

LA COMUNIÓN DEL

T'AI CH'I CHUAN

Y LO

TRANSPERSONAL

M^a CARMEN GARCÍA-CARO GARCÍA

AGOSTO 2010

INDICE

¡GRACIAS A QUÉ ESTOY DESARROLLANDO ESTE TEMA!

T'AI CH'I CHUAN, UN CAMINO DE CURACIÓN

LOS CINCO ELEMENTOS O CINCO FASES

LA FORMA

PATRONES DE CARACTERES YIN Y YANG

CORRESPONDENCIAS YIN Y YANG

ARMONIA EN LA DIETA

CONCLUSIÓN

AGRADECIMIENTOS

BIBLIOGRAFÍA

¡GRACIAS A QUÉ ESTOY DESARROLLANDO ESTE TEMA!

El recuerdo que tengo en mi memoria es de hace 7 años, en una crisis de pareja, mi compañera me dijo de forma clara que la situación no podía seguir así, tenía que hacer un cambio en mi vida. CAMBIO, ¡qué gran palabra! , hoy escribiendo estas líneas noto mi sonrisa interior y agradezco todo lo nuevo que trajo ese CAMBIO. Trabajo personal acompañada de una psicóloga gestáltica que me fue acompañando en mi camino y fui destapando mucha información que con el tiempo he podido entender y ordenar.

En ese momento tomé la punta de mi madeja y empecé la búsqueda hacia el interior. El lugar del que nos rodeamos y sus personas, mi compañera en ese momento, la familia tan maravillosa que me ha tocado, los amigos, los compañeros de trabajo, el ciudadano de turno con el que tienes un intercambio de palabras (con un nivel de excitación cambiante), el Universo constantemente nos pone en situaciones de aprendizaje.

Al principio acompañando y escuchando, sin implicarme en mostrar lo que me sucedía a mí, luego fui experimentando, expresando, confiando y empecé abriendo puertas y ventanas de mi ser a la inmensa información que existe y las experiencias tan enriquecedoras que hoy tengo. Rompiendo límites, ¡no sabía que vivía tan encorsetada! Creencias, miedos... un etcétera de elementos que me impedían vivir la vida con plenitud; hoy afortunadamente sigo pensando que esta plenitud sigue creciendo.

Me encanta bailar, y tardé años en presentarme al otro por miedo a que se riera de mí. Ahora nos reímos todos juntos, he reconocido mi cuerpo, tengo cabeza y mucho más, dedos, brazos, caderas, etc. y todo tiene infinidad de movimientos y giros ¡ES UN MILAGRO!, conocí el Eneagrama, la PNL, Constelaciones, Física Cuántica, y El T'ai Ch'i Chuan.

Las Artes Marciales me cautivaron desde pequeña, la Filosofía de los Samuráis, el valor de la persona y el respeto. El T'ai Ch'i, es una secuencia de movimientos que de repetirse se llegan a grabar en nuestra memoria corporal. Todo está bien, Todo cabe, con el tiempo el cuerpo lleva su movimiento y entras en una meditación en el aquí y ahora, cómo está mi cadera, mis tobillos, mis rodillas,.....TODO mi cuerpo en sintonía conmigo, como es mi respiración y que está sucediendo en el exterior de mi cuerpo. En resumen ATENCIÓN, ATENCIÓN, ATENCIÓN.

Con el T'ai Ch'i, he aprendido a tener conciencia de mi cuerpo. ¿Mi Cuerpo?, durante años lo he cuidado, que esté fuerte, terso, dentro de los cánones marcados en esta sociedad. Por fuera estaba bastante mimadito ¿y mi Interior?, no me interesé por mis órganos y mucho menos por mi Alma. Gracias a esta Filosofía milenaria que me recordó la Unidad que somos. Nuestra Conciencia Testigo, esa mirada con otros ojos y desde otro lugar al habitual. En algún momento de nuestra existencia nos perdimos, los valores con los que venimos nos los cambian y adoptamos los de esta sociedad de consumo con sus principios puramente mercantiles .Me imagino un desván en el cual vamos metiendo trastos..... más trastos y el día que nos ponemos a hacer limpieza lo importante está al fondo.....es decir AL PRINCIPIO. Con tantos trastos nuestro cuerpo pierde su Naturaleza y enferma. Ir despojándonos de todo lo que hemos aprendido y encontrar nuestra Naturaleza. Esa información interna que nuestro cuerpo conoce.

Formamos parte de un Universo formado por Sistemas, cada Sistema está formado por Astros, Estrellas, cometas, satélites. Unos Sistemas están incluidos y pertenecen a otros Sistemas. Yo formo

parte de un Sistema Familiar, dentro de un Sistema Religioso, dentro de un Sistema Social, dentro de un País, dentro de la Tierra, dentro de la Vía Láctea y dentro de mí hay diferentes Sistemas, Circulatorio, nervioso, muscular.....Somos una Unidad dentro de una unidad. Todo esto puede sonar diferente, verdaderamente me siento una Unidad perteneciente a un Todo.

Afortunadamente existen diferentes maneras para acceder a nuestro saber innato. Lo que me trajo del T'ai Ch'i es que fuera Chuan, significa "puño", es decir pelea, forma parte la disciplina marcial. Patadas, puñetazos, bloqueos.....con ello he podido sacar mucha de la rabia contenida en mi interior,

Gracias a los gritos y los trabajos en parejas donde aprendemos a dar tanto puñetazos, patadas, empujones y tomamos conciencia de nuestra fuerza en un momento de rabia y cómo perdemos nuestro centro, no sólo el físico, perdemos todo nuestro Ser al dejarnos llevar por ese fuego incontrolado. Cuando golpeamos el otro está delante de nosotros y vemos como nuestro descontrol puede crear al otro Dolor. El otro, el compañero no es el responsable de mi rabia, tampoco lo es quien creemos que nos ocasiona un Mal y sentimos que tenemos que defendernos. En las prácticas entrenamos el modo de dar Salida a esa Energía que está en nuestro interior y hacerlo llegar al otro de una manera suave y con un roce mínimo, ser consciente de mis actos.

NADIE ES RESPONSABLE DE LO QUE A MÍ ME SUCEDE Y A MÍ ME CORRESPONDE GESTIONARLO, CON EL ESFUERZO NECESARIO.

Cuando empezamos lo hacemos con un calentamiento de todo el cuerpo, prestando Atención a todas las articulaciones, sus giros. Meditación en movimiento para empezar a tomar conciencia del aquí y el ahora. Observar cómo estamos internamente y qué sucede en el exterior.

"Todos los radios de una rueda llevan al centro", para mí el T'ai Ch'i ha sido la llave con la cual pude entreabrir el Universo de mi mundo interior, fue el origen, el primer paso de un largo camino.

ATENCIÓN A MI CUERPO

ATENCIÓN AL CAMINO

ATENCIÓN A MIS PENSAMIENTOS

T´AI CH´I CHUAN

CAMINO DE CURACIÓN

En la Filosofía Oriental existe el círculo, El Todo, y en su interior nos encontramos el Yin y el Yang.

La Literatura Clásica del T´ai Ch´i acentúa una y otra vez la importancia de guiar las acciones externas desde dentro, de relacionar constantemente las partes con el todo y de cultivar la cualidad de consciencia que comunica y unifica nuestros aspectos mentales, físicos y emocionales. Es precisamente este enfoque integral del organismo humano lo que hace del T´ai Ch´i un sistema holístico de entrenamiento capaz de ocuparse a la vez de la mente y del cuerpo.

El arte pertenece a una tradición que se remonta a la antigua China y cuyas nociones básicas están enraizadas en la Filosofía del Tao o la Vía, que, a diferencia del taoísmo popular que le siguió, no es una religión (con deidades, culto formal y un sacerdocio estructurado) sino una forma de vivir en el mundo social y de relacionarse con el medio con serenidad y de forma amorosa más que con tensión y violencia.

“El tao es indeterminado e intangible.

Indeterminado e intangible, pero tiene formas;

En su interior hay substancia.

Es sutil y oscuro. Pero en su interior hay esencia.”

Lao-Tzu, Tao Te Ching.

Esta relación entre la forma, la esencia, lo metafísico y lo material, las energías del cielo y de la tierra, es un tema frecuente en los escritos taoístas. Lo práctico y lo espiritual se vinculan en una visión en la que cada instante de la vida cotidiana es una expresión y reflexión de la totalidad sacra: el T´ai Ch´i.

La Vía debe seguirse y reconocerse en nuestras situaciones mundanas y humanas, en las relaciones sociales, en la sexualidad y en los asuntos políticos del país. Los taoístas no se alejan de la vida cotidiana, por el contrario, tratan de encontrar el camino en cualquier circunstancia dada con la firme convicción de que los principios directrices y las sutiles introspecciones de los buscadores originales pueden y deben ser puestas a prueba por su capacidad de aplicación y relevancia, de forma que las verdades trascendentes se llevan a lo cotidiano y se utilizan. Vivir en el Camino es entender las paradojas y contradicciones, incluso lo absurdo de la condición humana, dentro del contexto de la siempre cambiante energía sagrada de la vida. No se trata de plegarse a una fórmula establecida sino de meterse de lleno en la tarea de comprender cómo estar en el mundo pero no perderse en él, cómo vivir cariñosa y alegremente y superar el conflicto, la confusión y la Violencia – condiciones tan comunes hoy como lo eran en la China de antaño – sin perder la visión del todo. El descubrir el Camino y vivir sumergido en él, por lo tanto, es hallar los medios y recursos internos, sean cual sean

las condiciones exteriores, de estar en plenitud de salud, equilibrado y en paz interiormente y relacionarse con el mundo con habilidad y confianza.

La creciente popularidad del T'ai Ch'i en Occidente ha significado, a su vez, que el arte se haya visto expuesto al cruce de influencias que se han filtrado por medio del amplio espectro de practicantes que se han visto atraídos a él. El interés en el crecimiento personal, la psicoterapia, el medio ambiente y la ecología han contribuido, en los últimos años, a remodelar el arte, tanto en términos de cómo se enseña y transmite hoy, como en los aspectos de éste que se han acentuado.

En el curso de su desarrollo actual lo que empieza a emerger como el factor más importante, el responsable de su actual popularidad, es su potencial como camino de sanación. A medida que las condiciones bajo las que vivimos se tornan más tensas e intensas, no sólo en el medio urbano sino globalmente, la pregunta de cómo vivir en paz, saludablemente y en armonía con nuestro medio ambiente se ha vuelto una cuestión primordial. La salud tanto de las personas como de la tierra ya no es un tema que se pueda aplazar para más adelante sino algo urgente en el momento en que hemos empezado, finalmente, a entender que lo que comemos y cómo lo cultivamos, el ejercicio que hacemos, nuestros pensamientos y sensaciones, la forma en que vivimos, nuestras relaciones con los demás y la naturaleza, no son problemas independientes sino temas estrechamente relacionados. También se ha vuelto patente que no podemos estar sanos si el planeta está enfermo, y el planeta, en reciprocidad, no puede estar sano hasta que no afrontemos la enfermedad que hay en nosotros.

La etiqueta "medicina alternativa" fue acuñada para cubrir tanto las modernas terapias como las formas tradicionales de sanación: el masaje, la homeopatía, la medicina Ayurvedica, la aromaterapia, la terapia de hierbas, la acupuntura, el T'ai Ch'i y la meditación, por citar unas pocas. Estos métodos poco a poco se han establecido como disciplinas complementarias a la medicina ortodoxa y cada vez más personas, sin rechazar necesariamente esta última, se inclinan por ellas. Además de consideraciones económicas y sociológicas, ello se debe a ciertos factores clave que conciernen a cambios de actitud sobre la salud y el bienestar.

Cada vez hay más personas que quieren participar en sus procesos de curación. Estamos dejando de ser pacientes pasivos al que nos prescribe una cura. Se prefiere un enfoque que no sea agresivo con el organismo y que a la vez nos permita entender que pasa en cada momento en nuestro Templo.

Esta disciplina tiene una visión holística del organismo; no solo somos una entidad interconectada en nuestro interior, sino que cada parte se refleja y se ve afectada a su vez por la totalidad. Nos afectan las personas y el ambiente que nos rodea a causa de nuestra inseparable relación con ellos. Por tanto, si queremos estar bien y gozar de paz y vitalidad, hemos de prestar atención a todos los niveles de nuestro ser (nuestro cuerpo, corazón y mente), nuestras relaciones y el mundo en el que vivimos.

Existe actualmente una distinción entre sanar y curar. Ambos procesos pueden solaparse o ser simultáneos, pero no son sinónimos. La parte enferma de una persona puede ser tratada, extirpada, utilizar medicamentos y entonces se puede decir que el paciente está curado. Pero si no profundizamos en el desequilibrio primario, la creencia profunda que originó la preocupación y la ansiedad, la persona no sanará. Todo enfermo quiere ser curado de su dolor, su sufrimiento y también necesita ser sanado. La sanación está en un nivel más profundo, es espiritual, sin contradicciones puede estar presente junto con la enfermedad, el dolor e incluso el proceso de morir. Se puede

describir como un profundo estado de Paz que tiene el poder de trascender el sufrimiento. Alcanzarlo requiere el cuidado amoroso de la psique y del cuerpo.

Existe una creciente confianza en que en nuestro interior poseemos una capacidad de sanarnos. Se ha demostrado que los pensamientos, emociones, estilos de vida negativos contribuyen a la enfermedad. Se ha reconocido que las actividades positivas pueden ayudar en el proceso curativo y en la sanación.

Como práctica curativa el T'ai Ch'i se utiliza para devolver la energía al centro y equilibrarla mediante la coordinación de la respiración con el movimiento. Cuando el Ch'i (energía) se debilita o se dispersa (demasiado Yin) los ejercicios en el ritmo "fuego" pueden ayudar a fortalecer y concentrar. Cuando está agitado y estancado (demasiado Yang) la forma lenta, ritmo "tierra" y el Ch'i Kung, pueden ayudar a calmar y dulcificar. Esencialmente, el proceso curativo tiene sus efectos al recuperar el equilibrio y reconducir el Ch'i a su curso adecuado.

El T'ai Ch'i es una práctica espiritual que devuelve al practicante, en su vida cotidiana, una sensación de paz, bienestar, no-agresividad, comunicación con la tierra y los elementos. En la tensión que la sociedad actual marca, esta armonía espiritual es quizás el verdadero fundamento de la salud y lo más difícil de conservar.

En el T'ai Ch'i el factor vital es la mente, en términos de consciencia e intención. El trabajo con las energías no es teórico ni intelectual, tiene lugar en el interior de la experiencia viva de la práctica. El sistema energético del practicante puede ser transformado con un entrenamiento comprometido y regular. El exceso y el defecto se pueden ajustar y así el organismo llega a un estado de armonía. Cuando los diferentes centros son alineados, las tres energías, Ching, Ch'i y Shen se conectan y se produce una sensación de totalidad, serenidad y radiante vitalidad. Cuando estas cualidades están presentes el T'ai Ch'i cumple su función de sanar.

LOS CINCO ELEMENTOS O CINCO FASES

El Organismo es un vehículo para las energías primigenia, Universal y espiritual. La Sanación tradicional China también reconoce que en el interior del organismo humano pueden distinguirse ciertas cualidades arquetípicas. Son los denominados Cinco Elementos o Cinco Fases: Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua. En ocasiones se ven representados como las cuatro direcciones con la tierra como centro (Norte, Sur, Este, Oeste).

¡IMAGINEMOS UN CÍRCULO QUE ENVUELVE TODO!



Al ver las estaciones en términos de los Cinco Elementos nos ayuda a comprender y distinguir la transformación de la energía. El ciclo Shen es conocido como el ciclo de creación, por lo que un elemento lleva al siguiente. Cuando se aplica a las estaciones, representa una imagen del ciclo natural del crecimiento y el declive.

MADERA (PRIMAVERA)

Es el principio del ciclo; renacimiento, el instante en que nace la savia nueva. En este período brotan los primeros tallos, tales como el espárrago salvaje y el diente de león temprano. La energía va de la tierra al cielo. Primavera, la estación madera es el comienzo de un nuevo ciclo de energía para los tres niveles y es el momento del año más adecuado para la purificación y renovación. La madera es el elemento asociado con el Hígado y la vesícula Biliar; estos meses (Marzo, Abril y principios de Mayo en el Sur de Europa) son ideales para dedicar atención a la desintoxicación de estos órganos y el organismo como totalidad.

Además del entrenamiento, una dieta apropiada de acuerdo con la estación y, en algunos casos, ayunar cuando el tiempo se torne cálido, ayudará al proceso de regeneración, refrescando el Ch'i e implantando armonía para el resto del ciclo.

Emocional y mentalmente es también una buena época para abandonar la negatividad acumulada en el pasado, en especial el oído y el resentimiento, que están conectados a la energía del Hígado. La Meditación y el Ch'i Kung, al guiar la energía a través de los ocho canales de la Orbita Microcósmica pueden ser benéficos en esta estación de renovación y ayudarán al practicante a tener una visión de dirección espiritual y creativa para el resto del año.

Influencias externas que hay que manejar con tiento son el Viento y el Frio o Humedad (por ejemplo una primavera húmeda en Europa). El entrenamiento durante estos meses va orientado a limpiar el organismo de las impurezas, la pereza, la inmovilidad y el frio del periodo invierno (Agua). Los órganos se tonificarán, los meridianos se abrirán y el calor será generado por los ejercicios que proporcionan los movimientos del T'ai Ch'i.

<u>Equilibrio</u>	<u>Desequilibrio</u>	<u>Expresión en el cuerpo</u>	<u>Órgano</u>
PRECISIÓN	CONTROL	BRAZOS. MANOS	HIGADO

<u>Estación</u>	<u>Color</u>	<u>Órganos</u>	<u>Orificio</u>	<u>Sabor</u>
PRIMAVERA	VERDE	HIGADO	OJOS	ACIDO

VESICULA BILIAR

MADERA CONTROLA TIERRA

FUEGO (VERANO)

Está conectado a los meses de verano y la difusión y dispersión de energía, como se refleja en el modo en que las flores dan paso al follaje. La vida de las plantas cunde. Los vegetales con hoja como las espinacas se asocian con el fuego.

Energía calentándose, moviéndose, dispersándose. Es el período de actividad extrovertida y en los países europeos se asocia con las vacaciones, el ocio, cambio en la rutina y ritmo de trabajo. Los patrones del comer y el beber a veces cambian radicalmente durante estas estaciones.

El aspecto más favorable del verano es que se trata de una época en la que hay más contacto con la Naturaleza, los elementos y las plantas. Pero el beneficio de ello a veces se despilfarra por demasiada complacencia y excesos que acaban sometiendo a tensiones al organismo. Las enfermedades corrientes del verano están generalmente asociadas con el calor y patrones de discordancia que las influencias externas producen en un organismo debilitado por haberse sobrecargado (fiebre, agotamiento, deshidratación, vértigos, erupciones de piel etc.). A nivel de dieta es por consiguiente importante eludir comidas excesivamente Yang cuyo calor a veces debe ser compensado con alimentación muy Yin (cervezas, bebidas frías efervescentes).

El Fuego es el elemento asociado con el corazón y el intestino delgado. El exceso de actividad y sobreexcitación (tradicionalmente denominado euforia) fragmenta el Ch'i (Energía) y debilita el Shen (Espíritu). Durante estos meses se ha de cuidar que el movimiento y calor del fuego sea atemperado y equilibrado por actividades tranquilas y reposadas.

En general el entrenamiento durante el verano debe ser ligero y fuerte en su primer tramo (Mayo, Junio) cuando la energía está todavía germinando. Tras el Solsticio de verano debe ser más tranquilo y sedante.

<u>Equilibrio</u>	<u>Desequilibrio</u>	<u>Expresión en el cuerpo</u>	<u>Órgano</u>
VITALIDAD	IMPACIENCIA	PECHO. EXTREMIDADES	CORAZÓN

<u>Estación</u>	<u>Color</u>	<u>Órganos</u>	<u>Orificio</u>	<u>Sabor</u>
PLENO VERANO	ROJO	CORAZÓN	LENGUA	AMARGO

INTESTINO DELGADO

FUEGO CONTROLA METAL

TIERRA (FINAL DE VERANO, PRINCIPIOS DE OTOÑO)

Es el final de verano transformándose en otoño, cuando la energía empieza a condensarse hacia el centro y a conservarse interiormente. Se produce una sensación de movimiento enraizado y hacia abajo. Las cebollas, la calabaza y vegetales con raíz como los nabos se identifican con esta estación.

Energía: Hacia abajo, centrada, enraizada. El final de verano y principios de otoño es generalmente la época más apacible y suave del año, cuando las energías ascendentes se han extendido y el movimiento retorna al centro y a las raíces. Del mismo modo que exteriormente es la estación de la maduración y la cosecha, internamente es un período de energía de recogimiento y de prepararse para los meses fríos.

La Tierra es el elemento asociado con el Estómago y Bazo, por tanto tiene que ver con la digestión y la asimilación. Durante la estación Tierra, que en el sur de Europa puede durar desde finales de Agosto hasta entrado Octubre, la práctica debe centrarse en calmar, suavizar e ir bajando poco a poco las energías surgidas de la actividad y movimiento de los meses de verano.

Es un periodo para estar tranquilo y cuidarse de la base. Exteriormente significa modificar los espacios de vida y trabajo e interiormente se trata de realinear los tres niveles del ser (Chin, Ch'í, Shen).

En este período las influencias externas son generalmente suaves con el organismo. Pero para mucha gente el trabajo principal es el de afrontar los excesos del periodo de Verano. El entrenamiento, por lo tanto, debe estar dirigido a restablecer el equilibrio y la armonía. Hemos de destacar que esta estación representa un cambio del Yang, saliente, al Yin, energía interna. La transición en términos de energía física, emocional y mental puede favorecerse mucho dedicando unos pocos días de este periodo a dejar que los sentidos reposen y a retirarse a recoger la energía. Un pequeño retiro es lo ideal para conseguirlo.

<u>Equilibrio</u>	<u>Desequilibrio</u>	<u>Expresión en el cuerpo</u>	<u>Órgano</u>
ESTABILIDAD	PESADEZ	POSICIÓN. BARRIGA	ESTÓMAGO
ENRAIZAMIENTO	TERQUEDAD		

<u>Estación</u>	<u>Color</u>	<u>Órganos</u>	<u>Orificio</u>	<u>Sabor</u>
FINAL VERANO	AMARILLO	BAZO/PÁNCREAS	BOCA	DULCE
		ESTÓMAGO		

TIERRA CONTROLA AGUA

METAL (OTOÑO)

Es el período próximo a Noviembre en la mayoría de los países europeos y representa el apiñamiento y concentración de energías. La energía externa se torna quebradiza y cae, como las hojas muertas, y a su vez produce cáscaras para contener la esencia. Por lo que las semillas y las nueces están asociadas con esta época.

Energía: Contrayendo, recogiendo la semilla. Durante este período (finales de Octubre, Noviembre y gran parte de Diciembre en el sur de Europa) las hojas se tornan quebradizas y vuelven al suelo, empiezan las lluvias y el movimiento general descendente de las energías de la tierra se recoge y concentra en las semillas. En armonía con estas circunstancias naturales el otoño es época de recoger y alimentar el Ch'i en los tres centros. Es una estación de observación interior adecuada para la contemplación y meditación, conectar con el espacio interno propio.

El Metal es el elemento asociado con los Pulmones y el Intestino Grueso. Las influencias externas que pueden dañar al organismo incluyen la humedad después de un seco día veraniego y bajadas bruscas de temperatura. Al estar próximos los fríos meses de invierno la práctica debe, por lo tanto, acentuar el calor, la respiración apropiada y todos los ejercicios que refuerzan el Ch'i de protección.

También se ha de tener preocupación por el nivel Shen (energía Espiritual) del ser, con vistas a que la natural introversión de las energías no produzca tristeza y melancolía, que son signos de desequilibrio. En el entrenamiento el contacto gozoso con los demás se sustenta a través del trabajo en pareja y el intercambio libre. El otoño es una época fría e ideal para ello.

<u>Equilibrio</u>	<u>Desequilibrio</u>	<u>Expresión en el cuerpo</u>	<u>Órgano</u>
ATENCIÓN	AUTOCONCIENCIA	CABEZA.PASOS	PULMÓN
ALERTA	OBSESIVA.DUDA		

<u>Estación</u>	<u>Color</u>	<u>Órganos</u>	<u>Orificio</u>	<u>Sabor</u>
OTOÑO	BLANCO	PULMÓN	NARIZ	PICANTE
		INTESTINO GRUESO		

METAL CONTROLA MADERA

AGUA (INVIERNO)

Es el elemento de los meses invernales cuando hay lluvia, nieve, niebla, hielo. Al ser un tiempo frío y oscuro, en ocasiones se considera una estación en la que las energías se estancan esperando que empiece el nuevo ciclo.

Energía: Oscura, hundida, contraída, con alguna expansión en las fases finales. Tradicionalmente el invierno es época de pleno Yin, el agua representa, entre otras cosas, peligro. La Naturaleza está latente, faltan el color y la luz solar, el Ch'í de la vida de las plantas está en receso. La totalidad de la energía está contenida en el interior, esperando a renacer a principios de primavera.

El frío y la humedad son evidentemente influencias externas que potencialmente pueden dañar el organismo. Al ser el invierno una época de relativa inactividad, se ha de tener mayor cuidado y prestar atención a la hora de prevenir que la energía se estanque y se congele. Por lo tanto, en los ambientes urbanos modernos existe un peligro añadido que proviene de tener que ajustar continuamente el exceso de calor en los interiores y, por contraste, el descenso de la temperatura en el exterior, lo que puede hacer disminuir el Ch'í de protección y los mecanismos de defensa del cuerpo. Mental y emocionalmente el frío, la falta de color y la inmovilidad se combinan para producir introversión que, sin un manejo adecuado puede desembocar en depresión y ansiedad.

El agua es el elemento asociado con los riñones y la vejiga, es importante que dichos órganos y sus energías estén constantemente estimuladas y se mantengan calientes durante los meses de invierno. La práctica va dirigida a generar calor, fluidez y mantener la protección. El frío exige un tipo de dieta más fuerte de tipo Yang, con más combustible para quemar, por lo que el entrenamiento durante esta estación es el más fuerte del año.

<u>Equilibrio</u>	<u>Desequilibrio</u>	<u>Expresión en el cuerpo</u>	<u>Órgano</u>
FLUIDEZ	DISPERSIÓN	CADERAS. CINTURA	RIÑÓN
SENSIBILIDAD	DISIPACIÓN		

<u>Estación</u>	<u>Color</u>	<u>Órganos</u>	<u>Orificio</u>	<u>Sabor</u>
INVIERNO	NEGRO	RIÑÓN VEJIGA	OÍDOS	SALADO

AGUA CONTROLA FUEGO

LA FORMA

En la mayoría de las escuelas de T'ai Ch'í, existe una forma corta que se tarda en realizar entre ocho y quince minutos y una forma larga que puede llevar unos cuarenta o más el completarla.

Dicha Forma básicamente se trata de una serie de movimientos que expresan y despliegan las energías Yin y Yang. Lo circular y lo recogido se transforman en lo extravertido, directo y lineal, lo receptivo en lo expresivo. La Forma es una práctica que fomenta la fuerza y la vitalidad en los tres niveles (mente, cuerpo, espíritu). Permite afrontar los desequilibrios externos como una mala postura, la falta de coordinación, la torpeza, la pesadez y la tensión.

Al mismo tiempo, la disciplina de la Forma, llevando la atención constantemente de nuevo al aquí y ahora, ayuda al practicante a cultivar la consciencia interior, con lo que él/ella pueden por consiguiente realizar el trabajo interno, consistente en armonizar los Cinco Elementos y reforzar la circulación del Ch'í, a través de los canales energéticos que circulan por nuestro cuerpo. Tanto el Ching, como el Ch'í y Shen se benefician de la práctica regular diaria.

Existe una rama de puristas que insiste en que la Forma sólo se debe ejecutar a ritmo concentrado y lento, de hecho se puede practicar más rápido, de una forma más "aeróbica", que se denomina "ritmo agua, más fluido". Hay otro ritmo más rápido, con intención; se denomina "ritmo fuego o de combate". No se trata de versiones aceleradas, se pone énfasis en distintas energías y elementos, por lo que son utilizadas por el practicante de acuerdo a sus necesidades.

Forma Lenta: Se realiza sin tensión alguna y con un deliberado ritmo lento y sereno. A los practicantes nos permite coordinar respiración y movimiento. La mente permanece serena y relajada, pero a su vez está totalmente atenta a los detalles y la totalidad. Dicha forma puede parecer poco energética, de hecho, es sorprendentemente exigente, particularmente en las piernas, rodillas, muslos y cadera. Se consigue una postura fuerte y sólida. La forma lenta centra y enraíza, es un tipo de ejercicio del elemento tierra, por lo que tonifica y fortalece las energías del bazo y el estómago, armonizando a la par el aparato digestivo. La respiración lenta y regulada y el cultivo global de la conciencia ayudan a calmar el elemento Metal, el pulmón y el intestino grueso. Tiene una cualidad Yin por su capacidad de alimentar y focalizar el fuego interno.

Forma Fluida: Con un ritmo algo mayor, este acentúa la flexibilidad y la fluidez. La respiración es más libre y menos coordinada y da una sensación global de fluir. Este ritmo se caracteriza por el elemento agua, en el que las caderas y la parte inferior de la espalda se trabajan más, dando elasticidad a los músculos, fuerza a los ligamentos y proporciona apertura a la región pélvica. Este ritmo impide que la energía se estanque, estimula la circulación y el Ch'í. Recomendada en personas atrapadas en patrones psíquicos fijos e inflexibles, como el miedo y la ansiedad. Con este ritmo se recupera el equilibrio Yang- Yin. Puesto que el agua es el elemento operativo y el acento se pone en las caderas y en la parte inferior de la columna, los órganos principalmente beneficiados son el riñón y la vejiga. Restablece la vitalidad.

Forma Rápida: Es un ritmo que se practica cuando todos los movimientos de la forma son integrados y bien dominados, el cuerpo ha sido reforzado por el entrenamiento marcial. Requiere forma física, movilidad y agilidad mental. Es predominantemente Yang, todos los movimientos se focalizan (firmeza) y expresan (grito). La claridad y precisión (Madera) alimenta al hijo, de otro modo la forma se deteriora y el ejecutarla es algo agotador, como el fuego tratando de arder falto de combustible. En este ritmo la respiración es más superficial y explícita, la expiración se hace por la boca. En la forma Rápida existe a la vez concentración y energía explosiva.

PATRONES DE CARACTERES YIN Y YANG

Algunas personas pueden definirse como más Yang o más Yin según su carácter o la estructura de su cuerpo. Sin embargo es común que las personas manifiesten cualidades de ambos, como poseer un cuerpo relativamente Yin con una personalidad más Yang.

Un cuerpo Yang es más grande, fuerte, tenso, elástico y musculoso, con una mayor capacidad para comer, para la actividad y unos requisitos mínimos de descanso. El Yang prefiere y se siente cómodo en un ambiente estimulante y complejo, actúa de forma rápida e impulsiva, como si estuviera dotado de una energía inagotable y una invencible inmunidad frente al daño. Es característico del Yang poder excederse sin graves consecuencias y, cuando enferma, sufrir intensamente y recuperarse rápido.

Un cuerpo Yin es menor, más esbelto y fibroso, delicado y lento en vez de tenso. Ser Yin es disfrutar del silencio, de la calma, de los ambientes sencillos y poseer una capacidad menor para comer, trabajar e interactuar. El Yin prefiere evitar el estrés prolongado y desea periodos adecuados y regulares para descansar y rejuvenecerse. Las enfermedades Yin se desarrollan de forma gradual y los síntomas persisten. El Yin tiende a ser más cauteloso y eficiente, más parecido a la tortuga que a la liebre. El Yang no es necesariamente más sano que el Yin. Una persona con una constitución más Yin puede vivir más tiempo y alcanzar más logros porque su estilo de vida y su ambiente son menos estresantes. Un individuo más Yang tiene propensión a sufrir a largo plazo las consecuencias del abuso, el descuido y la imprudencia.

En nuestra cultura, las características del Yang a menudo se consideran más deseables que las del Yin, es mejor ser un conejo que una tortuga. La personalidad agresiva, esforzada, ambiciosa y dinámica es admirada y recompensada. Una gran destreza física, ingenio y astucia audaz son características Yang. En la cultura asiática ocurre lo contrario. En Oriente es el sabio a quien se honra, no por su físico sino por sus facultades ocultas de sabiduría y filosofía.

Dejando aparte los juicios culturales, decir que alguien es Yin o Yang, no implica necesariamente que sea fuerte o débil, sano o enfermo, sino que más bien describe de qué manera uno es fuerte, débil o se enferma. Reconocer los patrones Yin- Yang nos ayuda a observar de qué manera vivimos nuestras vidas y predecir las formas en que enfermaremos y qué tratamiento podrá convenirnos.

Cuando el Yin es excesivamente abundante, el Yang se vuelve deficitario, superado por el frío y la inercia estática. Cuando el Yang abunda en exceso, agota el Yin, consumiendo la Sangre y los fluidos, lo que conduce a la extenuación. Una persona fría y débil (yin) necesita estar caliente, vistiéndose de forma adecuada y comiendo alimentos calientes. Una persona caliente e hiperactiva (Yang) necesita protegerse frente a la disipación del Ch'i por los abusos y excesos, ha de aprender a relajarse, a practicar el autocontrol y a ser paciente.

Cada uno de ellos puede aprender del otro: el Yang puede sacar provecho de la visión prudente y previsoras del Yin; el Yin puede aprender a enfocar, expresar y utilizar su energía más como el Yang. El Yang necesita del Yin para contar con un fundamento, y el Yin necesita del Yang para llevar a cabo la acción.

CORRESPONDENCIAS YIN – YANG

YIN

YAN

Universal

Sustentador

activo

Contractivo

expansivo

Descendente

ascendente

Frio

caliente

Acuoso

seco

Formador

transformador

Oculto

descubierto

Interior

exterior

Fisiología

Producción de: sangre, linfa,

Procesos de: circulación,

Hormonas, mucosidad, orina,

secreción, eliminación,

Sudor, sustancias

peristalsis, latido,

Nutritivas, colágeno, grasa.

Metabolismo, respiración.

YIN

YANG

Patrones constitucionales

Energía baja, aletargado,

energía alta, hiperactivo

Tez pálida, amarillenta y enfermiza,

tez rojiza, oscura y sofocada

Cuerpo pequeño, blando y flácido

cuerpo grande, firme y robusto

Voz débil y suave

voz alta y potente

Hipotenso

hipertenso

Tiende a sentir frío

tiende a sentir calor

Tiende a acumular humedad

tiende a desarrollar sequedad

Parámetros de diagnóstico

Interno

externo

Frío

calor

Deficiencia

exceso

Crónico

agudo

ARMONÍA EN LA DIETA

En nuestra dieta básica es propicio poner atención a los alimentos que utilizamos en nuestra alimentación, si son frescos, de temporada, el aspecto que tienen, los colores, olores. La alimentación sirve para nutrir nuestro cuerpo pero ¿y la energía de los alimentos? , también tienen su energía Yin y Yang (como todo lo que habita con nosotros en este universo). No produce en nosotros la misma respuesta la raíz de la remolacha (al estar enterrada su energía es yin, dulzor), que las hojas verdes de dicha remolacha (la hoja va en busca del cielo es energía Yang, estas hojas no son dulces).

En la nutrición de nuestro cuerpo también hemos de tener una atención plena en cómo está nuestro cuerpo y qué es lo que sabiamente nos está pidiendo. Nuestro cuerpo nos habla de sus necesidades, si necesita una ensalada fresca y ligera (Yin) o si nos pide un potaje de garbanzos bien calentitos (Yang).

Nuestros cuerpos son diferentes, unos son pesados, corpulentos, compactos, con tendencia al calor; otros son enérgicos, enjutos, angulosos, activos; otros son proporcionados, sólidos enraizados; otros redondeados, abierto, cintura ancha; otros delgados, débiles, tendencia al frío. Todos ellos perfectos y cada uno de ellos con unas necesidades individuales y variables según el momento.

Buen maestro es nuestro cuerpo y nos informa del estado de nuestro interior:

OJOS: Están conectados con el hígado y reflejan la condición energética de este. Ojos hinchados, doloridos, enrojecidos o que escuecen son todos ellos síntomas de desequilibrio en el hígado.

NARIZ: Es la abertura del pulmón. Congestión, incapacidad para olfatear y distinguir los olores, molestias en las fosas nasales, todas ellas son manifestaciones de algún desequilibrio en los pulmones.

LENGUA: Está asociada al corazón. Trastorno del gusto, una lengua hinchada. Rasposa, temblorosa o con la punta excesivamente roja, son señales de un posible desequilibrio en el corazón.

OÍDOS: Están conectados con el riñón. Zumbidos, sordera, exceso de cera reflejan el estado de los riñones.

LABIOS Y BOCA: Son la salida del estómago y el bazo. Llagas en las encías, mal aliento y labios cortados son todo ello señal de la condición de dichos órganos.

Nuestra preferencia por algunos sabores también nos indica cual es nuestro desequilibrio. El exceso de sal contribuye al desequilibrio en el riñón. El exceso de amargo en el corazón. Exceso de dulce en el estómago/bazo. Exceso de ácido en el hígado. Exceso de picante en los pulmones.

Al escoger una dieta apropiada para nuestra vida cotidiana tenemos que prestar atención a tres aspectos de la comida y la bebida:

- Clasificar los alimentos por su vibración energética, observarnos en nuestras necesidades en el AQUÍ Y AHORA para que nos proporcionen ARMONIA.
- Prestar atención a la CANTIDAD de alimento que en cada momento nuestro cuerpo necesita.
- Intentar al máximo elegir alimentos locales, de cultivo ecológico, limpios (con el menor procesamiento químico). La CUALIDAD de lo que ingerimos

CONCLUSIÓN

Lo Transpersonal me ha enriquecido con una mirada amplia..... muy amplia, descubrir ¿quién soy Yo?, no quienes piensan los otros que soy Yo, sino gracias a lo que el otro ve de mi ir descubriéndome, deshaciéndome desanudándome, en definitiva vaciándome de los patrones los miedos, egoísmo, de una hilera de palabras acompañadas de un comportamiento en cada uno de nosotros y atrevernos a ser auténticos, puros, únicos.

Este es un camino para llevarlo en toda nuestra existencia y tener la atención para poder reaccionar en los momentos que nos salgamos del camino, porque nos saldremos y eso es maravilloso porque cada vez que nos perdemos de nuestro camino aprendemos algo vital en nuestra existencia.

Este es el comienzo de un camino y exclusivamente depende de mí el vivirlo y decidir la intensidad y presencia de lo que me corresponda vivir.

Es fácil:

ATENCIÓN ATENCIÓN ATENCIÓN

El T'ai Ch'i también me ha aportado esa mirada amplia de mi cuerpo, de los movimientos que hago, de cuáles son mis miedos y confiar más en mi poder, valía, intuición. Y desde esa mirada interior ir ampliando en el exterior:

“NO VEMOS LAS COSAS COMO SON, LAS VEMOS COMO SOMOS”

Talmud

Hay infinidad de radios y todos llegan al centro, en mi vivencia lo Transpersonal y el T'ai Ch'i han sido dos radios que me han conectado con ese interior. Mi interior personal dentro del Universal.

AGRADECIMIENTOS

Utilizando el orden de aparición en escena:

Gracias Mateo y M^a del Carmen, los creadores directos a mi existencia en este momento, Gracias por todo lo que recibo de vosotros.

Gracias a mis hermanos, Elisa, José Carlos, Alberto. Por todo lo vivido y lo que viene.

Gracias a Todos los Seres que han estado vinculado/as emocionalmente a mí, ello/as han sido unos verdaderos maestros en mi vida.

Gracias a Todos los amigos que siguen a mi lado y también a los que decidieron tomar otro camino.

Gracias a Todas las personas que consagran su vida en transmitir sus conocimientos a la humanidad y en seguir profundizando.

Gracias a Todos las Seres que de forma anónima han estado cerca de mí y forman parte de nuestra vida e Historia.

Gracias a Tew Bunnag, maestro de T'ai Ch'i por su amor y generosidad inmensos.

Gracias a Carmen, profesora de T'ai Ch'i por su coraje y apoyo.

Gracias a José María Doria por tener Fe en su proyecto y atreverse a crearlo.

Gracias a Todos los profesionales que formáis el equipo de la Escuela Transpersonal, Gracias por vuestro cariño y dedicación.

Y ¿por qué no? Gracias a mí, por estar agradecida en formar parte de esta aventura y por seguir invirtiendo en lo que un naufragio nunca se llevará.

Gracias al UNIVERSO por todo lo que me ha dado y.....

LO QUE ESTÁ POR VENIR

GRACIAS

BIBLIOGRAFIA

T'AI CH'I CHUAN, CAMINO DE CURACIÓN.

Autor Tew Bunnag

Editorial La Liebre de Marzo.

ENTRE EL CIELO Y LA TIERRA, LOS CINCO ELEMENTOS EN LA MEDICINA CHINA.

Autor Harriet Beinfield y Efrem Korngold

Editorial La Liebre de Marzo.

YIJING, EL LIBRO DE LOS CAMBIOS

Comentario de Wang Bi

Editorial Atalanta.