplantado, el Emperador lo contempló con vivo placer: todas las reglas severas de la jardinería quedaban respetadas, pues el árbol no era ni demasiado alto ni demasiado espeso, sino perfecto.

Habiendo advertido el papel colgado de una rama, lo mando traer. Era una de esas tiritas en las cuales, con diestro pincel, trazan los poetas a gusto de su inspiración las estrofas que les sugiere la

## El dispositivo óseo del pie

Un pie, visto desde arriba, presenta tres regiones de delante atrás:

- **Delante:** Unos alineamientos de huesos delgados, que forman "radios" yuxtapuestos horizontalmente numerados de dentro a fuera. Cada radio consta de un metatarsiano prolongado por dos falanges.

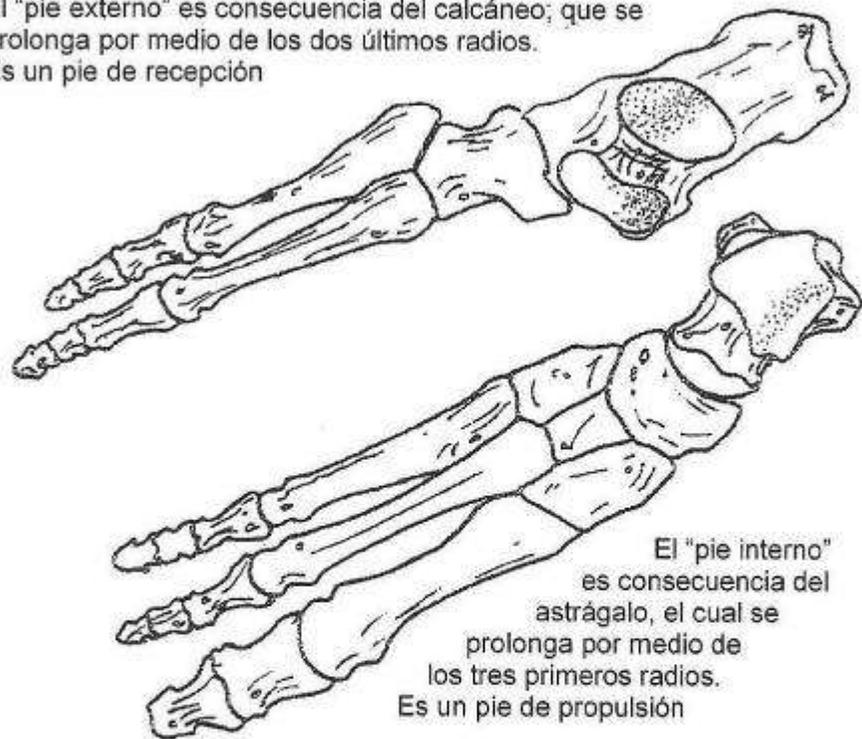
- **Detrás:** Dos huesos voluminosos superpuestos uno encima del otro: el astrágalo y el calcáneo. Constituyen el retropié o tarso posterior.



hemos pasado a la bípeda, y con ello hemos experimentado toda una serie de adaptaciones añadidas y a veces perjudiciales por la "nueva posición" de nuestro sacro, caderas e iliacos, haciéndonos susceptibles de sufrir problemas de caderas, rodillas o tobillos si no andamos correctamente. Para citar un ejemplo, un individuo que pisa por los bordes externos de los pies, va a crear un excesivo apoyo sobre esa zona, arquear las piernas y perjudicar a los hombros (concordancia hombro-cadera). Y otro, pisando hacia adentro, se dice que tiene problema ligamentoso o hepático, perjudicando varios órganos y una mala acomodación de su entorno. Es de vital importancia cuidar la pisada, quitando durezas, eliminando cualquier molestia o dolor y corrigiéndola, si es necesario, mediante una plantilla personalizada (los podólogos

hacen esa labor). A la hora de realizar las formas, es de vital importancia "plantar" bien el pie y hacer que los dedos actúen como antenas descubriendo un suelo irregular y adaptándonos a él. En eso está el arte de repartir el peso del cuerpo con el pie de recepción y el de proyección (figuras 3 y 4).

El "pie externo" es consecuencia del calcáneo; que se prolonga por medio de los dos últimos radios.  
Es un pie de recepción



La gracia de los gestos no es más que una actitud ante la vida que poco a poco hay que interiorizar tanto al realizar las formas como en nuestro día a día. Acompañarla con una sonrisa interior, hará que el éxito ante la vida sea simplemente lograr vivir a tu manera. ☺

Daniel Tortorici  
Osteópata y terapeuta Cráneo - Sacral



Es conocido el amor que los japoneses sienten por el cerezo. Utilizan el término genérico *hana*, flor, para referirse exclusivamente a la flor del cerezo. Esta flor, efectivamente, compendia el código del *bushi* o *samurái*, que antes cae que sufrir el menor deshonor. La flor de cerezo se deshoja antes de que sus pétalos se marchiten.

Sin embargo es menos conocido el amor que en Japón sienten sus habitantes por el ciruelo. Esta preferencia obedece a razones de carácter simbólico. Las flores de ciruelo se adelantan a todas las demás. Aparecen inmediatamente después de que el árbol ha pasado los rigores del invierno. Por lo tanto el ciruelo es reverenciado sobre todo por los *furiujin*, hombres de gusto delicado que buscan la alegría del alma en la contemplación de las bellezas naturales.

En el Japón el arte de los pintores y de los dibujantes se pliega a ciertas costumbres que rigen la composición de sus obras. Así, cuando en una pintura se representa determinada planta, hay