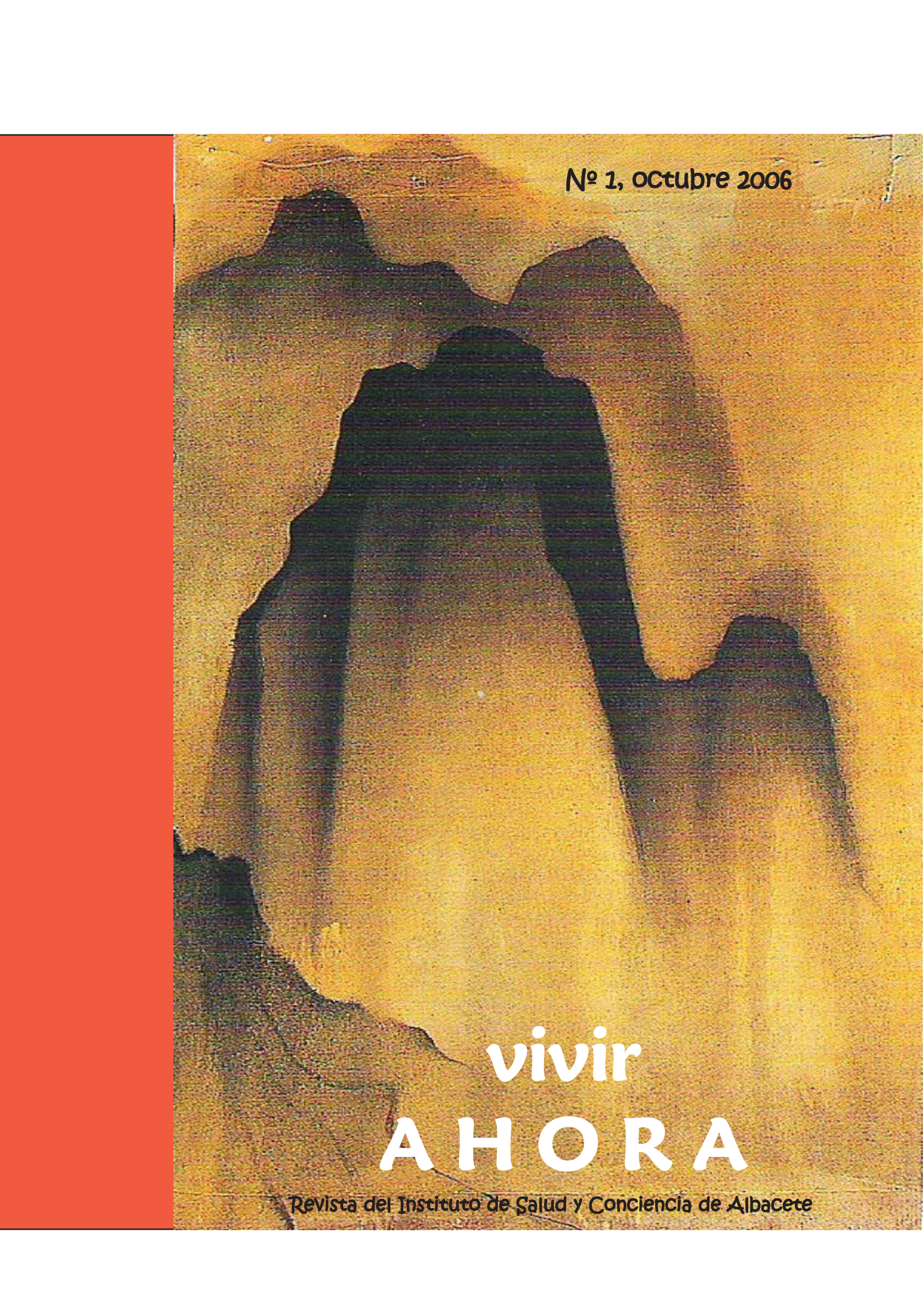




Nº 1, octubre 2006

vivir
AHORA

Revista del Instituto de Salud y Conciencia de Albacete

SUMARIO

Presentación

La magia del Tai Chi

Yoga y Conciencia

La regulación de las Terapias Naturales

De Ramana Maharsí a la Psicología Transpersonal

Haikus y Tai Chi

Sobre la concentración mental

Curar con arcilla

Bailar

El aliento de Omar

Trece razones para practicar Tai Chi

Mi abuelo

La música nos humaniza

Serotonina, la molécula corporal más activa

Ruta a Almenara

Proyectos solidarios

Por el bienestar de la Humanidad



PRESENTACIÓN

Este es el primer número de una revista que surge desde el *Instituto de Salud y Conciencia de Albacete*, asociación cultural sin ánimo de lucro. Para el desarrollo de sus contenidos se nutre de la contribución de personas que, desde su experiencia personal o profesional, buscan compartir la difusión de las terapias naturales y los valores humanos en todos los ámbitos. Todas las aportaciones tendrán en común su espíritu abierto y flexible, así como el interés por el crecimiento o desarrollo personal.

La revista toma su nombre, vivir AHORA, del término latino “ad oram”, que se traduce por “tiempo presente”. La meditada elección de este nombre se debe a la importancia de su significado, el momento en el que estamos, por su fuerza impulsora de nuevas acciones, y su imperativa premisa de hacernos conscientes de cada instante.

Es posible que los artículos que contiene contribuyan a despertar, en las mentes y los corazones de quienes los lean, el interés y curiosidad suficiente para profundizar en los diversos temas propuestos, o tal vez motivarles a buscar sus propios potenciales de cambio hacia una vida más equilibrada e integrada.

En cualquier caso nosotros hemos disfrutado poniendo en común nuestras inquietudes, y somos los primeros beneficiados con la iniciativa, ya que el mero hecho de hacer realidad esta publicación ha enfrentado a nivel individual a cada uno consigo mismo en muchos aspectos, sin olvidar que el trabajo grupal es siempre un modo de trabajar el propio ego.

A todos los que la han colaborado en este proyecto, nuestro sincero agradecimiento.

LA MAGIA DEL TAI-CHI



Esta frase resume lo que significa para mí la práctica del Tai Chi. He sido profesional de la enseñanza, profesora de vocación, y al jubilarme me planteé cómo organizar mi nuevo tiempo disponible.

Empecé, como alumna, las clases en la Universidad de la Experiencia, que resultaron interesantes y muy enriquecedoras, aunque pronto comprobé que era preciso complementarlas con ejercicio físico (“mens sana in corpore sano”).

Durante dos años practiqué yoga en un buen centro especializado y, en verdad, fue estupendo. Pero

llegó un momento en que los ejercicios en el suelo me resultaron dificultosos, y entonces surgió la palabra mágica, “TAI CHI”. Lo conocía de oídas, y en mi viaje a China, también había visto como era practicado en los parques de ese país, pero... nada más.

Entonces, hace cuatro años, un grupo de amigos comenzamos las clases en el Centro de Mayores de la Junta de Comunidades de la calle Ávila, en mi ciudad de Albacete, con una magnífica profesora y, poquito a poco, fuimos descubriendo la magia del Tai Chi.

Este término se traduce por “gran cima”, porque se refiere a la acción de ir hacia lo más grande de uno mismo, hacía la Cima suprema, hacía la luz, por medio

de la ayuda de una técnica energética. Significa mejorar y progresar hacia lo ilimitado.

Descubrimos el ying y el yang, dos ejes energéticos entre los que nos encontramos, que circulan contrapuestos (como el cielo y la tierra), y que con esta disciplina física y mental se puede conseguir una mente equilibrada. Su origen es milenario. Fue inventado en China por un médico imperial, inspirándose en el “juego de los cinco animales”, pues creía que los seres humanos debían ejercitarse e imitar los movimientos de los animales, como aves, tigres, serpientes, caballos, y monos, a fin de recobrar las capacidades originales perdidas.

Descubrimos que el Tai Chi es un arte marcial tradicional chino pero también es una “cultura física y mental”, y que los siglos de práctica han probado su valor para conservar la salud y prevenir enfermedades. Se practica de pie, como árbol bien enraizado, con movimientos circulares y continuados, realizados lentamente. Estos gestos desarrollan cada uno de los sentidos corporales armoniosamente, a la vez que nos dotan de una gracia natural, abriendo los canales espirituales que permiten intercambios entre las fuerzas interiores y exteriores, con efectos beneficiosos para nuestra salud (que también constatamos).





Descubrimos que su magia reside en que todos los movimientos se encadenan sin descanso, a un ritmo regular y pausado, como las nubes que flotan en el cielo azul. Los chinos piensan que cuerpo y mente se han de cultivar a un mismo tiempo. Por eso el Tai Chi busca la armonía de lo físico y lo mental. Requiere la conjunción entre los movimientos y la mente, a fin de que la concentración, la respiración y los encadenamientos de técnicas estén coordinados. Para ello se necesita una mente calmada y equilibrada, es preciso apartar las preocupaciones y no estar alterado, agitado, ni ansioso. Su práctica genera una respiración regular, un pulso lento, y acciones voluntarias y eficaces. En el plano psicológico el Tai Chi insiste en la concentración, para lo que se necesita paz mental. Sólo

un espíritu en reposo decide los movimientos generados por el pensamiento.

Descubrimos, siempre guiados por nuestra paciente y serena profesora, que un espíritu en paz es el mejor estado para hacer frente a cualquier situación. Esta es otra magia del Tai Chi, que nos ha enseñado a cultivar el espíritu.

Así comprendimos, todo el grupo, la importancia del Tai Chi en nuestras vidas, compartiendo una experiencia única, donde se manifiesta la tan repetida magia del Tai Chi: resplandor, flexibilidad, relajación, agilidad, y paz interior. Son signos elocuentes, junto con el maravilloso humor y la alta motivación que nos acompañan, que nos han hecho mejorar de nuestros achaques crónicos de personas mayores.

El Tai Chi es un largo viaje al interior de uno mismo. Es como el Universo, “la luz de una perla”, aunque hace falta tiempo para que un grano de arena se convierta en una “perla luminosa”.

Gracias, Tai Chi, por tu magia.

Eugenia Pérez Martínez
Maestra jubilada

YOGA Y CONCIENCIA

No me resulta claro cuál fue mi primer encuentro con el yoga. En realidad creo que me ha acompañado desde siempre, aun sin saberlo, quizás desde que tuve conciencia de mí mismo. Desde que percibí una distinción clara entre el mundo exterior, con sus múltiples formas y sensaciones, y ese otro ámbito interno, único y distinto frente a lo demás, tan difícil de expresar, y que me sirve de guía a través de la intuición.

Sin cesar buscamos satisfacer nuestros deseos fuera de nosotros, volcándonos en el mundo y en la acción. Sin embargo, los logros externos no terminan por colmar ese ansia de “algo más”, esa búsqueda insaciable de algo que no sabemos definir, de esa felicidad perdurable que todos anhelamos.

El tiempo transcurre, los días se suceden, la vida escapa. El ser humano observa lo perecedero del cuerpo (sujeto al cambio, a la vejez, a la enfermedad y la muerte), pero además **se percata de que tiene consciencia de sí mismo, se auto-percibe, y se pregunta si algo de él es permanente.** Ese es nuestro Yo real. Aunque no lo sepamos definir o expresar bien, deseamos acceder a él. Debería ser sencillo, porque se encuentra en cada uno de nosotros- lo único de nosotros que, en verdad, es real-. Sin embargo, al volcarnos en el mundo exterior nos alejamos cada vez más de él, nos confundimos con ese mundo cambiante e inestable de las apariencias en el que vagamos

erráticos, y nos limitamos a consumir y sobrevivir, hasta que –mejor no pensarlo- nos llega la hora y, ya está, nada queda salvo ceniza y polvo.

A pesar de que es sencillo, porque está en nosotros, y real, porque es lo que en verdad somos, debo confesar mis dificultades para encontrar la forma de ponerme en el camino, para “descubrirme” a mí mismo, y lograr abandonar lo aparente y encontrar lo real.

Siento un gran alivio porque son muchos los que nos han precedido en la búsqueda. Siempre ha habido personas que se han realizado, que se han encontrado a ellos mismos, y por ello son los guías más seguros para mostrarnos el camino que hemos de recorrer. Estas personas a las que llamamos “iluminados”, “maestros”, “avatares”, “gurús”, “santos”, “videntes”, u otros nombres similares, han experimentado un estado interior gozoso que llaman de bienaventuranza o gracia, y han afirmado que poseemos un alma inmortal y eterna y que la finalidad de nuestra vida es la constatación de esta gran verdad.

Nosotros ignoramos nuestra naturaleza porque nos ha devorado el mundo que nos rodea, con sus complicaciones y sensaciones. Por ello estos maestros insisten en que debemos **enfocar la atención hacia el interior de nosotros mismos**, lo que se consigue mediante el apaciguamiento de los sentidos y de la

mente, y nos ofrecen métodos para lograr esa quietud y experimentar esa verdad. Esto es lo específico del yoga, que no pide que *creamos* sino que *experimentemos*.

antigüedad les ha proporcionado una profundidad tal que resultan válidos para todo hombre y para toda época y lugar. Explican cómo vivir plenamente y cuál es el verdadero propósito del ser humano, y a la vez



El yoga es un método directo que calma la turbulencia natural de nuestros sentidos y nos proporciona la quietud corporal y mental para acceder progresivamente a nuestra verdadera esencia.

A través del yoga invertimos el flujo de nuestra consciencia desde el exterior hacia nuestro interior para aprehender la verdad por experiencia directa, sin depender de los sentidos falibles. Nos ofrece diversos senderos que, sin excluirse entre sí, conducen a la misma meta, que han demostrado ser útiles para su propósito y por eso han tenido una continuidad milenaria. Su

nos ofrecen la manera y método para impulsarnos a esa realización.

Encontramos en el testimonio de grandes yoguis la afirmación de que hay “algo” en cada uno de nosotros que, tras la muerte y descomposición del cuerpo, continúa viviendo. Durante nuestra vida permanece como “testigo”, y lo peculiar del humano es que **lo puede conocer y experimentar en su propio cuerpo**, sin morir. El propósito es el conocimiento en vida de ese “algo”, esa consciencia

imperecedera que somos nosotros mismos, nuestro Yo real.

Llegados a este punto es importante la elección del sendero, es decir, escoger la técnica o vehículo más adecuado para cada uno, que nos permita avanzar de forma rápida pero segura hacia nuestra meta.

Entre ellos se ha popularizado **el Hatha yoga**, un sistema completo de meditación, a mi parecer uno de los más adecuados, debido al gran acierto de ponernos en contacto directo con nuestro cuerpo físico, que es la realidad más inmediata, familiar y cercana de la persona, y por ello la más fácil de trabajar.

Sobre esta base corporal se realizan unas posturas, que llamamos **asanas**, de efectos benéficos bien comprobados. Estas posturas no suponen efectuar una contorsión del cuerpo para lograr poses acrobáticas de casi imposible consecución, sólo al alcance de cuerpos atléticos, como divulga la nueva cultura del culto al cuerpo. Por el contrario, es accesible a la generalidad de las personas, y su función es la de preparar el cuerpo sobre el que actuará el **pranayama** o control de las energías más sutiles. El pranayama utiliza técnicas de respiración y produce un efecto revitalizador, mejorando de forma constatable nuestra vida. Añadimos los **bandhas** o contracciones físicas, suaves pero intensas, que conservan esa energía evitando su disipación, y los **mudras** o gestos que la canalizan de manera conveniente.

Con ello el cuerpo queda suficientemente preparado, mediante la **relajación** primero, que nos ayuda a eliminar las tensiones no sólo físicas sino también psíquicas, y por último, mediante la **meditación**, para hacer surgir nuestro potencial

interior. Se produce así, de manera gradual, el reencuentro con uno mismo y, en definitiva, el completo despertar del individuo.

José Joaquín Vicente Lledó
Director del Centro Natur Yoga



La regulación de las TERAPIAS NATURALES

El criterio que unifica a las Terapias Naturales es su intención de potenciar la capacidad regeneradora y autocurativa de las personas. Todas ellas se basan en el principio de que

que las practican, aunque sólo están reconocidos por el Ministerio de Hacienda como profesionales parasanitarios (y como tales cotizan).



Este vacío legal parece que llega a su fin. La Directiva Europea 2005/36/CE, relativa al reconocimiento de cualificaciones profesionales, exige a todos los países de la UE que antes de octubre de 2007 tengan definida la situación de esta actividad. Es decir, requiere el reconocimiento o no como profesionales sanitarios de quienes aplican las Terapias Naturales.

armonizando el cuerpo y la mente se restaura la salud o se evitan enfermedades, y todas recurren a estímulos y materias naturales para conseguirlo.

Las Terapias Naturales carecen en estos momentos de un marco legal en nuestro país, a pesar de que el sector lleva desde los años 80 reivindicando un reconocimiento oficial. Se calcula que hay en España más de 35.000 profesionales

Los Ministerios de Educación, Sanidad, y Trabajo están estudiando el tema. El Instituto Nacional de Cualificaciones (INCUAL), organismo dependiente del Ministerio de Educación y Ciencia, está considerando la incorporación de alguna de las Terapias Naturales al Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales dentro de la familia profesional sanitaria. En Cataluña, con unos seis mil profesionales en activo y

aproximadamente un 30% de la población que reconoce recurrir a estas terapias, el proceso va más avanzado y se encuentra a punto de salir un Decreto para regular la actividad y la formación de estos terapeutas.

El caso catalán

En julio de 2004 el Departamento de Salud de la Generalitat de Cataluña inició el proceso de regulaciones administrativas de las TN más difundidas: Medicina Tradicional China (donde se incluye la Acupuntura), Naturopatía (que abarca el uso de plantas medicinales), Terapias Manuales (que incluye distintos tipos de masajes), y Homeopatía.

En marzo de 2005 se creó en el Institut d'Estudis de la Salut (IES) una comisión para acreditar la formación ofertada en los centros docentes existentes en Cataluña. Previamente el Departamento de Salud y el IES había convocado a diversos expertos en las diferentes TN encomendándoles la tarea de establecer sus competencias básicas, los límites que comporta el ejercicio de las TN y la elaboración de programas formativos adecuados. El primer Proyecto de Decreto elaborado por esta comisión permitía controlar aspectos como los requisitos para la autorización de centros donde aplicar estas

terapias, la acreditación de la profesionalidad de los terapeutas, el establecimiento de mecanismos básicos para garantizar la protección de la salud de los pacientes, etc. Con ello se contribuiría a dar una imagen de seriedad, calidad y seguridad a un sector que no ha de verse como una medicina alternativa sino como un complemento de la medicina convencional.



En marzo de 2006, la Consellera de Sanidad de la Generalitat, Marina Geli, presentó este Proyecto de Decreto que afectaba a cuatro actividades: Criterio Naturista, Terapias Manuales, Criterio Homeopático, y Acupuntura y Técnicas Orientales afines. El Director General de Recursos Sanitarios de la Generalitat, Rafael Manzanera, pidió disculpas a los profesionales de la Medicina Tradicional China por cambiar el nombre de esta especialidad, alegando que el término “Medicina” se reserva para la Medicina Occidental por ser la más extendida.

En los dos meses de exposición pública de este Proyecto, en los cuales se podían presentar alegaciones, se hizo patente una intensa polémica, así como las diversas posturas mantenidas por las asociaciones e instituciones afectadas.

Opinión del Colegio de Médicos

En España, como en el resto de los países de la UE, el sector de las Terapias Naturales ha

crecido rápidamente en los últimos años. Ello ha llevado a los colegios de médicos a crear secciones de Acupuntura y Homeopatía que agrupan a los médicos que, además de completar su formación universitaria convencional, estudian y practican estas terapias.

Las secciones de Homeopatía y Acupuntura del Colegio de médicos de Barcelona (COMB) defienden que, en tanto que requieren de un diagnóstico, estas terapias sólo pueden ser aplicadas por los médicos, y así lo reiteraron el pasado mes de julio ante la Consellera de Salut Marina Geli. Esta discrepa y asegura que en el resto de la UE se reconoce la facultad de diagnosticar también a enfermeras y fisioterapeutas. Además el sistema de acreditación permitirá que los usuarios puedan distinguir entre médicos especialistas en TN y prácticos que administran TN sin ser médicos.

Por su parte las declaraciones de la presidenta de la sección de Homeopatía del COMB dejan bien claro que, en su opinión, se invade el ámbito médico, ya que el ejercicio correcto de esta especialidad requiere la realización de diagnósticos clínicos y la prescripción de medicamentos, lo que sólo puede hacer un licenciado en Medicina con un master en Homeopatía, por lo que ésta debe ser reconocida como una especialidad médica.

Ante la oposición de estos colectivos, el Director de Recursos Sanitarios de la Generalitat aseguró que aunque el Decreto incluirá la Homeopatía y la Acupuntura, intentará también encajar las alegaciones presentadas.

En el momento de redactar estas líneas (agosto 2006), se ha abierto otro periodo de audiencia pública de la nueva versión del Proyecto de Decreto de Regulación de las Terapias Naturales. Desde el 11 de julio se puede consultar en la página web del Departamento de Salud de la Generalitat. Entre los cambios introducidos destacan dos cuestiones; primero, la regulación de sólo tres terapias: Acupuntura y Terapias Orientales afines; Criterio Naturista (que incluye Naturopatía y Naturopatía con criterio homeopático); Terapias y Técnicas manuales; y segundo, la modificación de la disposición transitoria sobre la evaluación de los terapeutas que están ejerciendo en el momento de entrada en vigor del decreto.

Este será el último plazo para alegaciones, ya que está previsto que el Decreto se apruebe antes de finalizar el verano. Los trabajos continúan a buen ritmo y siguen las negociaciones con los colegios profesionales y asociaciones del sector.

Para más información:

- Fundación Europea de Medicina Tradicional China, en <http://www.mtc.es>
- Generalitat de Catalunya, en <http://www.gencat.net/salut>

*M^a Angeles Trenchs Asunción
Enfermera y Acupuntora.*

De Ramana Maharsi a la Psicología Transpersonal:

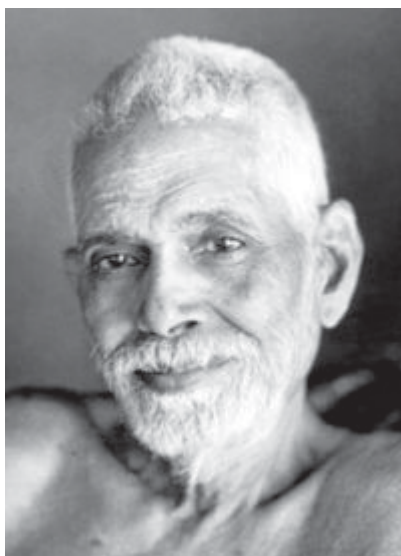
UN INTENTO DE TRASCENDER EL EGO

progresivamente con las tendencias autolimitantes de la mente, que crean la idea de ser individual e impiden la experimentación constante del 'Yo' real, que Ramana definía como un estado de existencia, conciencia, y felicidad absolutas e ininterrumpidas.

En muchas de las tradiciones milenarias orientales se encuentra presente la trascendencia del ego como paso fundamental en el camino de la realización personal. De todas ellas quizás la de India haya sido la más prolífica en modelos teórico-prácticos que han dejado un legado siempre vivo y útil a las nuevas generaciones. En este conjunto destaca la aportación, en el pasado siglo, de Ramana Maharsi, máximo exponente de la idea de auto indagación como camino hacia la autorrealización.

Planteamientos similares aparecen en Occidente por vez primera como corriente teórica hacia finales del siglo XIX, desde la Teosofía y la Filosofía. Estas ideas, a partir de las aportaciones de Jung, derivaron en el nacimiento de la Psicología Transpersonal, cuyo paradigma se asienta y amplía con autores humanistas como Maslow, Sutich y otros, entre los que destacan Assagioli, Metzner, Walsh y, sobre todo, Ken Wilber y Stanislov Grof.

Ramana Maharsi fue uno de los más importantes maestros espirituales que han surgido en la India. Siendo muy joven alcanzó un estado de conciencia que mantuvo inalterable el resto de su vida, en el que percibía su naturaleza real, la conciencia universal indivisible y única; es decir, *realizó el ser*. Sus enseñanzas verbales se centraban exclusivamente en afirmar que la conciencia es la única realidad existente, y en proponer como método para alcanzar este estado el volver la atención hacia uno mismo a través de la indagación del yo o auto indagación. Esta permite acabar



La **Psicología Transpersonal** es la rama de la Psicología que estudia las dimensiones espirituales de la psique humana, y que considera al ser humano como un ser integral, constituido por cuerpo, mente, emociones, y alma.

Wilber y Grof, entre otros autores, introdujeron el término transpersonal en la disciplina en los años sesenta y setenta, para indicar lo que normalmente se designa como mundo espiritual, y trabajaron sobre el estudio científico de los estados no ordinarios de conciencia,

en paralelo al descubrimiento de las religiones por parte de la Psicología y al estudio místico comparado. Definieron lo transpersonal como una experiencia, un estado, y un movimiento. Incluye la posibilidad de vivir estados no ordinarios de conciencia, y de superar los límites del ego para identificarse momentáneamente con otras realidades del yo interno.

Según **Grof** esta corriente propone un nuevo paradigma científico, al aceptar la unidad subyacente entre el hombre y el universo, en una visión holística. Muchas experiencias humanas no coinciden con nuestros modelos psicológicos tradicionales. La Psicología Transpersonal da respuesta a esta incongruencia y surge como intento de integrar los estados de conciencia trascendentales. El estudio de estos estados alterados de conciencia indica que existe, con seguridad, una mayor capacidad humana que la definida en las corrientes principales de las disciplinas occidentales, ocupadas tradicionalmente en la conducta y la salud mental, enfoques de la Psicología en donde las experiencias místicas, los estados de éxtasis o de

iluminación eran considerados neuróticos o alucinatorios. El modelo transpersonal no trata de reemplazar ni poner en tela de juicio la validez de los anteriores modelos, sino de ampliar el marco de nuestra concepción de la naturaleza humana, integrando como saludables las experiencias de conciencia expandida que hasta ahora eran consideradas patológicas, y atendiendo a la necesidad espiritual del hombre. Incluye los campos e intereses tradicionales, a los que se agrega el facilitar el crecimiento y la toma de conciencia más allá de los niveles de salud tradicionalmente reconocidos, es decir, el estudio de los estados de salud y de bienestar psicológicos de nivel óptimo.

Las actuales psicologías de Occidente

sólo apuntan por el momento a los trabajos más preliminares de las milenarias psicologías de Oriente. Aspiran a que la persona pueda conocer palmo a palmo su estructura psíquica, e integrar lo escindido, así como a estimular el proceso de individuación, que implica desplegar lo más profundo de sí mismo, para que se



manifieste en todo su potencial. Abarcan, por tanto, los procesos del psiquismo egoico, con sus características propias y sus patologías. Ahora bien, desde la Psicología Transpersonal estos procesos se entienden como trampolín para poder afrontar aquellos aspectos del universo interno que apuntan hacia lo trans-egoico, o sea, lo espiritual, lo trascendente. Y es que no se puede trascender lo que no se conoce, lo que no está sólidamente constituido. Por lo tanto, primero se debe constituir un ego sano y fuerte, y luego buscar trascenderlo.

¿Cuál es entonces el mérito de esta ‘nueva’ corriente transpersonal? En realidad no ha supuesto la aportación de ideas nuevas, sino más bien la validación en Occidente desde el punto de vista de la ciencia (que es la medida de lo aceptable como verdadero y cierto), de un campo de investigación en lo personal de antigua tradición y capital importancia para el desarrollo y la realización del individuo. Al retomar, desde universidades y laboratorios científicos, herramientas como la meditación y la auto-indagación, por ejemplo, se las libera de la connotación peyorativa con la que han convivido frecuentemente desde su introducción en Occidente, y se las acerca a todo un colectivo de personas ajenas y escépticas a las tradiciones orientales.

Esto no debe interpretarse como falta de ideas genuinas en sus postulados. La inmensa mayoría de la gente, especialmente en la sociedad occidental, no está preparada o dispuesta para tener una experiencia mística, ni es conveniente empujarla a dicha aventura. A sabiendas de ello, la Psicología transpersonal es quizás la elección óptima para quien vive y se identifica con una visión occidentalizada y cientifista del mundo, pero siente al mismo tiempo la necesidad de realizarse.

Para terminar sólo resta recordar las palabras de Wilber cuando afirma que si bien los enfoques orientales intentan trascender el sueño del yo, los occidentales tratan de repararlo, para evitar que el sueño se convierta en una pesadilla (o lo que es lo mismo, podríamos añadir, en una patología).

Ana Barnés
Psicóloga

Bibliografía

Godman, David (2005)

Sé lo que eres. Las enseñanzas de Sri Ramana Maharshi, Olañeta-Indica Books.

Grof, Stanislav (1988)

Psicología transpersonal. Nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia, Kairós.

Grof, Stanislav (1992)

La mente holotrópica. Los niveles de la conciencia humana, Kairós.

Grof, Christina y Stanislav (1992)

En busca del ser. Guía para el crecimiento personal, Buenos Aires, Planeta.

Wilber, Ken (1986)

Un Dios sociable. Introducción a la Sociología Trascendental, Kairós.

Wilber, Ken (1993)

Psicología integral, Kairós.

Wilber, Ken (1996)

Breve historia de todas las cosas, Kairós.

HAIKUS Y TAI-CHI

En las clases a las que asisto en el Club de Jubilados de la calle Ávila, aparte de practicar Tai Chi, que es su principal cometido, también hacemos relajación, respiración, lecturas, comentarios, etc.

Hace algún tiempo me llevé a clase de Tai Chi cuatro o cinco haikus que se me ocurrieron a raíz participar en el “Taller de haikus”, impartido por el poeta Frutos Soriano en el Club de lectura “Leer y Comentar”. Él nos animó a todos los componentes a practicar estas poesías. Yo lo intenté y la verdad es que ello me satisfizo.

El caso es que los leí en la clase de Tai Chi, como hacen otros compañeros o compañeras cuando se les ocurre algo. Entonces la profesora me sugirió que podría escribir algunos haikus sobre Tai Chi, para publicarlos en esta revista. Este es el resultado.



EL TAI CHI
ESA ARMONÍA
ENTRE EL CUERPO Y LA MENTE

HACIENDO TAI CHI
TE SENTIRÁS FLOTANDO
EN EL AIRE

CLASE DE TAI CHI
SILENCIO ABSOLUTO
AMBIENTE DE VIDA

ESA MÚSICA AMBIENTAL
SUTILEZA Y ARMONÍA
CONCENTRACIÓN MÁXIMA

Sobre los haikus...

- El haiku es un poema japonés que nació en el siglo XVI. Se compone de 3, 7 y 5 sílabas, pero también pueden ser de métrica libre.
- Lo importante es expresar con pocas palabras un significado máximo.
- El principal exponente de este arte fue Bashô. De él es la frase: “Para escribir un buen haiku traedme un niño de un metro de alto”, que significa que el haiku debe ser fresco como la ternura de un niño.
- El haiku no suele tener título, ni rima. Es tan simple que puede prescindir de signos de puntuación y mayúsculas.
- Emplea muchos sustantivos.
- Su tema más habitual suele ser la naturaleza. También expresa casi siempre lo percibido por los sentidos.

Algunos de los autores más importantes son:

- **Matsuo Bashô** (1644-1694).

En el año 1686 compuso el haiku más famoso de la literatura japonesa.

Un viejo estanque;
se zambulle una rana,
ruido de agua.

- **Chiyo** (1701-1775).

Está considerada la mayor poetisa del haiku japonés. Es célebre el haiku que escribió a la muerte de su hijo de cinco años.

Ese pequeño
cazador de luciérnagas
¿dónde habrá ido?

- **Buson** (1716-1783).

Sus poemas se caracterizan por un agudo sentido de observación de la naturaleza.

Blanco rocío:
cada púa en la zarza
tiene una gota.

- **Issa** (1762-1826).

Compuso alrededor de 1.000 haikus dedicados a moscas, ranas, caracoles, luciérnagas, etc.

Al Fuyi subes
Espacio, pero subes,
caracolito.

- **Shiki** (1867-1902).

Poeta de muy corta vida, es el gran renovador de las formas clásicas de poesía de Japón. Acuñó el término haiku.

Las manos llenas de coquinas
¡que alegría
llamando al amigo!

- **José Juan Tablada** (1841-1945).

Poeta mejicano introductor del haiku en la poesía hispana.

El pequeño mono me mira,
quiere decirme
algo que se le olvida.



Otros escritores de haikus en lengua española han sido **Octavio Paz**, **Jorge Luís Borges** y **Mario Benedetti**.

* Las notas anteriores proceden del “Taller de haikus” que impartió el poeta Frutos Soriano para el grupo del Club de Lectura “Leer y Comentar”, de la Biblioteca Pública de Albacete, al que pertenezco.

Eleuterio Navalón
Funcionario jubilado

SOBRE LA CONCENTRACIÓN MENTAL

A lo largo de los años he recopilado algunas enseñanzas sobre la concentración; las he estudiado, practicado y, al menos en parte, las he experimentado. Resumo ahora estas ideas por si pueden ser útiles para otros, como lo han sido para mí.

posibilidades, tanto de existencia como de conocimiento.

Se concentra la mente consciente para concretar, para manifestar algo, para entender la naturaleza de aquello que observamos, porque sólo lo que somos capaces de delimitar es lo que puede llegar a



La concentración es una fuerza que enfocamos a través de la atención en un objeto determinado. Se trata, por tanto, de una fuerza contenida en un espacio limitado, en una forma específica, y que nos mantiene (en algún grado) absortos en ella, de tal manera que todo lo demás deja de existir para nosotros.

¿Cuál es la naturaleza de esta fuerza? Lo que concentramos es fuerza de vida, algo poderoso que es capaz de vivificar, encerrando en sí todas las

manifestarse. A través de la concentración podemos cargar de fuerza cualquier idea difusa, y densificarla hasta el extremo de que se materialice. Se puede decir, en general, que un impulso vital transforma aquello en lo que nos concentramos.

Esto es posible porque la mente objetiva, consciente, permanece en un estado pasivo, sirviendo sólo de matriz, o de molde en el cual se vierte la fuerza de la concentración (que es la que actúa). La fluctuación

mental, la tensión, la ansiedad, las expectativas, la preocupación y la falta de objetivo, hacen que la mente esté activa, perdiendo la atención y con ella la posibilidad de obtener buenos resultados.

La atención fija la mente, pero debe hacerse sin esfuerzo, de forma natural y relajada. Es la mente subconsciente la que recoge el fluido de la concentración y hace que se manifieste nuestro deseo. Es preciso señalar aquí la importancia del pensamiento positivo.

Un buen trabajo en esta dirección consiste en entrenar la mente para seleccionar, priorizar, y delimitar las actividades y deseos cotidianos. La diversidad de actividades y deseos, ya sean laborales o de recreo conducen a distracciones y a la superficialidad de la mente. La elección de un sistema de vida, un “punto fijo” que sirva de referencia y que esté elevado por encima de lo demás, facilita la concentración. Da igual si ese “punto fijo” es la familia, un hobby, o un sistema religioso filosófico o científico.

La concentración mental no es algo que pueda ser abstraído del resto del día en treinta minutos. Es muy difícil conducir la mente a un estado de reposo, capaz de concentrarse en un único objeto, cuando durante todo el día ha estado saltando de una actividad a otra diferente, de una idea a la contraria; cuando no toma partido, sino que se amolda, o entra en conflicto con diferentes situaciones, que o no ha seleccionado, o no ha hecho conscientes, por apatía, falta de reflexión, ignorancia, etc.

Para adquirir el hábito de concentrarse hace falta discriminación. Si el “punto fijo”, la referencia alrededor de la cual gira nuestra vida, es algo Real, de naturaleza Superior, eterna e inmutable, la posibilidad de mantener la mente concentrada durante el día es

más fácil que si la referencia es el mundo exterior, sujeto a cambios, ya que el mundo de los fenómenos es, en sí mismo, difícil de atrapar. Por ejemplo, si estamos centrados en el amor o deferencia de alguien hacia nosotros, es probable que suframos la alteración de los



cambios de ánimo, pensamientos y sentimientos de esa persona, y esto nos descentra de tal manera que afecte a nuestros pensamientos, sentimientos, e incluso a nuestras ganas de vivir. Por el contrario, si estamos centrados en el amor de orden superior, es probable que a lo largo del día, la atención nos lleve a percibir diferentes situaciones en las que apreciemos la naturaleza de ese amor, tanto dentro como fuera de nosotros, reforzando nuestro conocimiento sobre él y su posterior proyección en nuestras relaciones.

La vida dirigida con una finalidad hace que la mente pueda volver siempre a los mismos patrones, que sea capaz de seguir unas directrices, inducidas por el propio sistema de vida. Permaneciendo en una sola dirección la concentración es más fácil y rentable.

En resumen, y sin olvidar la libertad que tenemos de distraernos si queremos, no podemos pretender vivir una vida dispersa y, a la vez, ser eficaces cuando nos sentamos treinta minutos a concentrar la mente... Debemos llevar una vida centrada en un único objetivo, entonces cada circunstancia nos recordará y reforzará ese objetivo. Así la concentración deja de ser un esfuerzo, y la potencia de cualquier imagen hacia la que enfoquemos nuestra atención puede inspirarnos, enriquecernos, y llenarnos de sabiduría.

Proco Martínez
Profesora de Yoga y de Tai Chi

Curar con ARCILLA

Este artículo parte de una experiencia concreta: el tratamiento con arcilla de los talones totalmente ulcerados de una persona de 99 años que quedaron completamente curados.

Encontré un libro llamado *La medicina natural al alcance de todos*¹, que explicaba los tratamientos a base de agua y barro (arcilla). Tras una lectura atenta llegué a la conclusión de que este procedimiento podría resultarme muy útil para el problema descrito.

En el libro se indica que el objetivo que perseguimos es favorecer la obra de la naturaleza que procura siempre la cicatrización de toda lesión. El barro es el bálsamo que restablecerá la normalidad de los tejidos lesionados, tanto en el interior del cuerpo como en el exterior. No sólo extrae lo pernicioso de las heridas, tumores, eccemas, erupciones etc., sino que vitaliza los tejidos enfermos, descongestionándolos, normalizando la circulación de la sangre en ellos, y proporcionando a las células las fuerzas misteriosas que la tierra posee como acumulador de energías del sol, magnéticas, eléctricas...

La tierra es un misterioso laboratorio de vida, ella jamás es agente de muerte pues está destinada a recibir en su seno cuanto se destruye y muere, para transformarlo en nuevos elementos de vida orgánica.

Las principales propiedades del barro son su poder para desinflamar, descongestionar, cicatrizar,



calmar, absorber, refrescar, y desinfectar. Es el elemento más poderoso que posee la tierra para heridas o contusiones, recientes o antiguas. En el barro están unidos los dos agentes generadores de la vida orgánica: la tierra y el agua. La unión de estos dos agentes hace prosperar todo lo que posee germen de vida y destruye y descompone la materia muerta para transformarla en elementos nuevos de vida.

La arcilla tiene que estar limpia, libre de granos o cuerpos extraños, y no importa su color (rojo, verde u otro). Se puede adquirir en herboristerías, pero personalmente prefiero ir al campo a cogerla porque la utilizo en cantidades considerables.

La arcilla de herboristería, como viene molida, se puede preparar al momento. Para ello se coloca en una vasija de cristal o de barro –nunca de metal o plástico–; se le añade agua embotellada –el agua del grifo está tratada con cloro y no sirve–; se mezcla con un utensilio que sea de madera y, una vez que queda la pasta con la consistencia adecuada, se coloca sobre la lesión. La arcilla que recojo en el campo la pongo en

una vasija y la dejo reposar unas tres horas para que se deshagan bien los terrones (incluso, a veces, la preparo la noche anterior). En este caso, en lugar de mezclarla con la paleta de madera, lo hago con las manos para comprobar que no tiene ninguna piedrecita.

Se aplica una capa de 5 milímetros a 1 centímetro de espesor directamente en la zona afectada, con la



paleta o la mano. También se puede colocar en una gasa y ésta en la herida. Después se sujeta con una tela o venda. Esta operación se repite dos o tres veces durante el día. Hay que señalar que el barro debe estar húmedo y que si se seca o se resquebraja no es efectivo.

Los primeros días de tratamiento da la impresión de que la úlcera empeora en vez de mejorar. Esto es debido a la capacidad de absorción de la arcilla que atrae todo lo negro y putrefacto. Por ello la capa debe ser más fina al principio. A veces se producen erupciones

y picazón en la piel por la acción del barro. En vez de alarmarnos, debemos considerarlo como la benéfica eliminación de materias malsanas.

En el tratamiento concreto al que me refiero al principio de este artículo, una vez realizado todo el proceso anteriormente descrito, utilicé también fenogreco. Se trata de una semilla leguminosa que está considerado como el mejor purificador para heridas corrompidas. Las impurezas del cuerpo buscan salida por las heridas putrefactas manteniendo la supuración y dificultando la cicatrización de las lesiones. Por eso, para que la herida quedara limpia, al principio apliqué por la noche fenogreco.

El fenogreco en grano se machaca y cuece con un poco de agua hasta que queda como una pasta. Se pone una capa fina en una gasa y se coloca sobre la úlcera. Debe mantenerse durante toda la noche. Por la mañana se limpia la úlcera y se aplica el barro.

Al cabo de casi dos meses empezaron a aparecer zonas más limpias y el tejido afectado comenzó a recuperar su color natural y a supurar menos. Entonces dejé de aplicar fenogreco por las noches y continué con la aplicación de la arcilla durante el día.

En algo más de tres meses la úlcera se cerró completamente. No quedó ninguna señal ni cicatriz.

(Endnotes)

1 LEZAETA ACHARÁN, Manuel (1989), *La medicina natural al alcance de todos*, Buenos Aires, Editorial Kier.

Ángeles Caerols
Auxiliar Técnico Educativa jubilada.

RALIAB

!!!!BAILAR!!!!

LIABAR

Bailar desde aquí y desde **AHORA** (en estas palabras)

Lo que me da el baile;

Baile en su más sencillo sentido

AIBLAR

Envuelto en **MÚSICA**:

MELODÍA que da paso a un **MOVIMIENTO** corporal y que, por instantes, se entremezcla EN él; lo comprende... lo sigue

*ya, de repente, no sabes si eres tu la que
acompaña paso a paso al Compás o es
ese Compás el que te acompaña,*

aparece

*y recrea desde tus movimientos,
a tu paso...*

BAILAR

Mezcla de sentidos y, ...
¿entretanto?

NADA, no hay lugar para
nada más,
nada interfiere en ese instante que te
envuelve A SOLAS con el baile,
no hay más pensamiento o
deducción posible que el propio
movimiento: mecánico, instintivo, con o
sin patrón establecido, determinado
por constitución o deseo motor,
indeterminado en número, edad y sexo;

ALIRAB

EXPRESIÓN CORPORAL
hacia una música,

una música,

una música

... .. y su melodía
y lo que despierta en ti.

para

por

...

LIBAAR



¡¡¡LARBA¡!!!

BRIALA

LIBAAR

¿Subjetividad? ¿Magia? ¿Poesía? ¿Delirio? Tómense como anotaciones particulares, y dejémoslo ahí _____ ... ¿cómo lo definirías tú? En otras palabras ... es decir... digamos que...

¿Saben? ¡Me ha enseñado y dado tanto el baile...!

***CONCIENCIA** de este cuerpo,

RILABA

*búsqueda y afinamiento de equilibrio,

*desarrollo de la coordinación,

*descubrir articulaciones nunca antes trabajadas,

*a respirar,

*a aprender con su disciplina y teorías de baile

*y sumergirme en sus orígenes

*y fascinarme por sus peculiaridades y continua novEdad en movimiento.

Pero sobretodo a expresarme y sentirme bien sin mediar palabra **-SIN PALABRAS-** desde un silencio interior, muy dentro ... algo que, créanme, agradezco enormemente desde aquí y **AHORA**, una vez concluido éste, mi primer

ARTÍCULO AL BAILE

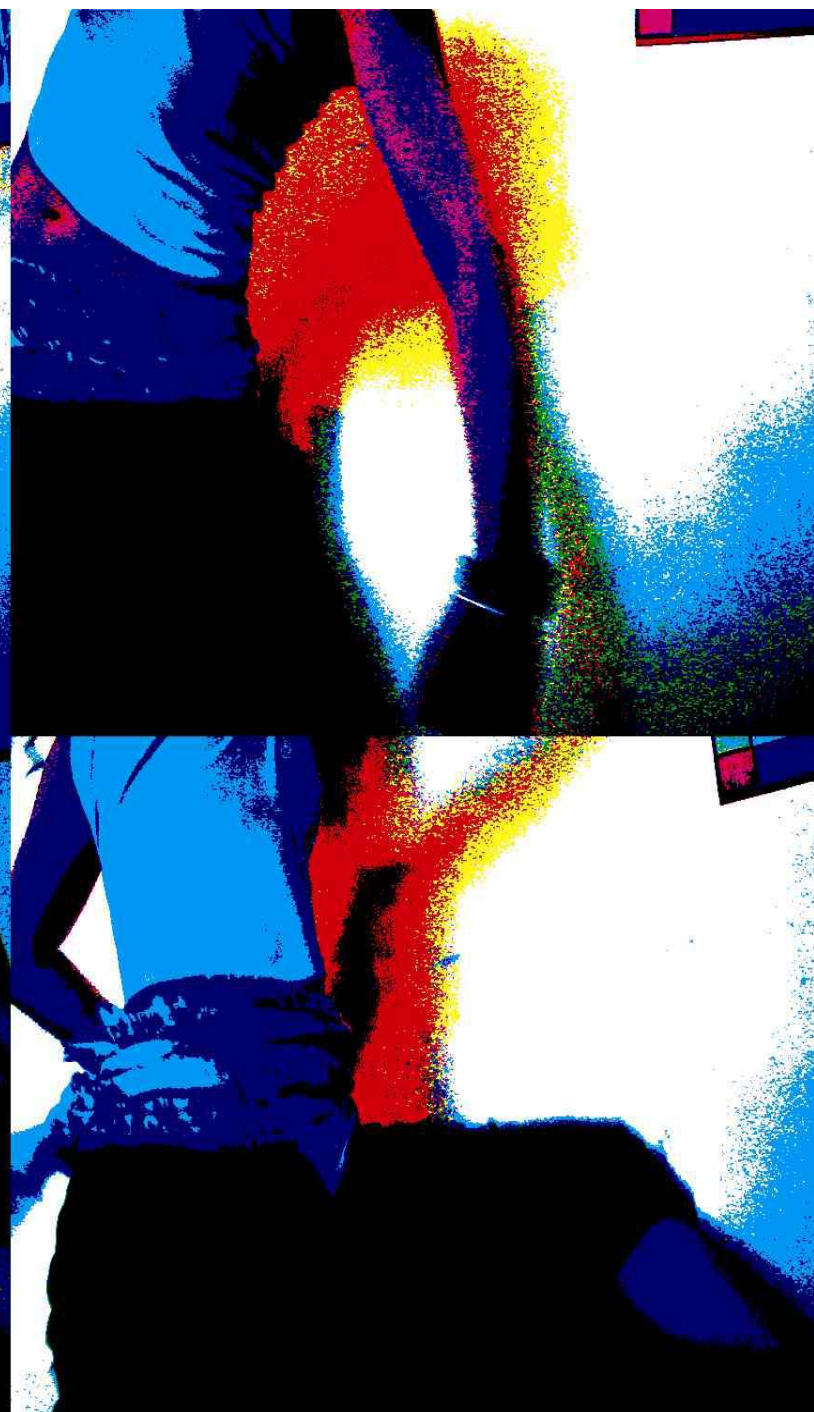
BAILAR

Ana Tomás Soría
Licenciada en Psicología

BAILAR

BAILAR

BAILAR



El aliento de Omar



Omar Faruk Tekbilek es un músico nacido en 1951 en Adana, Turquía. Desde muy pequeño mostró ya un dominio asombroso de instrumentos como el *kaval*, una pequeña flauta diatónica. Se fue a vivir a Estados Unidos a mediados de los setenta donde, alternándola con todo tipo de trabajos, desarrolló velozmente una carrera musical ya comenzada años atrás en su país. Con el tiempo ha llegado a ser un verdadero virtuoso de otros instrumentos tradicionales turcos como el *ney* (flauta de bambú), la *zurna* (especie de oboe) o el *baglama* (un laúd de mastil largo). Además, y paralelamente al aprendizaje musical, se ha interesado siempre por el sufismo, religión que practica intensamente desde muy niño.



Hace algunos años –ya no recuerdo cuántos- tuve la inmensa fortuna de asistir como espectador a un concierto que dio en Granada. Yo no había escuchado nunca su música; fui únicamente por recomendación de unos amigos. El patio de butacas estaba lleno y entre los asistentes abundaban los musulmanes, evidenciados por su atuendo. En principio, el escenario me pareció excesivamente desnudo para lo que yo estaba acostumbrado: apenas unos pocos instrumentos en el suelo y unas sillas. Tampoco la salida de Omar fue espectacular; de hecho yo no supe quién era hasta un rato después, cuando alguien me lo señaló. Una vez fijada la atención en su rostro y en sus gestos, pude apreciar una expresión y unas actitudes extrañas para un músico habituado a desplegar su trabajo delante de tanta gente. Observé una leve y permanente sonrisa, los ojos entornados y unos movimientos suaves, escasos, acompasados. Cambiaba de instrumento una y otra vez (percusión, cuerda, viento); el ritmo variaba a veces de forma extrema y sus músicos, dejándose llevar por el entusiasmo del público, realizaban gestos cómplices con algunos espectadores. Algunas mujeres musulmanas, puestas en pie, coreaban sus melodías con un sonido gutural característico. Pero él, imperturbable, impassible, tan solo giraba levemente la cabeza a un lado y a otro. Parecía no estar allí, pero, por otro lado, resultaba tan cercano...

En algún momento de la actuación, entre una canción y otra, comentó algo que entonces yo no entendí muy bien –entre otras cosas porque lo dijo en inglés- pero que con el paso de los años y con la escucha atenta de algunos de sus discos, ha terminado por convertirse, al menos para mí, en la nota más característica de su arte. Dijo, más o menos, que para él *la música era como un rezo*. En algunas entrevistas posteriores que ha concedido a medios de comunicación españoles he podido leer otras afirmaciones en ese mismo sentido:



“Que mi música apele a lo espiritual me ayuda a derribar las fronteras nacionales entre los seres humanos”

“Considero que la música es la forma más elevada y sencilla de meditación”

“Somos respiración, nada más. Nuestra fuente de vida es la respiración. Y lo que nos da la fuerza es comprender que la respiración es la verdad, el conocimiento de uno mismo. Ese es el auténtico poder.”

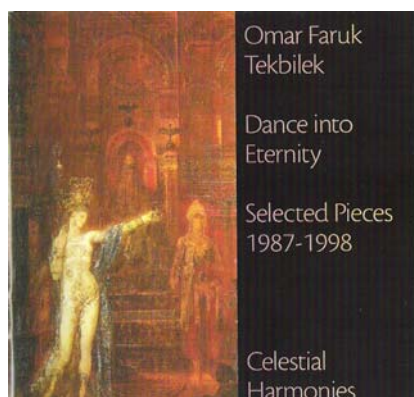
No me considero un experto en la música sufí, ni tampoco en la de Omar Faruk, pero cuando escucho alguno de sus discos o recuerdo aquel concierto de Granada, una y otra vez, siento que el aire se templea con las notas afables del ney, con los ritmos delicados del baglamá, con ese desgarró y esa hondura que continuamente emplea para llamar al *Alif* de sus cantos.

No sé si estas breves indicaciones habrán servido para animar al que las lea a conocer la música de Omar. Sólo pretendo compartir una experiencia y agradecer en voz alta sus frutos a un artista que continúa, con sus palabras y sus obras, intentando mostrarnos que la forma más bella y elevada de acción, cualquiera que sea su naturaleza, es aquella que rinde tributo, constante e incansablemente, a lo que en realidad somos.

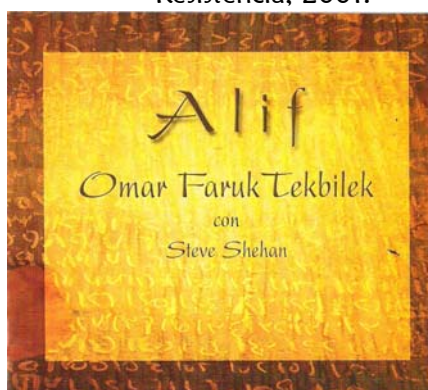
Espero que, si algún día decidís escucharlo, os ocurra como a ese gran sabio sufí del siglo XIII llamado Rumi, que, arrebatado sin duda por el poder de la música, escribió las siguientes palabras: *“Bienvenida seas, melodía. Tú eres esa melodía que ha traído una señal del mundo espiritual. Atraviesa el oído y golpéanos el alma, pues tú eres la vida de este mundo muerto”* (citadas en la presentación del CD *Alif*)

De entre sus muchos discos me gustan especialmente dos que considero muy buenos para iniciarse en la escucha de este maravilloso músico.

OMAR FARUK TEKBILEK.- Dance into Eternity. Selected pieces 1987-1998. Celestial harmonies, 2000.



OMAR FARUK TEKBILEK, con STEVE SHENAN.- Alif.
Resistencia, 2001.



Javier Gómez Torres
Profesor de Enseñanza Secundaria

Trece razones para practicar

TAI-CHI



*El árbol que un hombre apenas puede abrazar
nació de un tallo fino como un cabello.*

*Una torre de nueve pisos
empezó siendo un montículo de tierra.*

*Un viaje de mil millas
empieza con un solo paso.*

Lao Tzé

El afán del ser humano por tener una vida sana y longeva no es algo nuevo propio de nuestros tiempos. Ya en el año 2700 a.C. el legendario Emperador Amarillo de China practicaba ejercicios basados en movimientos de ciertos animales con el fin de mantener la salud. De él se dice que reinó durante 100 años, por tanto algo tuvo que hacer bien.

El origen y desarrollo del Tai Chi tiene lugar en el monte Wutang en la provincia de Hupeh y se atribuye al monje taoísta Chang San-Feng allá por el siglo XIII. Lo creó inspirado por un sueño en el cual una grulla y una serpiente se enzarzaban en un combate por un bocado de comida. Ninguna de ellas parecía poder vencer a la otra, puesto que cada vez que la serpiente intentaba morder a la grulla ésta saltaba elegantemente a un lado, envolvía a la serpiente con su ala y la apartaba; cada vez que la grulla intentaba atravesar con su pico a la serpiente ésta se enroscaba, retrocedía y lanzaba su contraataque. Chang San-Feng solía decir que quien practicase Tai Chi todos los días adquiriría la flexibilidad de un niño, la fuerza de un leñador, la salud de una pantera y la paz de mente de un sabio.

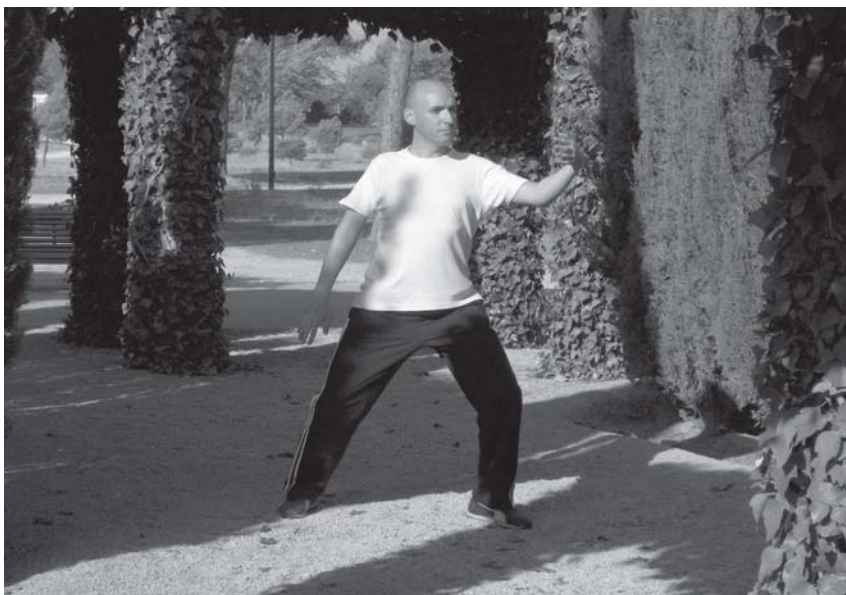
Este origen tiene mucho de leyenda, que podemos creer o no, pero las conclusiones del maestro son hechos tangibles demostrables científicamente. No son pocos los científicos que hoy en día reconocen los beneficios de la práctica diaria de Tai Chi en la mejora de la osteoporosis, la estructura corporal, la tensión arterial, la coordinación de los movimientos corporales, la relajación de la mente y el cuerpo, etc.

Llegados a este punto, ya conocemos cuándo surge, quién lo crea y qué beneficios tiene, pero ¿qué es en realidad? Su definición es simple: hacer Tai Chi es respirar y moverse.

Cuando iniciamos su práctica aprendemos una coreografía de movimientos denominada *forma* que suele estar compuesta por 13, 24, 37, o incluso 128 movimientos; durante la ejecución de la *forma* el practicante respira y se mueve de forma coordinada manteniendo una estructura corporal correcta.

El movimiento. Principios básicos.

1. Todos los movimientos que componen la forma se ejecutan con el cuerpo relajado y en calma, pero con la mente atenta, concentrada en ellos (caminando como un gato, de un modo ligero y firme a la vez).
2. Imagina que estás desplazándote en el agua (de hecho, estamos inmersos en un fluido, el aire, algo que tendemos a olvidar). Muévete y percibe el aire que te rodea como si fuera agua.
3. Casi todos los movimientos se ejecutan de forma circular.
4. Enlaza los movimientos, el final de uno es el comienzo del siguiente; muévete sin romper este enlace entre movimientos.
5. Todos los movimientos se ejecutan al mismo ritmo. Se puede acelerar o ralentizar el ritmo del conjunto, pero en cada uno de los movimientos se mantiene el ritmo. La lentitud nos permite prestar atención al movimiento con el fin de detectar posibles errores así como mantener la mente más calmada.
6. Enraízate, percibe la tierra, nota que todo el peso de tu cuerpo va hacia ella a través de la planta del pie; ten especial cuidado en que no se quede *preso* en la cadera, en la rodilla, o en el tobillo.
7. La cabeza y los brazos se mueven como parte del cuerpo y no de forma independiente. La cabeza debe estar erguida, como si intentases mantener un libro en equilibrio sobre ella, los brazos relajados pero con el tono necesario.
8. Cuando ejecutes los movimientos mantén la mente en ellos, en su correcta ejecución, no te distraigas con otros pensamientos.

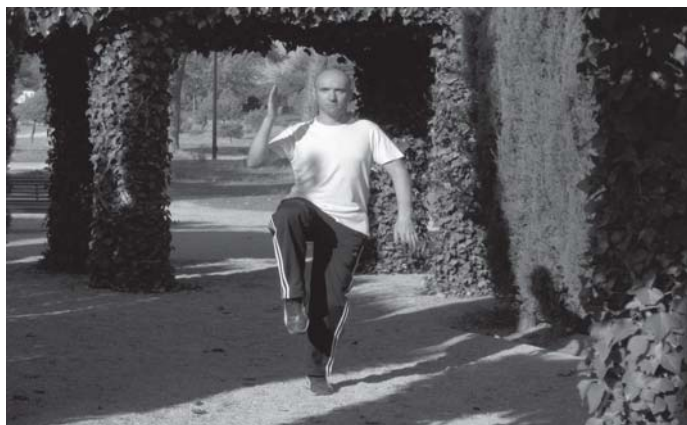


La respiración. Principios básicos

1. La respiración ha de estar coordinada con el movimiento: mantén la lengua pegada al paladar, la boca cerrada y la mandíbula relajada. Cuando flexiones los brazos, los lleves hacia atrás o hacia abajo, inhala el aire por la nariz, despacio, sin prisas, como si estuvieras oliendo tu perfume favorito; cuando extiendas los brazos hacia delante o hacia arriba, expulsa el aire por la nariz de igual forma.
2. El aire ha de llenar el bajo vientre, si notas que el pecho o el estómago se hinchan, algo va mal.
3. En lo que a respirar se refiere no hay más reglas pero, recuerda, la respiración no es algo trivial, tómatelo con calma.

La estructura corporal. Principios básicos

La posición corporal es fundamental en la práctica del Tai Chi. Hemos de tener especial cuidado en situar cada una de las partes que componen nuestro esqueleto en el lugar correcto, de forma que nuestro cuerpo adquiera una posición equilibrada y erguida, que se halle muy enraizada con la tierra pero elevándose hacia el cielo, como si la persona fuese la línea que conecta a los dos. Podemos sentirnos como un árbol, con las raíces penetrando la tierra, sujetándose a ella, pero que se expande de forma flexible hacia afuera y hacia arriba buscando la luz que procede del cielo.



El practicante de Tai Chi debe sentir que sus extremidades inferiores, incluyendo caderas, pelvis y abdomen, son poderosas extensiones que se entierran y emergen de las profundidades de la tierra.

La columna vertebral se mantiene recta, como si algo la sostuviera desde dentro y hacia arriba; de esta forma se produce una extensión natural del cuello que ha de prolongarse hacia la coronilla provocando que la barbilla descienda de forma natural. La base de la columna se descarga hacia abajo como si de un péndulo se tratase.

Los hombros se aflojan *soltándose* del pecho y del tronco superior (nunca deben elevarse durante la ejecución de la forma). En sucesión natural se aflojan los brazos, las manos, las palmas, y los dedos; aflojar no es dejarlos inertes (los antiguos maestros decían que no somos ganchos de colgar carne), hay que mantener el tono justo, lo que sólo se alcanza con la práctica. Es preciso eliminar completamente la tensión y la rigidez, de forma que podamos palpar el ambiente como si de agua se tratara. De forma simultánea, el estado mental debe ser de alerta, aunque sin tensión, y tranquilo, pero sin letargo, abarcando con nuestra mirada todo nuestro alrededor.

¿Parece complicado? Los primeros días te sentirás como un elefante en una cacharrería, pero enseguida comenzarás a sentir los beneficios de la práctica: quizás mejore tu equilibrio, quizás tu respiración se haga más pausada, quizás mejore tu estado de ánimo. Si no es así, no te preocupes, sigue practicando, no dejes de hacerlo ni un solo día, persevera, siempre hay un momento para hacer un par de movimientos o practicar la respiración de forma correcta mientras paseas.

Cada vez que haces la *forma* algo queda, se va acumulando poco a poco, hasta que, en su momento, adquiere un sentido completo y coherente. Alguien dijo que el elemento esencial de todo viaje es el camino y no el destino, pues eso, aprende un poco cada día, de forma paciente pero sin pausa, disfruta de cada día de práctica y no pares de buscar aquello que la mejore, siempre encontrarás una razón para no dejar de practicar y si algún día llegas al destino del viaje pues imiel sobre hojuelas!

Francisco Vígo Bustos
Profesor de la UCLM

MI I A B U E L O

Padre y madre, palabras básicas para la vida.

Trabajo importante, carrera difícil enseñar a nuestros hijos por qué y para qué; pero estamos aquí y es tarea imprescindible para padres con tiempo y lugar.

Enseñar en casa, la primera escuela; buscar en los recuerdos los mejores ejemplos para aprender de lo ya vivido.

Los valores heredados afloran como primaveras, como el calostro en el seno.
Es ley de vida.

Nutrir vidas e intentar enriquecerlas.
Con tus manos, tu voz, con todo tu ser.
Responsabilidad inexcusable.



ABUELO

Mi abuelo, conmigo,
y yo, con mi abuelo.

¡Qué sabio! ¡Qué grande!
Un hombre importante.

Tantas cosas me contaste,
Que no paro de escucharte.

Tè quise y te quiero.
Disfruta a tu abuelo.

Pepa Pascual Sevilla
Ama de casa

LA MÚSICA NOS HUMANIZA

¿Te imaginas que un día,
de repente, así, sin más,
ya no hubiera música?

En un frío mundo imaginario sin música, te levantarías rodeado de un incómodo silencio matutino sólo interrumpido por el primer boletín de la mañana, o un áspero rumor de máquinas y cláxones en la calle. No podrías sentirte el mejor cantante del mundo bajo la ducha, ni tararear melodías con una sonrisa pilluela en el camino hacia la universidad o hacia el trabajo, mientras andas por la calle, circulas en el metro o esperas pacientemente en la parada del autobús, ni la música endulzaría en tu coche atascos interminables y largos viajes. Tomar algo en un bar con tus amigos sólo sería un diálogo con interferencias de decenas de conversaciones cruzadas, sin ese agradable fondo de canciones que se funden envolviendo palabras, risas y sentimientos. Dar una fiesta en tu casa sería de lo más aburrido, sin discos que curiosear, ni posibilidad alguna de desmelenarse y desencajar los huesos sobre el parque. En las fiestas populares ya no habría orquestas ni baile, ni coros ni danzas, ni existirían festivales de verano, conciertos, discotecas ni salas de baile porque nada habría para escuchar ni bailar.

En ese árido páramo irreal sin música, nunca más escucharías cantar a niños y niñas como pajarillos en el patio del “cole”, ni a tu madre mientras hace con cariño alguna tarea de la casa o a tu padre cuando se afeita o sube de hacer la compra, ni a tu hermana o a un amigo cuando miran con su mejor sonrisa la foto del póster preferido de su habitación. No habría canciones que comprar en discos ni descargar en MP3 para alegrarte la vida mientras trabajas, estudias o, simplemente, paseas. Ceremonias, ritos y celebraciones de todo tipo, jocosas o no, desde la más solemne y religiosa hasta la más sencilla y profana, perderían su magnificencia y color, huérfanas de melodías, voces e instrumentos que enaltecieran en los espíritus y los corazones de todos los presentes una noble idea común. El inmenso placer de aprender a cantar y a tocar no existiría, así es que cientos de miles de pianos, violines y tantos otros instrumentos yacerían moribundos aplastados en vertederos, olvidados en sótanos oscuros y billones de partituras serían pasto de las llamas. Tus recuerdos dejarían de teñirse indisolublemente de notas como lo hacen ahora: la canción del verano en la playa, el tema de aquella hermosa película, el disco que escuchabas cuando necesitabas quedarte soñando a solas, la melodía que aún te hace temblar imaginando el roce de su cuerpo...

La música vive bajo nuestra piel desde el latido mismo de nuestros corazones e impregna una abrumadora mayoría de nuestros impulsos mentales y afectivos. Si el hombre es un ser racional, no es menos cierto que el hombre es un ser musical. Hay parámetros de la música tan importantes para nuestra concepción del mundo que ya han entrado a formar parte del lenguaje básico para expresar nuestra realidad cotidiana.

Así, perseguimos sin cesar la *armonía* mental en nuestras vidas huyendo de *ritmos acelerados* que desconciertan el equilibrio natural de nuestros “*biorritmos*”, y atribuimos la elegancia en las personas a la armonía de sus formas y a la *cadencia* justa y mesurada en la expresividad de sus movimientos. Preferimos el *buen tono* en nuestra forma de saludar y de dirigirnos los unos a los otros, porque el *mal tono* siempre origina disputas e infelicidad. Y tenemos claro que todas aquellas cosas que nos parecen erróneas o injustas nos *suenan mal*, mientras que las palabras amables en la tristeza, los buenos consejos ante la duda, las ideas nobles y positivas ante los problemas nos suenan a *música celestial*. Incluso recriminamos la falta de creatividad, innovación o flexibilidad de nuestros conocidos cuando nos vienen “*siempre con la misma canción*”. Esa armonía es también un valor esencial en

las relaciones humanas: entre las personas de una familia, los vecinos de un barrio, los habitantes de una ciudad o de un país entero. La *sintonía* es fundamental entre los diferentes miembros de un grupo humano que colabora solidariamente como un equipo para lograr un objetivo. Y sólo con el *acuerdo* –la expresión armónica del acorde musical llevado al mundo de las ideas– de todos los instrumentos, respetando la intervención que corresponde a cada uno, y con un desarrollo mesurado fruto del ritmo acompasado de los acontecimientos, es posible *concertar* a las diferentes naciones para no sembrar la discordia y el desconcierto (¡qué diferentes serían muchas cosas si los políticos conocieran y amaran de verdad la música...!).

La música cumple diferentes y muy importantes funciones en el mundo de los seres humanos. La más inmediata es su función afectiva, ya definida en la



antigua Grecia, derivada de su extraordinaria influencia en nuestro estado anímico, que la lleva, a veces con apenas unas notas o un simple ritmo, a sumirnos en una profunda melancolía, hacer aflorar al máximo nuestra sensualidad o provocar en nosotros la euforia más irrefrenable. Su poder de atracción –casi hipnótico,

estación del metro. Los niños permanecen embelesados ante cualquier manifestación musical, su cuerpo comienza a danzar instintivamente, y el bebé más enfadado acaba sucumbiendo ante el dulce encanto de una nana. La mayoría de nuestras experiencias vitales se vinculan a la música, hasta el punto en que la simple



como cierto cuento sugirió a propósito de un célebre flautista– es ilimitado, y no hay ser humano que, inconscientemente, no ralentice su marcha o distraiga sus pensamientos al oír salir música de un balcón, ni pueda evitar pararse a escuchar, siquiera unos segundos, al violinista, saxofonista, guitarrista o cantante que nos regala sus notas en la esquina de una plaza o en una

escucha de determinada melodía puede desencadenar en nosotros un torrente de recuerdos de una tarde, un verano, una persona, a veces de toda una época de nuestra vida.

Pero el ser humano sólo alcanza su plenitud en sociedad y, también en esa dimensión, la música se

muestra omnipresente. En las primeras sociedades, todos los miembros participaban en el desarrollo de ritmos, cantos y danzas en sus reuniones y celebraciones para canalizar y afianzar el espíritu de la comunidad y asentar su identidad a través de costumbres convertidas en tradición. No hay momento que cualquier civilización haya considerado importante o digno de mención en su historia que no se haya sellado con manifestaciones vinculadas a la música, cada vez más diversificadas y complejas. Por su parte, en la mayoría de las religiones, el canto y la música constituyen un camino directo como ninguno para entrar en contacto con la divinidad. Paralelamente, las celebraciones populares se han ligado inseparablemente a la música a lo largo de los siglos, de modo que para todo ser humano el concepto de “fiesta” lleva inmediatamente a pensar en ella: danzas tribales en círculo; juglares, cómicos y dulzainas; charangas y pasacalles; grupos de músicos y bailarines de todo estilo y condición; bailes, verbenas, conciertos, festivales... incluso interminables sesiones de *karaoke*.

Su destacado papel le otorga la condición de elemento y vehículo cultural, pues su consideración para la comunidad es tan elevada que raro es el pueblo de la Tierra que no haya desarrollado al menos un instrumento, una forma musical, un tipo de danza, una secuencia rítmica, melódica o armónica característicos e identificadores de su cultura. Músicos y bailarines que alcanzan la máxima sensibilidad y técnica en sus respectivos estilos han sido, son y serán ensalzados y adorados como semidioses, y sus composiciones e interpretaciones hacen crecer sin cesar el patrimonio cultural de todo el mundo, de donde cada individuo bebe sediento cada día según sus gustos y preferencias, porque la música y la danza figuran, junto al teatro y la pintura, entre las formas de expresión artística más

antiguas y universales que el hombre haya podido desarrollar para enriquecer y ennoblecer el alma humana.

Y, con todo, la música tiene aún en nuestra sociedad otra función, probablemente más importante que todas las demás: su función educativa. Ésta ha incrementado su presencia a lo largo del tiempo pero, paradójicamente, ha ido progresivamente quedándose atrás con respecto a las verdaderas necesidades de nuestra sociedad, hasta llegar a la encrucijada en la que actualmente se encuentra: cómo adaptar sus planteamientos tradicionales para dar respuesta a los objetivos de una sociedad moderna. Sobre ello hablaremos en el próximo número.

Marcelo Beltrán Romero es profesor de música y director musical del “Taller de montaje de espectáculos didáctico musicales” (Escuela de Magisterio de Albacete).

Guillermo González del Pozo es profesor y director de escena del mismo taller.



SEROTONINA:

la molécula corporal más activa

Aproximadamente 10^{14} células (¡¡100 trillones!!) forman nuestro cuerpo, y en todas ellas está contenida la misma información genética, nuestro genoma (el tan nombrado ADN), que se encuentra almacenado en cromosomas, en los que a su vez se encuentran distribuidos los genes. Una analogía para entender toda esta terminología podría ser la de considerar la célula como una librería; los cromosomas serían las estanterías, los genes los libros y, finalmente, el genoma podría compararse a las palabras incluidas en ellos. Imagínense

sistema de traducción es el ARN mensajero (ARNm), una molécula que indica que algunos de esos genes están siendo traducidos para finalmente generar proteínas, que son las trabajadoras de la factoría celular.

Sin embargo, hay unos 210 tipos celulares, con lo que la primera duda que podría surgir es ¿cómo teniendo la misma información surgen células diferentes? Pues bien, esta diferenciación existe porque no en todas las células se expresan los mismos genes, es

decir, se traducen sólo algunos capítulos del libro, produciendo unas determinadas proteínas. Como ejemplo podría valer la insulina producida sólo por las células ² del páncreas.

Actualmente mi labor en el Departamento de Neurociencia del Instituto Karolinska de Estocolmo (Suecia), está enfocada en buscar el ARNm que llegará a producir la proteína triptófano hidroxilasa, factor limitante en la producción de

que estos genes estuvieran en un idioma desconocido, entonces necesitarían algún sistema de traducción. Este

serotonina a partir de su precursor, el triptófano. Más específicamente, intento determinar cómo el estrés postnatal afecta a la segregación de la triptófano hidroxilasa y sus consecuencias en el desarrollo de

Estocolmo



algunos patrones de comportamiento derivados en el adulto.

Más que detenerme en los detalles técnicos sobre la realización de estos estudios, quiero resaltar el interés que tiene la explicación del mecanismo de acción y posibilidades de control de esta maravillosa molécula, considerada por algunos como la de más diversa actividad dentro del cuerpo humano. La **serotonina**, o **5-hidroxitriptamina (5-HT)**, es una sustancia producida naturalmente en la glándula pineal del cerebro. Uno de los roles que tiene es como neurotransmisor. Un **neurotransmisor** es una biomolécula, sintetizada generalmente por las neuronas, que sirve como medio de comunicación entre ellas según la siguiente secuencia: el neurotransmisor se vierte desde la neurona presináptica hacia la brecha sináptica y produce un cambio en el potencial de acción de la neurona postsináptica. Estos potenciales de acción determinan el paso de información excitatoria o inhibitoria. Los neurotransmisores son, por tanto, las principales sustancias de las sinapsis y, posiblemente, los más conocidos son la acetilcolina, la noradrenalina, la dopamina, y la serotonina.

La serotonina está involucrada en numerosas funciones en el cuerpo humano, tales como control del apetito, el estado de sueño y vigilia, la memoria y el aprendizaje, la regulación de la temperatura, el humor, el comportamiento, la función cardiovascular, la contracción muscular, la regulación endocrina y la depresión.

Se cree que los bajos niveles de serotonina provocan muchos casos de depresión media o severa, que presentan síntomas como ansiedad, apatía, miedo, sentimientos de insignificancia, insomnio o fatiga. Una depresión media puede llegar a

controlarse sin prescripción de medicación alguna, ya que se han comprobado algunos medios naturales para incidir en la producción de serotonina. La vía más efectiva para aumentar sus niveles es la práctica de ejercicio físico, aunque también pueden ser controlados a través de la dieta, incrementando el consumo de alimentos como el plátano, la piña, la ciruela, el pavo, la leche, o aquellos que incluyan ácidos grasos omega-3 o vitamina C.

Tal vez sea mucha información condensada en poco espacio, por eso ante cualquier duda que pueda surgir a los lectores ruego no duden en comunicarse conmigo a través de mi correo electrónico ucm19@hotmail.com.

Alejandro Marín Menéndez
Licenciado en Veterinaria



Ruta a Almenara

Ruta por el Barranco del Ciervo

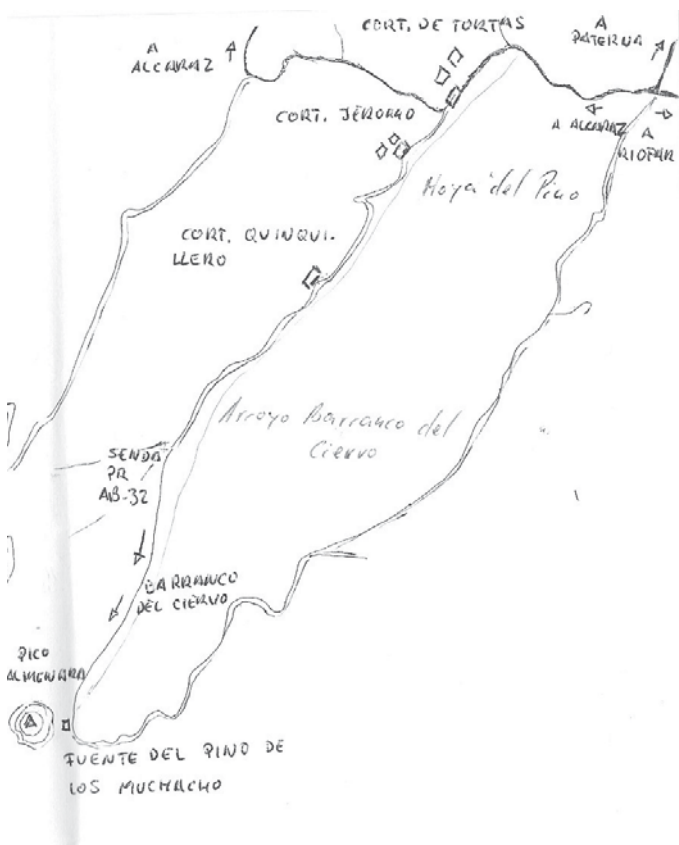
El recorrido discurre entre el Cortijo de Tortas y La Almenara. Para llegar a las faldas de La Almenara existen múltiples opciones, pero la ruta que aquí proponemos es quizás la más corta y parece el camino natural.

Desde el Cortijo de Tortas comenzaremos a caminar por la carretera que nos lleva a Alcaraz, en dirección al Puerto del Barrancazo. A escasos metros del Cortijo, hallaremos un camino a nuestra izquierda que se dirige hacia algunas casas. Pasaremos al lado de varias cortijadas, mientras vamos dejando a nuestra izquierda el paraje conocido como Hoyas del Pino,



hasta llegar al Cortijo del Quinquillero. Continuaremos andando por el mismo camino hasta que este finalice, lo que sucederá aproximadamente a unos 3 kms de nuestra salida del Cortijo de Tortas. Desde el principio de la ruta a nuestra izquierda podremos ir contemplando el arroyo que baja del Barranco del Ciervo. Al término del camino llegaremos a una explanada, en la que aparece indicado, con marcas amarillas y blancas, un sendero de pequeño recorrido, también a la izquierda. Tomaremos esta senda que nos llevará por el Barranco del Ciervo hacia la Fuente del Pino de los Muchachos, al pie de La Almenara. El barranco del Ciervo discurre bastante encajado, entre frondosa vegetación, ideal para verlo con nieve después de que se haya retirado el hielo. Entre la vegetación de la zona destacan los acebos, especie protegida ya que cada vez es más escasa.

Una vez al pie de La Almenara, uno de los picos más altos de la provincia (1.798 m.), si nos vemos con las fuerzas suficientes, podremos optar por emprender la empinada ascensión, siguiendo las sendas que parten algo más adelante de la Fuente del Pino de los Muchachos. Merece la pena el esfuerzo, ya que desde esta altura se disfruta de una impresionante vista de las sierras albaceteñas, y se divisa, en dirección Sur, uno de





los parajes más singulares de la provincia, el Calar del Mundo.

La ruta tiene, desde el inicio hasta el pico de la Almenara, una longitud de 5.700 m. (es decir, algo más de 11 kms con el trayecto de vuelta). Si hemos madrugado, y hemos avisado antes al bar del Cortijo de Tortas, podremos disfrutar, al regreso, de una buena comida tradicional y casera...

Datos de interés: Para llegar al Cortijo de Tortas desde Paterna del Madera tomaremos la carretera que va de Riópar a Alcaraz (CM-3203). Tortas está situado en el kilómetro 170.

Esta ruta forma parte de un sendero de pequeño recorrido (PR AB-32). Podéis encontrar más datos sobre él en la página www.sierradesegura.com (pinchando en “rutas”). También allí aparece diversa información

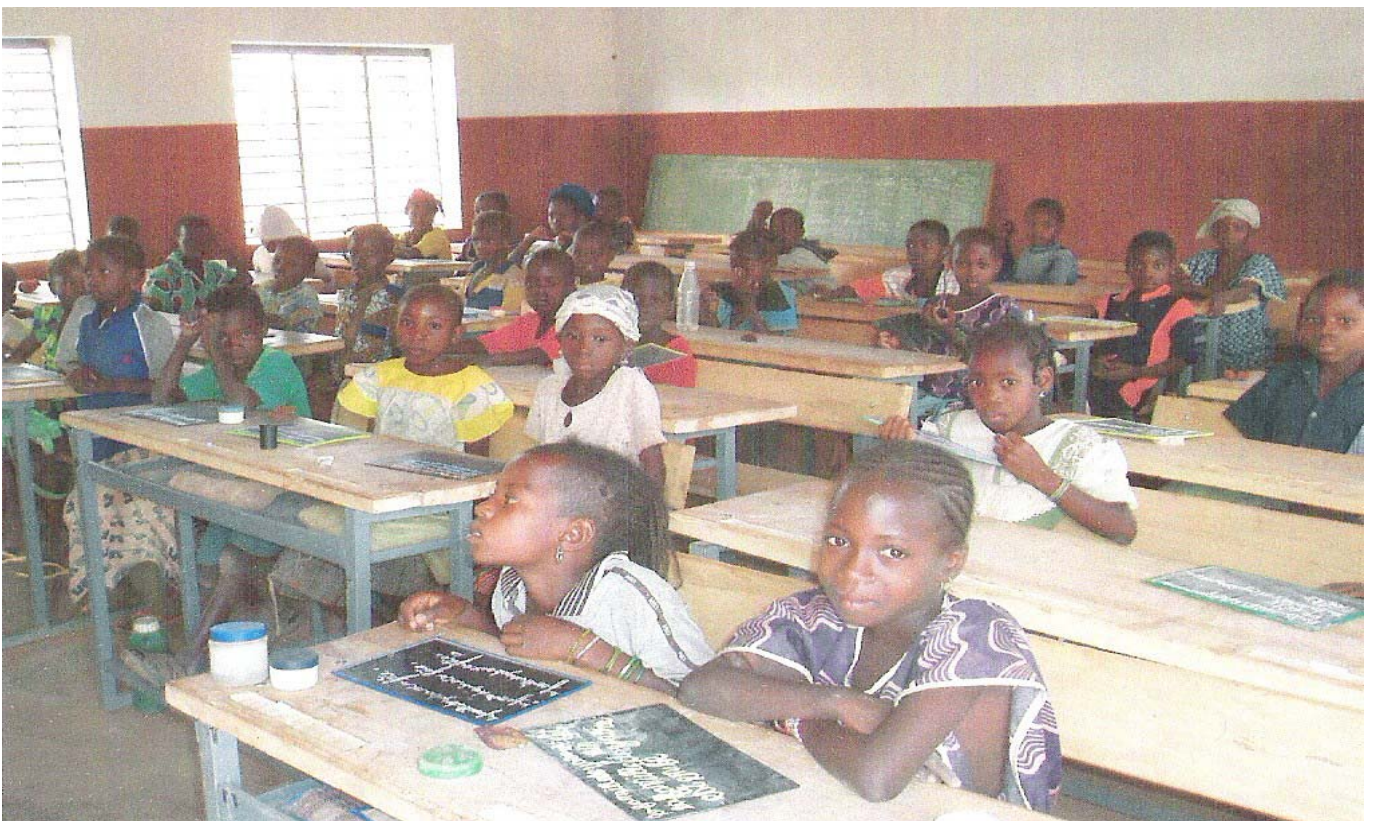
sobre una magnífica red de senderos de pequeño recorrido y subidas a picos, en la zona de Paterna del Madera, que la *Asociación Verdenace* se encargó de marcar y acondicionar, recuperando así caminos y senderos usados en otros tiempos por las gentes del lugar.

Alfonso Cartagena Salgado
Senderista

PROYECTOS

La asociación cultural *Instituto de Salud y Conciencia* está desarrollando pequeños proyectos sociales en África (Burkina Faso) y la India (Andhra Pradesh).

En Burkina se trata de acciones que intentan ayudar a cubrir necesidades concretas, recogidas por la congregación de religiosas de la Consolación en Safané. Son ellas y Miguel Jiménez, que actualmente ejerce el sacerdocio en Carcelén, quienes nos comunican estas peticiones, y nosotros seleccionamos algunas, de acuerdo con nuestras posibilidades. Las hermanas de la Consolación, por su parte, supervisan y gestionan las obras y los pagos, comunicándonos periódicamente el avance de las mismas, así como el estado de las cuentas. El último proyecto que está en ejecución es la construcción de una escuela en Tona (Safané) que consta de tres aulas y de casas para maestros.



SOLIDARIOS

En India hemos seleccionado y patrocinado, en Anantapur, la acometida de agua potable para un colegio, y también nos hemos hecho cargo de la manutención de cinco ancianas indigentes durante un año, en colaboración con la asociación “India Village Development Organization”. La propuesta ha partido de nuestro amigo Lakhi, que se encarga personalmente de que se lleven a cabo los trabajos y de suministrar mensualmente los alimentos en las aldeas. En julio de este año algunos de nosotros hemos tenido la suerte de acompañarlo.



Agradecemos desde aquí el apoyo de todas las personas que han colaborado en la realización de estos proyectos.

India Village Development Organization (ONG)

Queridas hermanas y hermanos:

Les escribo esta carta para dar las gracias a la *Asociación Cultural Instituto de Salud y Conciencia de Albacete*, en nombre de la *Asociación India Village Development Organization* y de los aldeanos de la zona por su humanitaria ayuda y colaboración en el servicio de aliviar el sufrimiento humano en esta parte del planeta. Su presencia en este lugar para la distribución de alimentos y otros productos a los aldeanos de este área ha sido muy apreciada por la gente, que se ha sentido honrada por ser visitados por ustedes que habitan en Occidente. Para ellos es un honor ya que este tipo de aldeas nunca suele recibir visitas de extranjeros. Así es el encuentro directo entre Occidente y Oriente, de corazón a corazón. Ha sido posible gracias al poder de los valores innatos en el ser humano que estimuló dentro de ustedes ese deseo de hacer algo por los demás, por los necesitados en cualquier parte del mundo, y gracias a que ustedes han seguido este impulso, que se ha concretado en acción. Todos se han beneficiado: unos por recibir la parte material y el amor, y otros por poder servirles y sentirse satisfechos al ver a otros necesitados más felices. Cuando existe esta corriente de amor el ser humano puede ser feliz y vivir en paz en este planeta tan maravilloso.

Una vez más les agradecemos su amor. Reciban toda nuestra gratitud, en mi nombre y en el de los beneficiados.

Lakhi Gianchandani
India Village Development Organización (ONG)
Bangalore (India)

Burkina Faso
Escuela Primaria Pública de Tona
Asociación de Padres de alumnos

Queridos amigos de Albacete:

Tenemos la gran alegría de enviarles esta carta a modo de agradecimiento. El pueblo de Tona, por la voz de la Junta de Directiva de los padres de alumnos, les da infinitas gracias por su aportación al desarrollo de su pueblo. En efecto, desde el año pasado, ustedes han construido una sala de clase, un almacén y un despacho en nuestro pueblo. La sala de clase ha sido equipada con pupitres y una mesa de maestro, todo de gran calidad. Además este año se ha construido una impecable casa para el maestro. Vista esta gran inversión no podemos nada más que desear para ustedes y sus familias una buena salud y que las bendiciones de Dios abunden sobre ustedes.

Esperamos que se terminen las otras salas de clase que ya se han iniciado, para permitirnos reclutar a nuevos alumnos el año próximo. Tenemos necesidad de otros dos alojamientos para maestros y de un punto de agua para los alumnos, pero no queremos abusar de su generosidad.

Les agradecemos mucho a ustedes, así como a la superiora de las Hermanas de la Consolación de Safané, su comprensión y su seriedad en el trabajo.

Buen año 2006 y que Dios les acompañe en todo lo que emprendan.

Tona, miércoles 29 de marzo de 2006

Kohoun Mazi Théodore
Director de la escuela

Ye Pakoun
Presidente de la Junta de Padres de Alumnos

POR EL BIENESTAR DE LA HUMANIDAD

Este verano he tenido la suerte de vivir en directo una impresionante ceremonia védica: **Athi Rudra Maha Yahua**. Se trata de un antiguo ritual para la paz y la prosperidad del mundo, que se ha celebrado en Putaparty (Andhra Pradesh, India) del 9 al 20 de agosto. Es un evento extraordinario que sólo se había celebrado una vez en el pasado.



Los actos que se han desarrollado a lo largo de estos doce días han tenido lugar en un gran templo con capacidad para 120.000 personas. Enormes columnas sujetan el techo, bellamente decorado con colores y símbolos propios de la estética hindú. Está abierto al exterior, lo que permite alojar a tantas personas sin sufrir la sensación opresiva de los espacios cerrados. Para la ceremonia se erigieron en el centro once hornos y delante de ellos, sobre un altar, se dispuso un lugar cubierto de flores en representación del poder creador del universo.

La organización y el seguimiento del ritual estuvo a cargo de un venerable sacerdote (ritwik) que estaba acompañado de otros ciento veinte sacerdotes más (algunos de ellos muy jóvenes) repartidos alrededor de los once fuegos. Todos recitaban incesantemente mantras (sonidos sagrados) para purificar nuestros corazones y para que se expandieran por todo el universo. Diariamente, por las tardes, había charlas sobre valores humanos universales impartidas por eruditos oradores. Según se dijo allí, el secreto de toda la creación está contenido en los Vedas (antiguas escrituras hindúes), que establecen la meta y el propósito de la vida humana.

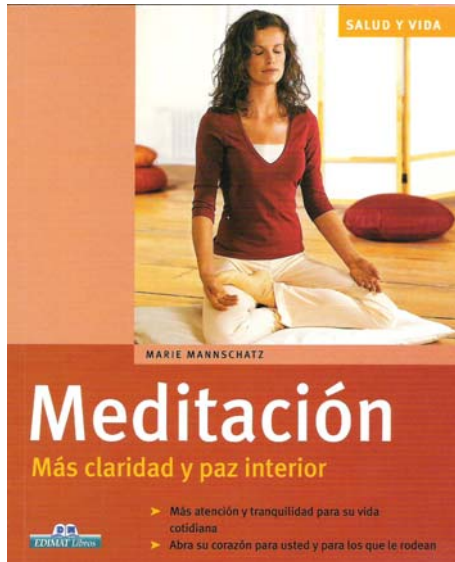
La afluencia de gente era tan grande que el templo quedaba rodeado de cientos de personas que no podían acceder al interior. La mezcla de culturas impresionaba. Aunque la gran mayoría eran hindúes, no todos residentes en la India, el resto de continentes estaban también ampliamente representados.

Queda en el recuerdo el calor sofocante, la lluvia de los monzones, el humo y todas las incomodidades que acompañan a ceremonias de esta envergadura. Pero la impresión más importante, difícil de describir, es la producida por la tremenda devoción con que personas de diferentes razas, culturas, estratos sociales y religiones se unieron con una única voz, rezando por la paz y el bienestar de toda la humanidad.

Marisa Martínez
Profesora de Yoga
India Sur - Verano de 2006

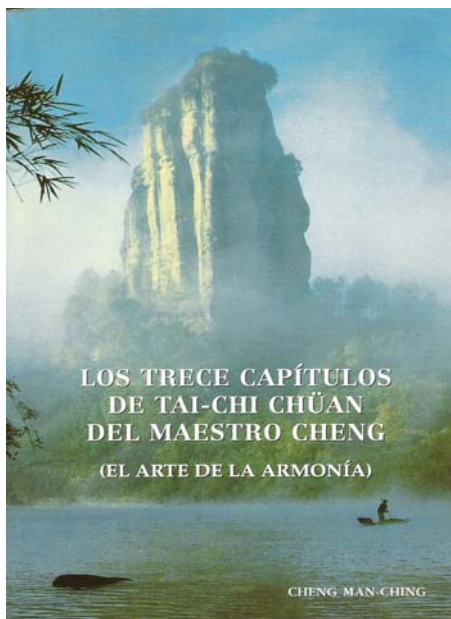


LIBROS



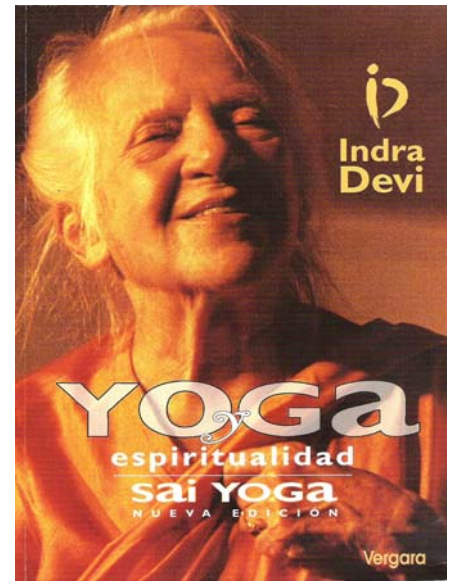
***Técnicas de meditación
fáciles de aplicar.***

Editorial: EDIMAT LIBROS
80 Páginas
Precio 4,95



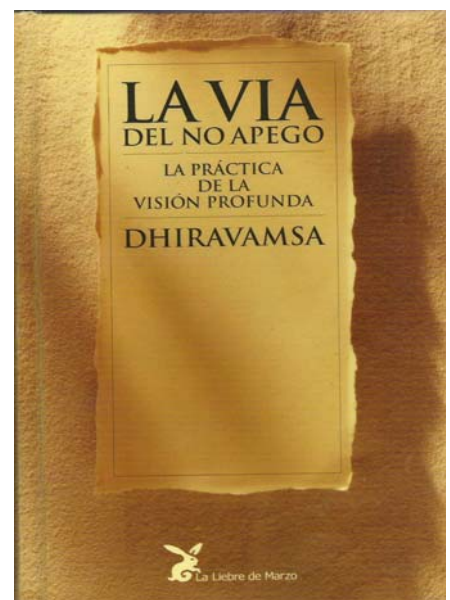
***Las enseñanzas sobre Tai-Chi Chuan
del maestro Yang Ch'eng-fu.***

Editorial:
Ediciones Tao
124 páginas
Precio: 10,70



***Las enseñanzas de Indra Devi
explicadas paso a paso.***

Editorial: Vergara
135 Páginas



***La meditación Vipassana
explicada con claridad y rigor.***

Editorial: La liebre de Marzo
250 Páginas
Precio: 14,50

Diseño de portada y contraportada: **MIGUEL BARNÉS**

“Quien vive el eterno presente, no muere”

LAO TSE, Tao-Te King

