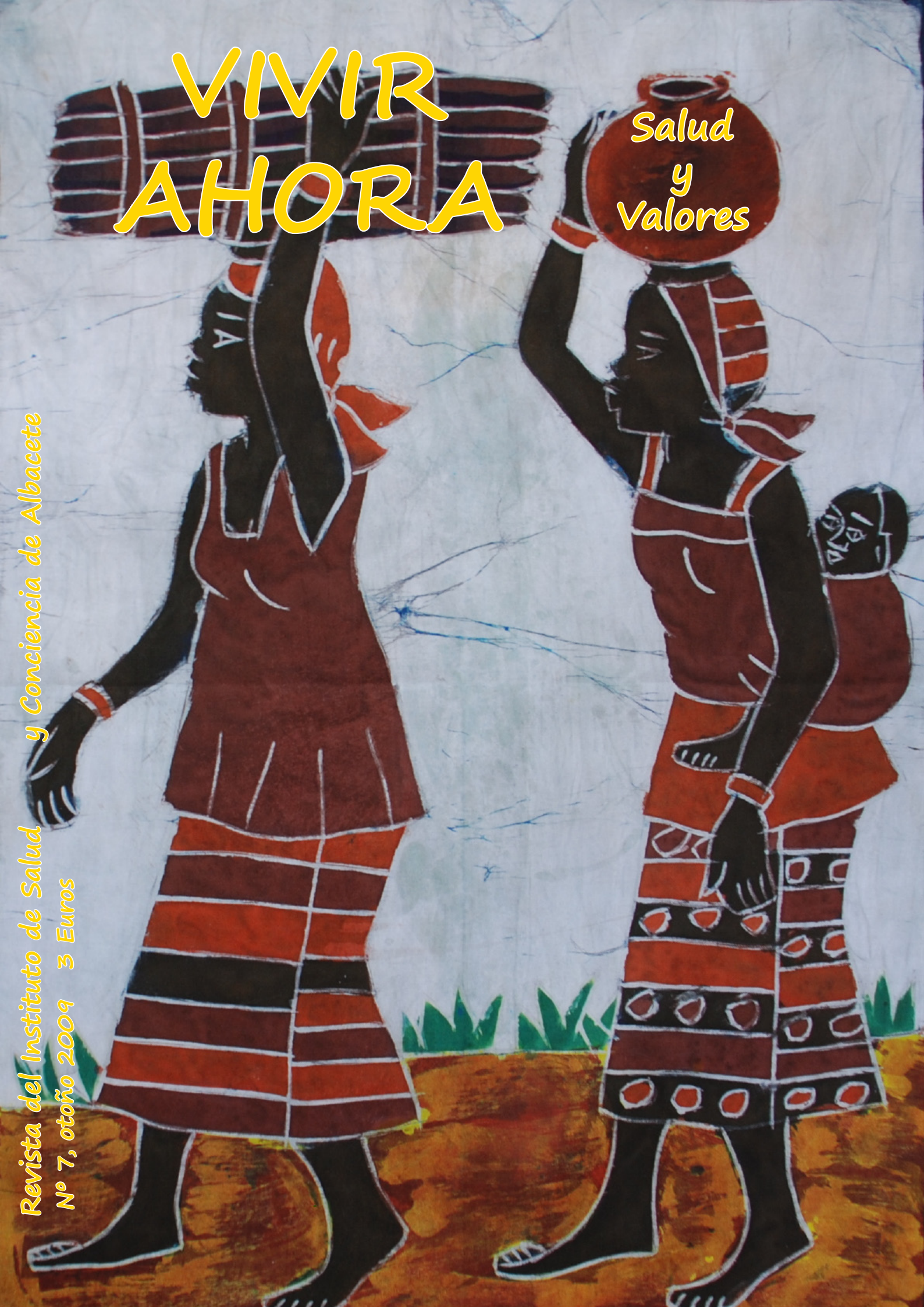
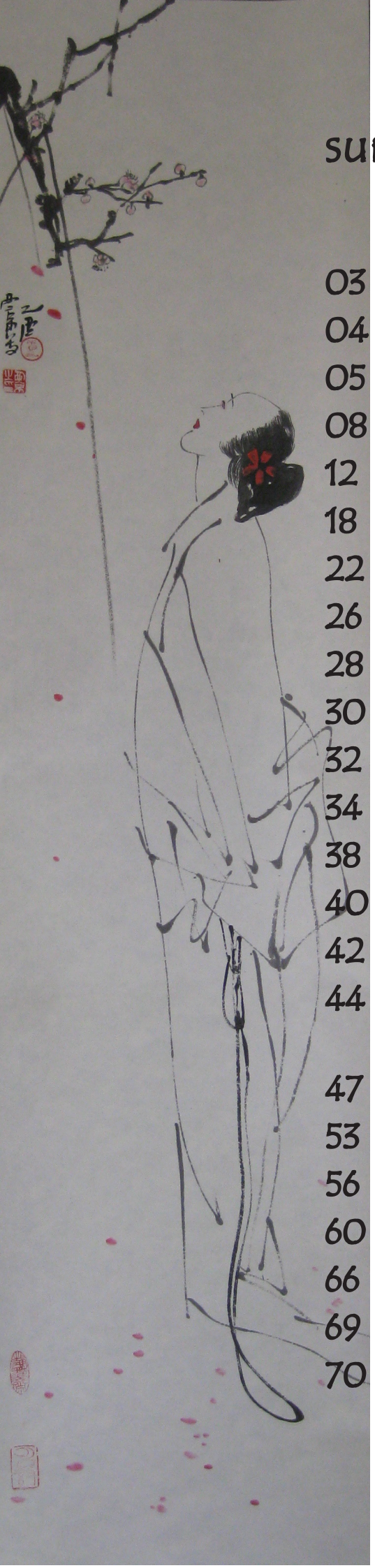
VIVIR AHORA

Salud y Valores



Revista del Instituto de Salud y Conciencia de Albacete
Nº 7, otoño 2009 3 Euros



sumario

03 Editorial
04 Libros que enriquecen…
05 Cambios, evolución y supervivencia
08 Curso de Wubaomen Chikung
12 Reeducación Postural
18 La Cueva
22 El Chi, energía de vida
26 Actividad y calma
28 El amor filial como valor
30 Músicas del mundo: Grecia
32 Ángeles de Uclés, Tai-Chi monacal
34 Visita a los proyectos de África
38 Contento
40 Curso de Educación en valores Sathya Sai
42 La crisis y los valores
44 Los Valores Humanos, fundamento de la enseñanza
47 Viaje a China
53 Ritmo de agosto
56 Hermes / Mercurio
60 Estudio antropológico del Tai-Chi
66 Nutrición (V): la fibra en la dieta vegetariana
69 Postre hindú: Phirni
70 Ruta: Alcalá del Júcar - Tolosa

EDITORIAL

Este 2009 que ahora, con el otoño, comienza a decaer, ha sido un año lleno de **actividades**, de **proyectos**, de **viajes**... Algunas de estas experiencias quedan reflejadas en las páginas que siguen. Otras, además, están grabadas en nuestros corazones.

Aún sin contar con gran perspectiva para valorarlo, sí es posible, sin embargo, realizar algunas consideraciones de interés. Por una parte, pretendemos compartir algunos de estos viajes con nuestros lectores, para que también los disfruten. Por otra parte, dejamos constancia de la enorme y diversa riqueza personal que nos han aportado. Tanta que nos cuesta trabajo recordar cómo éramos antes del 2009.

También destacamos, por su importancia, la llegada a Albacete del **maestro Sun Junqing**, tanto por sus enseñanzas de las técnicas de la escuela Wubaomen Chikung, como por los tratamientos de acupuntura que hemos recibido gran número de personas y cuyos efectos positivos en la salud estamos ya verificando.

Finalmente, y como en anteriores publicaciones, esperamos que estas páginas, realizadas siempre con **intención constructiva**, ofrezcan nuevos caminos a quienes las lean. O que reafirmen los que ya hayan emprendido.

LIBROS QUE ENRIQUECEN...

VIKTOR FRANKL, El hombre en busca de un sentido

El libro que presentamos en esta ocasión es una obra de culto titulada, *El hombre en busca de un sentido*. Víktor Frankl, psiquiatra alemán de renombre internacional y fundador de la logoterapia, escribió esta obra basándose en su propia experiencia como preso en varios campos de concentración durante la Segunda Guerra Mundial. Centró su labor divulgativa tanto en tratados de psiquiatría como en conferencias y manuales del valor del que ahora nos ocupa.



Lejos de tratarse de un relato lacrimógeno y trágico sobre la barbarie nazi, Frankl nos sumerge en el funcionamiento de la mente humana al enfrentarse a realidades tan duras como las que vivían diariamente los prisioneros de campos de exterminio como el de Auschwitz. El lector irá descubriendo con total asombro de qué manera la mente consigue llegar a *aclimatarse* e incluso a crearse una rutina pese a las condiciones espantosas en las que estos prisioneros sobrevivían.

El objetivo principal de un preso, que no sabía nunca si el día que estaba viviendo sería el último de su existencia, era procurar evadirse mentalmente y ejercitar su conciencia hasta elevarla por encima de lo puramente físico e indignante de su realidad presente.

En la primera parte del libro, Frankl nos lleva de la mano por los entresijos de los campos de concentración, acercándonos a las conversaciones, reacciones y miedos de los prisioneros. Curiosamente, la sensación que recibe el lector es totalmente diferente a la que acostumbramos a sentir a través de las películas o documentales sobre el holocausto.

En la segunda parte, el autor despliega su teoría sobre el sentido de la vida. Para dejarles disfrutar de sus ideas, sólo les adelantaré que siempre se reflexiona en torno al mismo eje: el hombre tiene la plena libertad de elegir sus reacciones ante las circunstancias de la vida, ya sean dichosas o de lo más adversas, como las que aparecen en este libro. La libertad de conciencia, y la dignidad que de ella se desprende, es lo que nos hace únicos, fuertes e irrepetibles; es aquello que nada ni nadie nos puede arrebatar.

En definitiva, Frankl tenía claro que las personas que tienen un porqué vivir, una suerte de esperanza, un objetivo o simplemente un proyecto por ínfimo que éste sea, desarrollan una resistencia mayor ante la adversidad que aquellos que se dan por vencidos y se dejan llevar por las circunstancias, irremediablemente convencidos de su fracaso. Pese al contexto tan extremo en el que se ubica esta obra, el mensaje que trasciende es impermeable al tiempo. Podemos aplicar su contenido a la actualidad, en la que miles y miles de seres humanos se encuentran perdidos, sin rumbo, viviendo aburridos a merced de los acontecimientos externos, totalmente pasivos, indiferentes e inmersos en un círculo vicioso del que no saben salir por no encontrarle sentido alguno a su existencia.

¿Les suena de algo esta reflexión? Apuesto a que sí. Anímense a leer este libro, que no les dejará indiferentes…

Erehwon

CAMBIOS, EVOLUCIÓN Y SUPERVIVENCIA



Ciudad Prohibida, Pekín

Recientemente escuché en televisión las declaraciones de un dirigente sindical, en las que refiriéndose a una determinada situación, afirmaba que "como decía Darwin, solamente sobrevivirán los más fuertes". Esta es la idea más extendida acerca de la teoría de la evolución, pero no es del todo cierta.

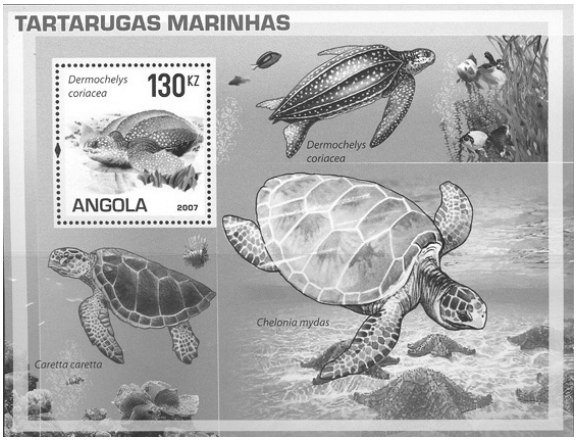
Según la teoría de la evolución elaborada por Charles Darwin (1809-1882), los organismos vivos van sufriendo cambios. Estos cambios, si son válidos para la supervivencia de la especie, perduran y se transmiten a las siguientes generaciones, por lo que se mejoran sus características para adaptarse lo mejor posible al medio que le rodea. Esta es, de una manera muy resumida, la idea de la teoría de la evolución desde el punto de vista científico, que se oponía a la creencia de que las especies se habían creado al principio de los tiempos de una vez por todas, sin cambios posteriores.

Como pueden ver, esta idea es bastante diferente de la que tiene la mayoría de la gente sobre la evolución. La opinión general la refleja muy bien la declaración de la que hablaba al principio: en situaciones de "lucha por la vida" en las que actúa la selección natural sobreviven los más fuertes. Pero en realidad, *sobreviven los que están mejor adaptados al medio en el que viven*.

Seguramente a todos se nos ocurren varios ejemplos al oír esto. Pero siguiendo con el argumento científico, acuérdense de los dinosaurios. Creo que no han existido en toda la historia de nuestro planeta ni existen actualmente bichos tan enormes y fuertes como ellos. Y desaparecieron, a pesar de toda su fuerza, al parecer porque un meteorito gigante cayó en la Tierra y cambió radicalmente las condiciones de vida. Sin embargo, sobrevivieron otros seres aparentemente menos fuertes, pero que fueron

capaces de adaptarse con éxito a la nueva situación. Para ello experimentaron cambios, *evolucionaron,* y transmitieron esas modificaciones a las siguientes generaciones para sobrevivir en los diferentes medios en los que debían desenvolverse. Sólo así pudieron colonizar los distintos hábitats, porque fueron capaces de cambiar, y no necesariamente porque fueran los más fuertes.

Es cierto que en muchas ocasiones las modificaciones biológicas que se experimentan son muy sutiles, y solamente al cabo de muchas generaciones podemos apreciar que, efectivamente, una determinada especie es actualmente distinta a la que era antes: la especie humana ha aumentado considerablemente en altura, y algunos tipos de árboles y helechos son más bajos que hace siglos, por poner dos ejemplos. Por otra parte, hay muchos mecanismos biológicos que, si funcionan bien, apenas sufren modificaciones posteriores, como algunas reacciones químicas que se producen en las células de todos los seres vivos, animales y vegetales. El caso es que los cambios evolutivos, aunque lentos, suponen *siempre* una mejora para los individuos, y por lo tanto para la especie de la que forman parte. Esto no quiere decir que el beneficio sea global, porque a menudo las mejoras que experimenta una especie se convierten en un peligro para otras. O alguien puede pensar: si uno está muy bien adaptado a un medio y cambian las condiciones del lugar en el que vive, ¿la selección natural no hace que desaparezca la especie? ¿Dónde está ahí la "ventaja" de evolucionar?



En cualquier caso, la clave está en *ser capaz de cambiar*. En algunas ocasiones se deben desarrollar mecanismos de defensa ante el peligro que supone un determinado avance por parte de otras especies, y otras veces hay que buscar estrategias que permitan la adaptación a la nueva situación.

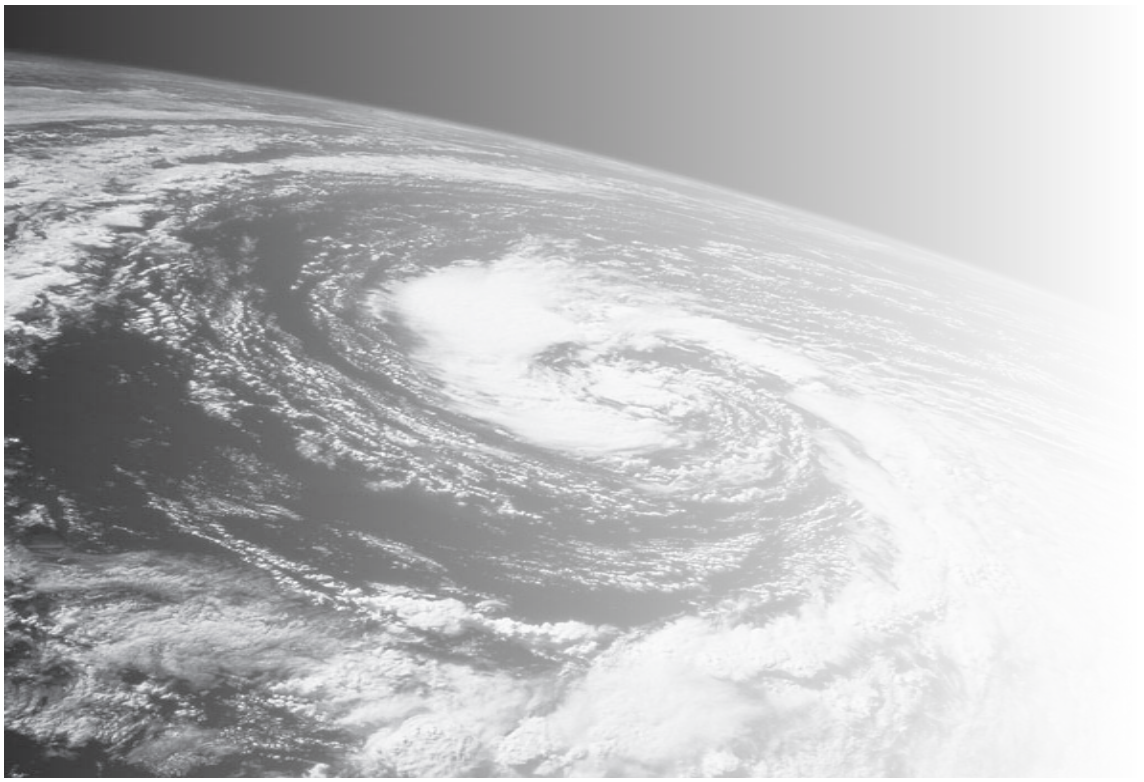
La naturaleza nos demuestra que el éxito (al menos evolutivamente) no siempre consiste en ser los más fuertes, ni los más altos, ni los más listos, ni los más guapos. Piensen por un momento en las tortugas marinas: a primera vista, cualquiera diría que son animales poco evolucionados, muy primitivos y no demasiado listos. Pero pueden desenvolverse perfectamente en dos medios diferentes (el terrestre y el marino), se desplazan cientos de kilómetros para reproducirse y sobreviven a ello, y algunos ejemplares pueden llegar a vivir cerca de doscientos años. Eso es mucho más

de lo que nosotros somos capaces de hacer, y eso que pertenecemos a una especie "supuestamente" más evolucionada. Aunque a veces tengo mis dudas sobre ello, qué quieren que les diga.

¿Por qué les suelto todo este rollo científico de la teoría de la evolución? Cuando oí las declaraciones de las que hablaba al principio, al reflexionar sobre ello me di cuenta de que lo que hace la naturaleza de forma habitual desde el principio de los tiempos puede aplicarse a cualquier ámbito. Seguro que todos, en algún momento de nuestra vida, hemos tenido que cambiar y adaptarnos a un sitio o a una situación nueva. El mantenernos firmes en una determinada postura suponía más problemas que ventajas desde todos los puntos de vista, y hemos tenido que hacer cosas que no pensábamos que podríamos hacer. Algunas de ellas no nos han servido después y las olvidamos (la selección natural también funciona a estos niveles), pero otras son tan valiosas que las integramos en nuestra vida y forman ya parte de nosotros de manera natural, lo que nos sirve para mejorar.

Y en ello seguimos. ¿Somos o no una especie en constante evolución?

Pilar Marcos
Profesora de la U.C.L.M.



Curso Wubaomen Chikung
Albacete, Mayo 2009



Maestro Sun Junqing

Los días 30 y 31 de Mayo se ha celebrado en nuestra ciudad un curso de Chikung impartido por el Maestro Sun Junqing. Aprovechando su presencia le formulamos las siguientes preguntas con la finalidad de hacer extensivo su gran conocimiento en el campo del Chikung y de la Medicina Tradicional China:

¿Cuál es la causa del Alzheimer y cómo se puede prevenir? Una vez que se ha manifestado, ¿cómo se puede tratar?
La causa es la falta de irrigación sanguínea en el cerebro. Se puede tratar con masajes en la espalda y con ejercicios para mejorar la columna vertebral.

¿Podría explicar cuál es la función que, según usted y su propia experiencia, tiene la energía sexual en una vida cuyo objetivo principal sea el crecimiento espiritual?
Desde el punto de vista oriental hay dos caminos. Uno, no tener relaciones sexuales: ahorro de energía. Por ejemplo, la vía de Buda. Otro camino sería el taoísta: se pueden tener relaciones ya que, mediante diversas técnicas, se conecta con la fuente ilimitada de la energía.

¿Cuándo se da una dismetría de nacimiento (ejem. un fémur más largo que otro) existe la posibilidad de que el hueso más corto pueda crecer? ¿De qué manera?
Sí, es posible. Con acupuntura y el paciente practicando Chikung.

A veces no asimilamos el calcio, ni el hierro… independientemente de la cantidad que tomemos. Tampoco asimilamos verdades espirituales por mucho que las oigamos. ¿Hay un Chikung concreto que favorezca la asimilación?
Sí, el Chikung que favorece la asimilación se realiza masticando el aire como si se comiera y después tragándolo como si fuera agua.

¿Existe algún sistema que permita a uno mismo calibrar el estado de su propia energía? Por ejemplo, la energía del riñón.
Sí, se puede saber si la energía del riñón no está en buen estado cuando a una persona no le gustan los alimentos salados o le gustan mucho los dulces.

¿Se puede retroceder en el camino andado con relación al crecimiento espiritual?
Cada uno puede hacer lo que quiera: avanzar o retroceder.

¿Se aprende a morir? ¿Hay algún entrenamiento para afrontar la muerte? ¿Cómo ayuda la práctica del Chikung para afrontar este momento?
Sin miedo. Comprendiendo que es solo el paso a un estado diferente.

¿Existe solución al estreñimiento mediante alguna técnica de Chikung?
El estreñimiento es cansancio del hígado. El calor del hígado le roba el agua al intestino. Es bueno andar. Practicando la respiración abdominal se ejerce un buen masaje en el intestino que puede ser suficiente.

¿Es posible que Lao-Tsé, desde el más allá, esté transmitiendo ideas que aún no se hayan realizado y puedan ahora realizarse? ¿Conoce usted alguna?
Sí, está transmitiendo ideas. Por ejemplo, este método de Chikung natural y sencillo. Yo he recibido de él ideas para una interpretación correcta del Tao-Te King que he escrito.



Practicando con el Maestro Sun Junqing

¿Merece la pena tanto esfuerzo intelectual para responder a las exigencias del mundo actual, por ejemplo a nivel de estudios?
El mundo de ahora exige este nivel de esfuerzo intelectual de estar preparado para ganarse la comida. Hay que quitar el estrés del esfuerzo intelectual, no el esfuerzo. Los padres son también responsables de este estrés porque obligan o influyen en las elecciones de los hijos; no les dejan libertad para decidir lo que quieren hacer en la vida.



¿Es posible alguna recuperación en diminuidos psíquicos?
No es posible. Las enfermedades que vienen desde el vientre de la madre no se pueden curar.

Las neuronas, ¿pueden regenerarse?
Sí, pueden regenerarse.

¿Es posible desconectarse del dolor físico? ¿Cómo?
No pensando en él.

La forma en que una persona viene al mundo (si es de forma natural o traumática) ¿afecta en el desarrollo de su vida posterior?
En los nacimientos con cesárea no suele haber traumas. En el parto normal o natural puede haberlos. Después de los seis años se pueden mejorar y que no afecten al desarrollo de la vida posterior.

En caso de enfermedad grave, los apegos afectivos ¿nos estimulan para seguir viviendo o nos impiden aceptar la muerte?
Una mente fuerte, solo por el hecho de la responsabilidad familiar, puede alargar la vida. Por el mismo motivo, puede acortarla para dejar su espacio a otros.

¿Maestro Sun, qué es para usted la *vida* –con minúscula- y la *Vida* –con mayúscula-
Con minúscula es no estar conectado con la VIDA MISMA NATURAL.

Cuando se practica acupuntura, ¿qué ocurre entre el Chi del acupuntor y el del paciente?
El Chi del acupuntor (aquí el Maestro Sun se refiere a sí mismo) es transmitido al paciente a través de la aguja. La acupuntura no es una medicina, es solo un vehículo.

Curso Wubaomen Chikung
Albacete, Mayo 2009

¿Cuál es la causa de la diabetes y cómo se puede prevenir? Una vez que se ha manifestado, ¿cómo se puede tratar?
La causa de la diabetes es que el riñón está débil. Se previene no tomando alimentos dulces y comiendo solo la mitad del hambre que tenemos. Así descansa el riñón. Para curarla es bueno practicar Chikung.

¿Se refleja el progreso espiritual de la persona en el cuerpo? En algunos casos, ¿una enfermedad puede estar relacionada con dicho avance espiritual?
Si uno se encuentra algo mal es porque hay un bloqueo y la energía del cuerpo, al luchar, provoca el mal aparente. Si hay mucho bloqueo, la energía del cuerpo ya está vencida y no se siente nada. El mal ya se ha instalado y ha vencido. La lucha se acaba.

¿Hay algún punto en el cuerpo con el que se puedan tratar los síntomas físicos de la ansiedad?
Toda la zona de la columna dorsal puede tratarse para mejorar la circulación sanguínea y así la ansiedad tiende a disiparse.

Nos pasamos toda la vida imitando ¿Cómo es posible aumentar la creatividad personal a todos los niveles?
Cuando se copia, solo se copia la forma. Para aumentar la creatividad no hay que pensar en la forma y de este modo la creatividad ocupa su lugar.

¿Cuál es la causa de la alergia al sol?
El pulmón está débil. Es necesario entonces añadir en las comidas un poco de picante.

Entendemos que el mensaje fundamental de Lao Tsé es la idea de NO ACCIÓN. ¿Esta usted de acuerdo? ¿Hay alguna idea que quiera usted resaltar por considerarla útil en la sociedad actual?
Para lo físico, la no acción es ser como una planta: solo recibir la energía del sol y del agua. Para la mente, hay que dejarla sin ninguna idea de forma, fluida como el agua, para que se adapte a todo.



Actualmente el Maestro Sun tiene publicados dos libros en nuestro idioma:

Wubaomen Chikung: El ABC del Chikung.
Ediciones Tao (2006)

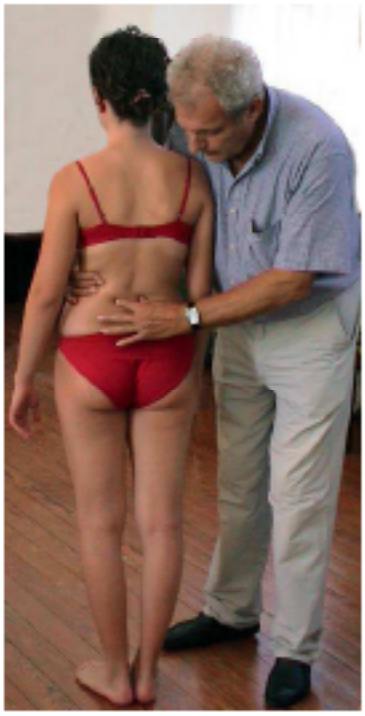
El Wubaomen Chikung: un método para la salud.
Ediciones Tao (2007)

¿Qué es la Reeducación Postural Global?

La **Reeducación Postural Global (RPG)** esun innovador método de fisioterapia desarrollado por el fisioterapeuta francés **Philippe Souchard**, e introducido en España hace ya cerca de 20 años.



Philippe E. Souchard, fisioterapeuta, es el creador de la Reeducación Postural Global. Ha publicado quince libros en francés traducidos a múltiples idiomas. Enseña su método en Francia, España, Italia, Bélgica, Portugal, Canadá, Brasil, Argentina..., y en la actualidad son más de ocho mil los fisioterapeutas de todo el mundo formados en éste método.



La RPG destaca por la lógica de los principios en los que se basa y por su eficacia en los resultados.

Es un método de fisioterapia suave, progresivo y activo, que puede ser aplicado en cualquier edad respetando las posibilidades de cada persona.

Esta terapia se fundamenta en el análisis minucioso, estudio y observación de la anatomía, la fisiología y la manera en que enferma el ser humano. La RPG parte de la individualidad de cada persona para diseñar un tratamiento global que, partiendo de los síntomas que presenta, busque y resuelva las causas que los han provocado.

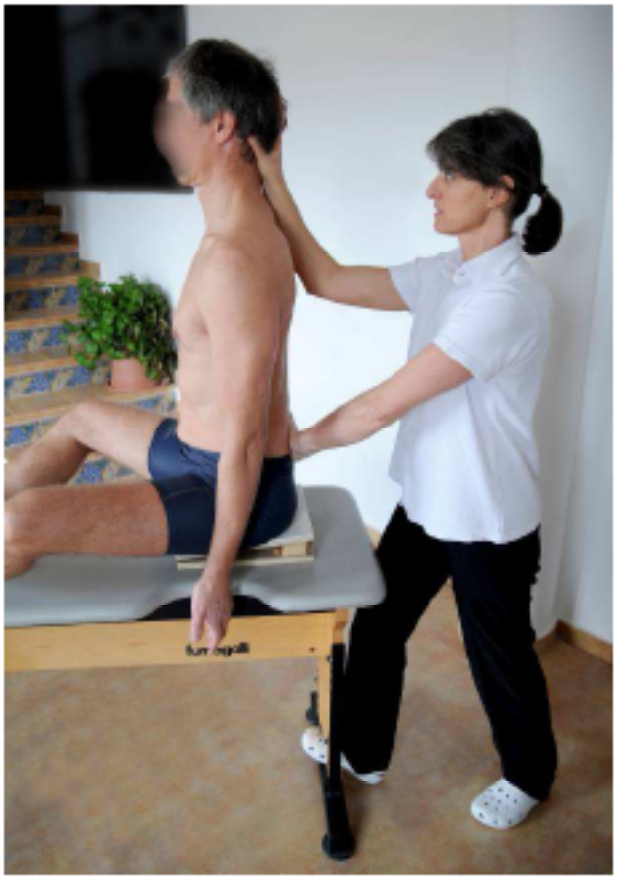
Mientras que la mayoría de los tratamientos clásicos de fisioterapia se ocupan de una zona puntual del cuerpo, aisladamente del resto, en RPG se trata el cuerpo como un todo, de forma global y simultáneamente, al tiempo que se otorga al paciente un papel activo y protagonista en su recuperación, lo que permite que el resultado sea más eficaz y duradero.





¿Para qué sirve?

El objetivo de la RPG es reencontrar progresivamente una **buena morfología y funcionamiento corporal, tratando las dificultades y los síntomas** que a veces aparecen y alejan a la persona de la armonía y el bienestar.



Simplemente con el paso del tiempo y el tipo de vida que en muchas ocasiones llevamos, vamos acumulando tensiones, perdiendo elasticidad y nos vamos deformando y encogiendo. Todo ello se agrava en caso de existir algún factor añadido: accidente, enfermedad, etc.

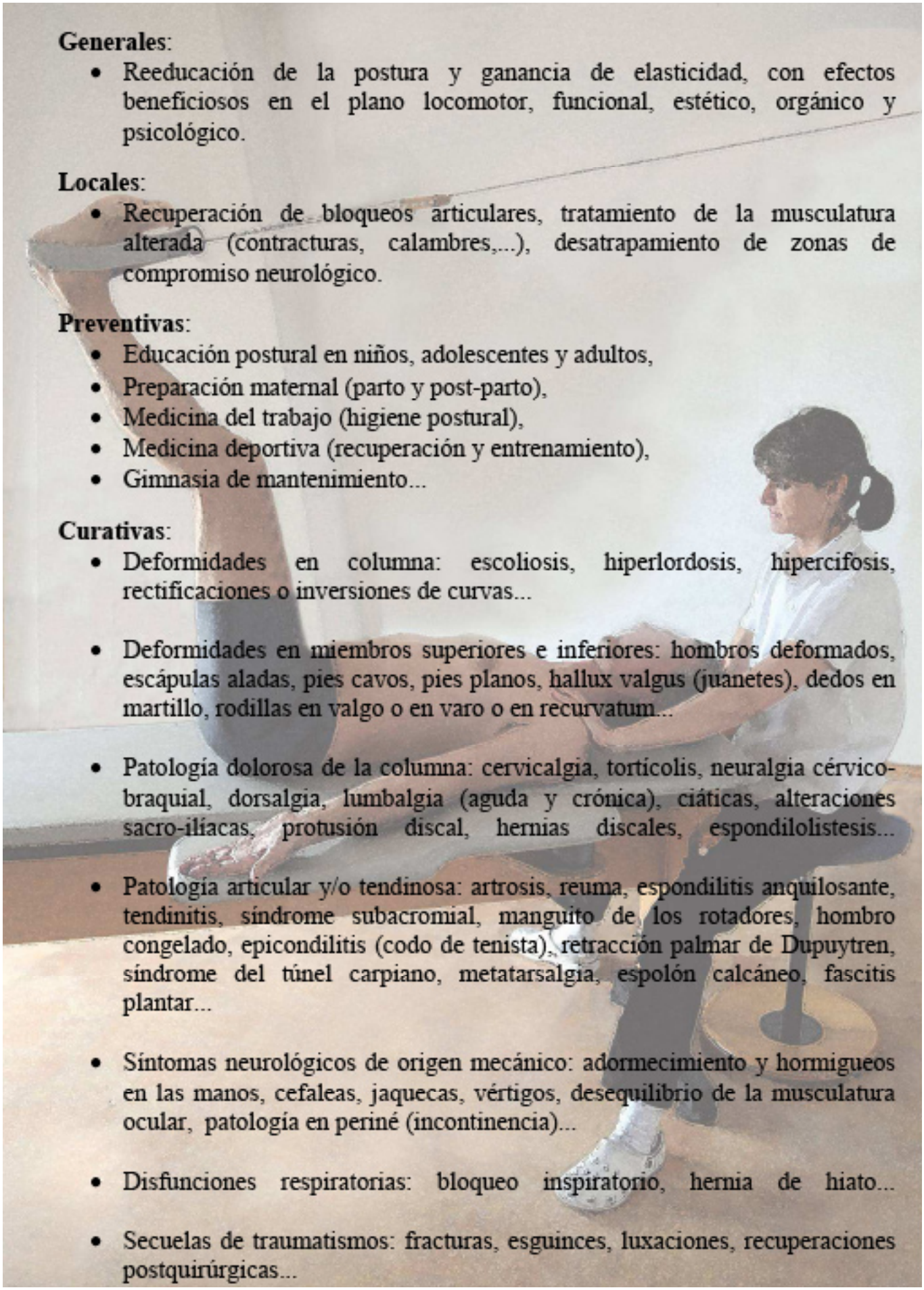
La Reeducación Postural Global sirve para tratar tanto las deformidades corporales como las dolencias que nos van afectando y devolver a nuestros tejidos esa elasticidad necesaria para el buen funcionamiento corporal.

Durante el tratamiento de RPG el fisioterapeuta utiliza como única herramienta la terapia manual, elongando los tejidos, reduciendo las tensiones, cuidando las articulaciones, eliminando las molestias y modelando el cuerpo del paciente.

Éste, guiado en todo momento por el terapeuta, participa activamente en la realización de los ejercicios de estiramiento a través de la respiración, la realización de suaves contracciones musculares y el mantenimiento de las correcciones.
Esto facilita la reeducación y la asimilación del nuevo esquema corporal.



Indicaciones de la RPG



Generales:

- Reeducación de la postura y ganancia de elasticidad, con efectos beneficiosos en el plano locomotor, funcional, estético, orgánico y psicológico.

Locales:

- Recuperación de bloqueos articulares, tratamiento de la musculatura alterada (contracturas, calambres,...), desatrapamiento de zonas de compromiso neurológico.

Preventivas:

- Educación postural en niños, adolescentes y adultos,
- Preparación maternal (parto y post-parto),
- Medicina del trabajo (higiene postural),
- Medicina deportiva (recuperación y entrenamiento),
- Gimnasia de mantenimiento...

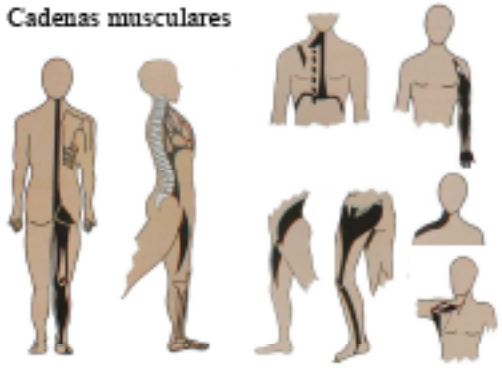
Curativas:

- Deformidades en columna: escoliosis, hiperlordosis, hipercifosis, rectificaciones o inversiones de curvas...
- Deformidades en miembros superiores e inferiores: hombros deformados, escápulas aladas, pies cavos, pies planos, hallux valgus (juanetes), dedos en martillo, rodillas en valgo o en varo o en recurvatum...
- Patología dolorosa de la columna: cervicalgia, tortícolis, neuralgia cérvico-braquial, dorsalgia, lumbalgia (aguda y crónica), ciáticas, alteraciones sacro-ilíacas, protusión discal, hernias discales, espondilolistesis...
- Patología articular y/o tendinosa: artrosis, reuma, espondilitis anquilosante, tendinitis, síndrome subacromial, manguito de los rotadores, hombro congelado, epicondilitis (codo de tenista), retracción palmar de Dupuytren, síndrome del túnel carpiano, metatarsalgia, espolón calcáneo, fascitis plantar...
- Síntomas neurológicos de origen mecánico: adormecimiento y hormigueos en las manos, cefaleas, jaquecas, vértigos, desequilibrio de la musculatura ocular, patología en periné (incontinencia)...
- Disfunciones respiratorias: bloqueo inspiratorio, hernia de hiato...
- Secuelas de traumatismos: fracturas, esguinces, luxaciones, recuperaciones postquirúrgicas...

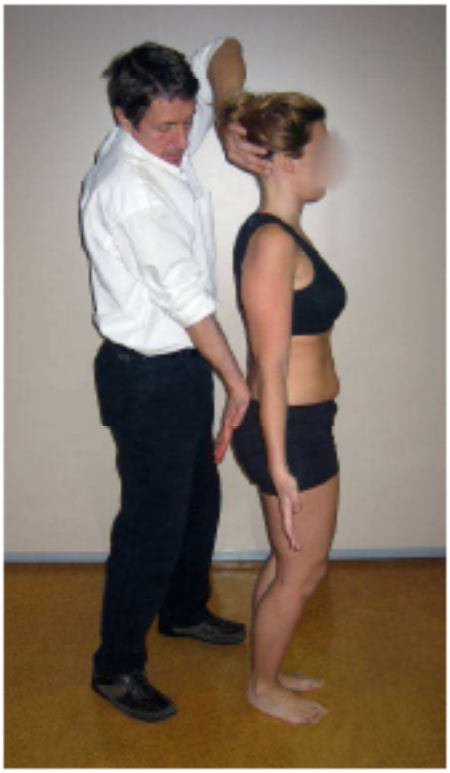
Principios de la RPG

- **Los músculos se organizan en forma de cadenas**

No existe acción muscular aislada: el cuerpo organiza sus gestos y movimientos a través de cadenas funcionales compuestas por una serie de músculos y las articulaciones que ellos movilizan.

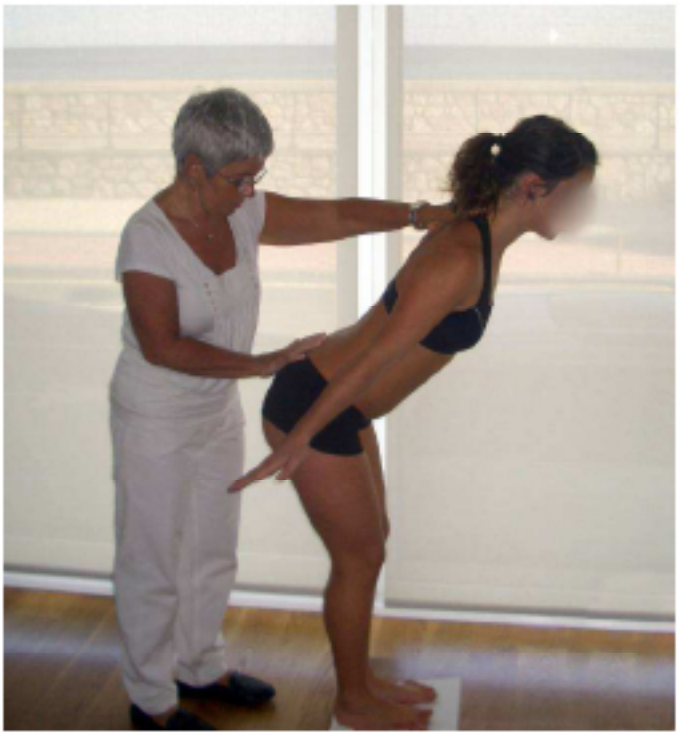


La RPG identifica y describe una serie de cadenas musculares compuestas por músculos predominantemente estáticos (posturales) y basa sus estiramientos en la rearmonización de estos músculos y articulaciones.



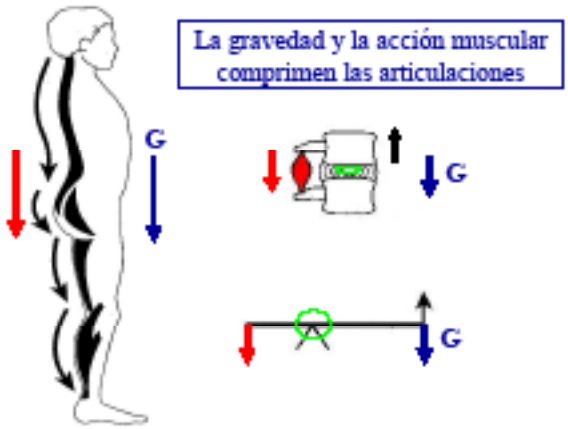
Cuando algún componente de la cadena falla, toda ella se ve afectada, pudiendo aflorar los síntomas en cualquier lugar, por lo que hay que tratar toda la cadena funcional corrigiendo todos sus componentes a la vez.

En muchas ocasiones, sobre todo en los casos en que existe alguna patología, tenemos gran parte de nuestra musculatura tensa, rígida y acortada (por eso en medicina prescriben relajantes musculares).



La RPG diferencia entre músculos dinámicos y estáticos. Los dinámicos pueden perder eficacia cuando están atrofiados o tienen poco tono, mientras que los estáticos pierden eficacia cuando están rígidos, acortados o con un tono excesivo. Ejercitando unos, y sobre todo estirando otros, se consigue ganar elasticidad, recuperar el tono muscular adecuado y eliminar las tensiones innecesarias.

- **La gravedad y la acción muscular comprimen las articulaciones.**



Las articulaciones y los discos intervertebrales no sólo soportan el peso del cuerpo sino que, además, sirven de punto de apoyo para que los músculos puedan ejercer sus acciones, tanto para mantenernos erguidos (luchando contra la gravedad), como para realizar los movimientos.



Exceso de tono muscular: compresión articular

El fortalecimiento excesivo o inadecuado de la musculatura contribuye a la desalineación y la compresión articular que constituyen el germen de muchas dolencias.

Los gestos fundamentales en RPG:
- la descompresión articular
- el estiramiento muscular





Será fundamental en el tratamiento de una articulación dolorosa, aliviar su presión descomprimiéndola, y además estirar toda la musculatura que la rodea y que a lo largo del tiempo la ha mantenido en una posición incorrecta o con excesiva tensión.



Este es otro de los objetivos principales de la RPG: recuperar el espacio articular normal por medio del estiramiento suave y progresivo.

- **La respiración es el motor del estiramiento.**



Un aspecto fundamental para la RPG es la respiración. Cualquier alteración en el cuerpo o en la mente provoca inmediatamente una alteración en la respiración; y a la inversa, la respiración repercute también tanto en la forma y funcionamiento del cuerpo como en los aspectos emocionales y mentales de la persona. Por lo tanto es importante respirar bien, sin bloqueos ni tensiones que puedan influir negativamente en el resto de las funciones de la persona.



La respiración es la base de una buena corrección corporal. Tenemos músculos inspiratorios prácticamente en todas nuestras cadenas musculares, por lo que cuando pretendemos realizar un buen estiramiento es imprescindible tenerlos en cuenta.



Durante el tratamiento de Reeducación Postural Global (RPG) se presta constante atención a la respiración, flexibilizando el tórax y relajando la musculatura inspiratoria, que en ocasiones se encuentra muy tensa.

Pilar Velasco Guillén
Fisioterapeuta
Profesora de R.P.G.

La Cueva

En la línea del anterior escrito titulado *El Desierto* (Vivir Ahora nº 4, pp. 42-44) pretendo analizar, desde un punto de vista simbólico, algunos elementos que todos conocemos y que pertenecen al pasaje evangélico que conmemoramos en la festividad de la Navidad, es decir, el nacimiento de Jesús.

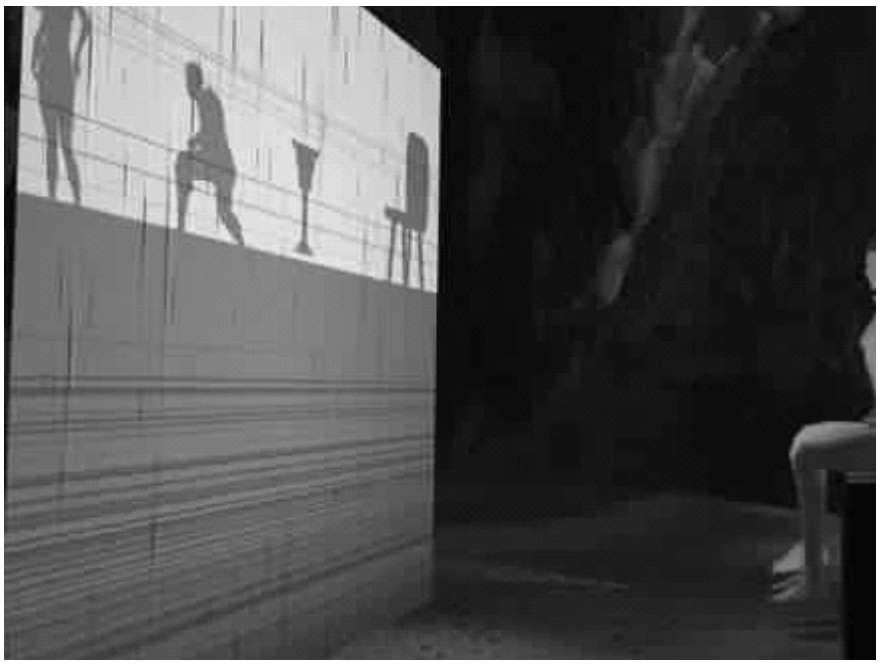
Antes de continuar me gustaría dedicar este escrito a aquellas personas que tuve la suerte de tener a mi lado en mis primeros años de formación y que dada su sabiduría me animaron, junto a otros jóvenes de entonces, a pensar por nosotros mismos, a no dar nada por hecho, a analizar todo y sacar nuestras propias conclusiones y, al fin y al cabo, a mantener una relación personal y única con Dios, dentro de la gran comunidad a la que en cada momento podamos pertenecer. Vaya pues, desde aquí, mi pequeño homenaje de agradecimiento a esos grandes Hombres.

Entrando ya a analizar uno de los elementos que figuran en el relato del nacimiento de Jesús, cuando en los evangelios nos cuentan las peripecias de José y María para encontrar alojamiento en Belén, al no hallarlo nos dice que se refugiaron en un *establo*, que según algunos autores podría tratarse de un *refugio temporal* o *cueva*. Sin querer entrar en controversias lingüísticas, que las hay al respecto, quedémonos con la idea generalizada de que Jesús nace en una especie de cueva o recinto oscuro, que podemos imaginar de forma similar a como se representa algunas veces en nuestros característicos belenes.



Portal de Belén

Pues bien, si existe en el pensamiento clásico universal una cueva o caverna *famosa* o conocida ésta es la de Platón. Éste filósofo griego escribió el *Mito de la Caverna*. En esta especie de fábula, Platón nos invita a imaginarnos una morada subterránea en forma de caverna, que tiene la entrada abierta, en toda su extensión, a la luz. En ella están desde niños con las piernas y el cuello encadenados, de modo que deben permanecer allí y mirar sólo delante de ellos, porque las cadenas les impiden girar en derredor las cabezas. Más arriba y más lejos se halla la luz de un fuego que brilla detrás de ellos; y entre el fuego y los prisioneros hay un tabique construido de lado a lado, como el biombo que los titiriteros levantan delante del público para mostrar por encima de él los muñecos. Del otro lado del tabique, pasan sombras que llevan toda clase de utensilios y figurillas de hombres y animales; y entre los que pasan unos hablan y otros callan.

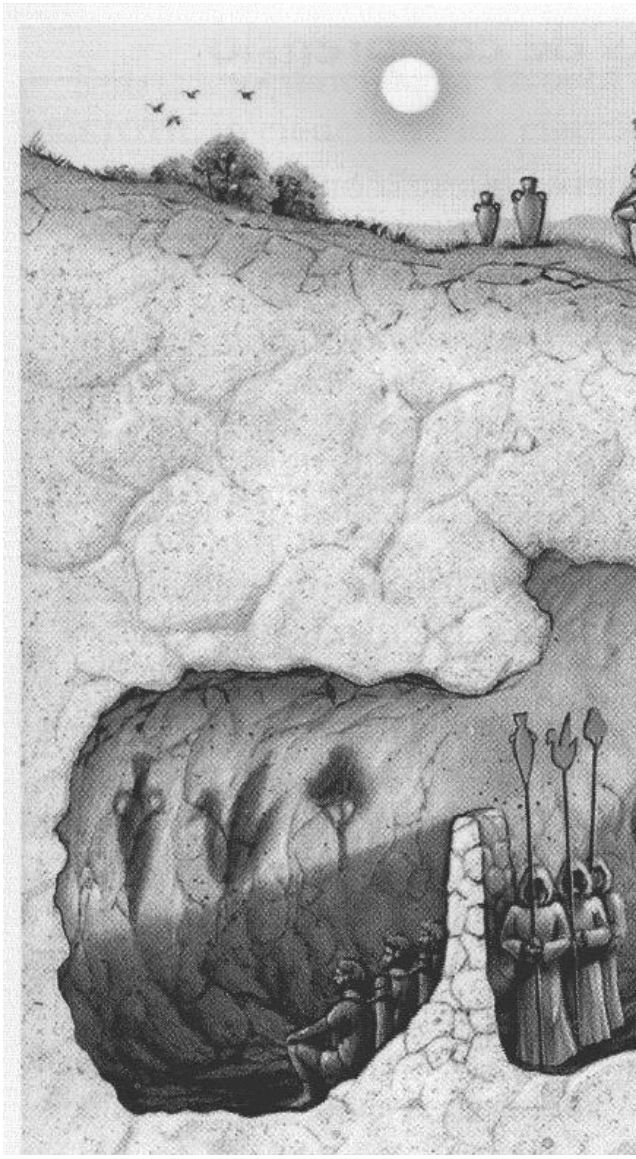


Caverna de Platón

En esta situación los prisioneros solo pueden ver las sombras que en la pared proyectan los objetos que pasan por encima del biombo, y lo que oyen es el eco de las voces que emiten los porteadores de dichas figuras. De tal forma que para los prisioneros *su realidad*, única e indiscutible, serían las sombras y el eco de lo que tienen a la espalda, de lo que no perciben, ni siquiera, la posibilidad de su existencia.

Posteriormente Platón nos invita a imaginarnos que uno de estos prisioneros consigue liberase de sus cadenas y ver todo lo que ocurre a su alrededor. Se da cuenta de que lo que había estado percibiendo durante toda su vida y que había considerado como la realidad indiscutible, que le llegaba a través de sus sentidos, no era sino una ilusión, las sombras y el eco de una realidad muy distinta y mucho más exacta. Posteriormente, este personaje *ya liberado*, consigue salir de la cueva y ver otro mundo mucho más extenso, iluminado por la luz deslumbrante

La Cueva



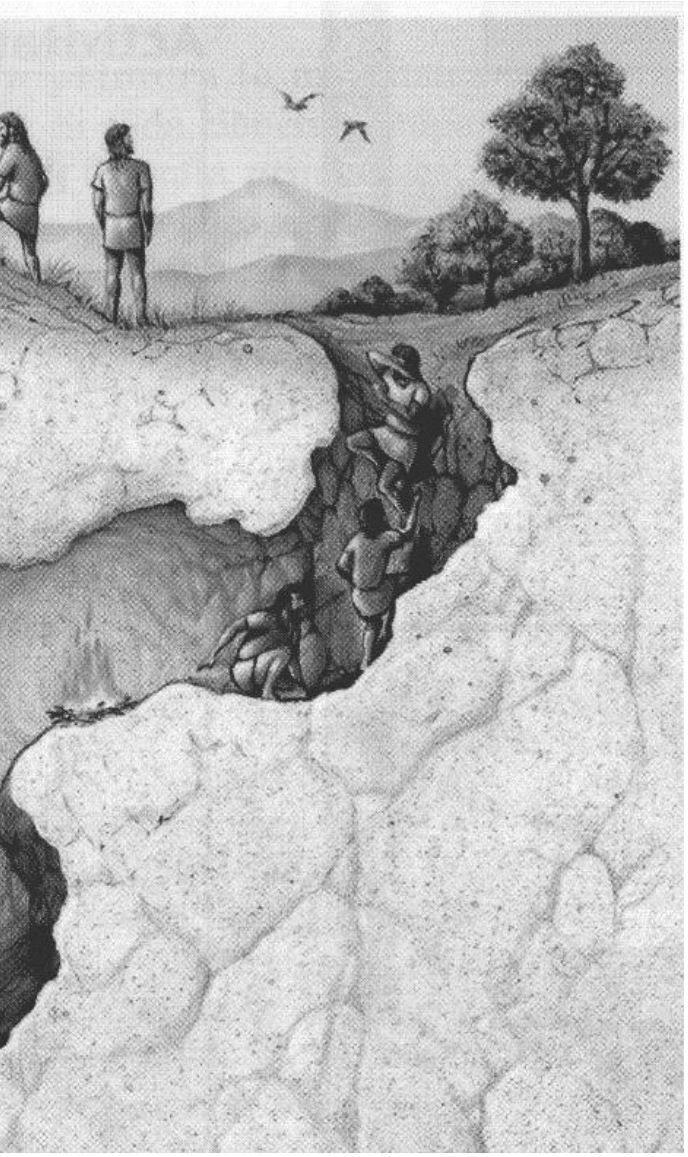
del sol y entonces comprender las limitaciones a las que había estado sometido durante toda su vida y que sólo ahora es capaz de comprender: la diferencia entre la luz que despide una hoguera a la que ni siquiera se puede ver y la luz que despide el sol que todo lo aclara e ilumina. El personaje se convierte en *un iluminado*.

El relato de Platón continúa pero, por no extenderme, de momento lo dejaremos aquí.

La Realidad es una y está a nuestro alrededor. El problema es que tradicionalmente solo nos hemos fiado de nuestros cinco sentidos para interpretar esa realidad. Y nuestros sentidos están basados en un sistema orgánico y material, que al mismo tiempo que resulta maravilloso en su funcionamiento, también resulta limitado y en ocasiones engañoso. No olvidemos que solo vemos una pequeña porción de todo el espectro luminoso, es decir aquella luz que está en una longitud de onda entre 380 nm y 780 nm (nm = *nanometro* = milmillonésima parte de un metro). Dicho de otra forma, el ojo humano solo es capaz de captar la luz que fluctúa entre el violeta y el rojo. Toda aquella luz en una longitud de onda que está más allá del violeta (ultravioleta) y por debajo del rojo (infrarrojo), simplemente no la vemos. Pero es evidente que aunque no veamos ese tipo de vibración luminosa, ésta existe. De igual manera, ¿quién puede asegurar que el amarillo de un determinado limón que yo percibo es el mismo amarillo que percibe cualquier otra persona? Nuestra percepción de ese amarillo va a depender de la composición orgánica de los ojos (en mi caso algo deteriorados), del funcionamiento del nervio ocular que transmite la información recibida por el ojo al cerebro y del correcto funcionamiento de la parte de este cerebro encargada de interpretar la información recibida. Yo diría incluso que depende de nuestro estado de ánimo.

Pues si todo esto es cierto, ¿quién puede determinar lo que es real y lo que no lo es? Parece claro que, por encima de nuestras percepciones, existe una REALIDAD. Si trasladamos este ejemplo de la luz y los colores a otros ámbitos de percepción más elevados como el mental, el intelectual, el espiritual…, no nos resultará difícil identificarnos con alguno de esos prisioneros en la cueva del mito que nos plantea Platón.

La Cueva



Caverna de Platón

Y ¿qué es lo que podemos hacer?

Lo principal que se puede hacer es el reconocimiento de la situación en la que nos encontramos, ser conscientes de que estamos en una cueva, a oscuras y de espaldas a la luz. Es decir que todo lo que sentimos, pensamos, etc.… no es la REALIDAD sino una sombra de ella, que esa REALIDAD se encuentra en otra dirección distinta a la que miramos. Una vez reconocido esto, saber que es posible otro nivel de percepción que nos haga ver la ilusión como ilusión y la verdad como verdad, entender que existe otra realidad iluminada por un Sol que, aunque al principio nos ciegue con su brillo, después nos inspirará para volver al estado de Unidad y Perfección desde el que en algún momento partimos por voluntad propia. Para conseguirlo contamos con algunas herramientas y las más básicas de ellas serían la intuición y la meditación. Y por supuesto las enseñanzas de aquellos que ya recorrieron el camino de la Liberación.

Los evangelistas, al situar el nacimiento de Jesús en una especie de cueva nos quieren hacer llegar el camino para la liberación y posterior iluminación de la que es portador el Niño recién nacido.

Jesús, al nacer en una cueva, se hace uno de nosotros, un prisionero de su circunstancia humana, aceptada de forma voluntaria. Pero no se queda en ella. Él sale a la Luz como el prisionero que consigue liberarse de la cadenas y durante toda su vida nos enseña el camino para liberarnos, para que nos demos cuenta de la *esclavitud* a la que estamos sometidos por la limitación misma de nuestra condición de seres humanos y por lo tanto de la percepción limitada y engañosa de nuestros sentidos.

Sólo se me ocurre terminar con una frase del propio Jesús:

La Verdad os hará libres.

Miguel Ángel Reyes
Funcionario
Practicante de Yoga

El Chi, energía de vida



Parque público. Pekin, primavera 2009

¿Qué es la energía?

Cualquier tipo de energía se manifiesta en la materia y, en general, es una reacción química. La materia es una forma física de la energía, y esta, a su vez, es un potencial liberado, una forma insustancial de la materia. Así, por medio de los alimentos y el aire que se introducen en nuestro organismo, estos se transforman en qi mediante una reacción química, generalmente en forma de energía calorífica y bioelectromagnética. El exceso de lo ingerido por el organismo y que no es eliminado se almacena en forma de grasa. Después el qi suele manifestarse como forma calorífica, luminosa o electromagnética. En este sentido, la luz es una forma alternativa de la onda electromagnética, y con frecuencia la luz y el calor se dan al mismo tiempo.

De una manera espontánea, el qi se desplaza de un área de potencial superior a otro área de potencial inferior, y esto opera equilibrando el organismo de forma natural y automática. Ahora sabemos que el cuerpo humano está constituido por diferentes materiales conductores de la corriente eléctrica y que forma un campo electromagnético vivo. El cuerpo está continuamente generando energía electromagnética a través de la reacción química de los alimentos y del aire, y distribuyendo mediante las fuerzas electromagnéticas generadas en su interior (F.E.M.), por ejemplo, por el pensamiento y el movimiento (este conocimiento se utiliza en la práctica del Qigong). Además, el cuerpo es constantemente afectado por los campos electromagnéticos externos de la tierra así como por los de las nubes. Esto también es tenido en cuenta en la práctica del Qigong.

¿Cómo fluye el qi por el interior del organismo?

El fluir del qi, como el de la sangre, es un proceso natural del que la mayoría de las personas no son conscientes. La circulación del qi a través del organismo es un movimiento involuntario natural. El qi fluye de una forma continua por todo el cuerpo. Más adelante veremos que también podemos inducir al qi en su recorrido mediante los ejercicios del Qigong.

Según la teoría de la medicina tradicional china hay energías yin y yang en el organismo. La energía yin nutre a los órganos a través de los meridianos yin; y la energía yang nutre a las vísceras a través de los meridianos yang. A su vez, cada órgano tiene su forma de metabolizar, que una vez es yin y otra yang. Ambas energías tienen un origen común y provienen de la energía vital denominada jing. Nuestros padres en el momento de la concepción nos transmiten esta energía.

La fisiología china está basada en tres elementos dinámicos: qi (energía vital), xue (sangre) y jin ye (líquidos orgánicos). El qi circula a través de los meridianos. La sangre circula por los vasos sanguíneos; los líquidos orgánicos circulan por la carne y la aponeurosis (*membrana formada por tejido conjuntivo fibroso cuyos hacecillos están entrecruzados y que sirve de envoltura a los músculos.*). Sin embargo, estos tres elementos no circulan separados, ni están aislados unos de otros. La síntesis de cada uno de ellos depende de los otros dos.



Parque público. Pekin, primavera 2009

El Chi, energía de vida



El qi que circula por el cuerpo humano se llama zhen-qi (energía auténtica) o zheng-qi (energía original). En realidad una traducción más correcta de qi no sería energía sino aliento, pues el carácter caligráfico de qi nos habla del aliento vital. Por eso la fisiología china hace una mejor interpretación del qi cuando divide el zhen-qi del cuerpo en diferentes formas de energía o "alientos":

Tres conforman el CIELO ANTERIOR:

Yuan-qi: energía original (o prenatal). Es la energía prenatal que traemos al nacer y, que después del nacimiento, en los hombres se almacena en los testículos y, en las mujeres, en los ovarios, y en el córtex suprarrenal de ambos. De modo que yuan-qi es la energía prenatal porque precede al nacimiento del individuo y es transmitida por los padres. Esta energía representa el capital genético del individuo y la transmisión del yang original por parte del padre; y, del yin original, por parte de la madre, así como su fusión. De esta fusión surge el yuan-qi, que será la energía que sustentará la vida a lo largo de la existencia del individuo. Cuando el yuan-qi se agota el individuo fallece.

Zong-qi: energía ancestral.
Jing-qi innato (o energía seminal).

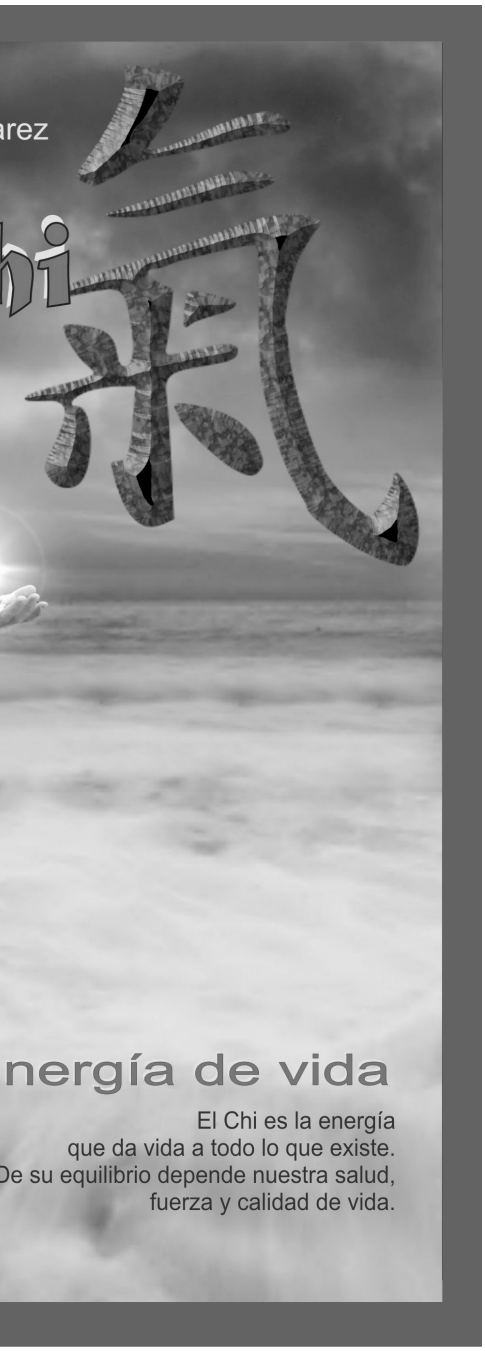
Las otras tres forman el CIELO POSTERIOR:

Jing-qi adquirido (energía ancestral). Este qi es sintetizado por el cuerpo.
Yong-qi (energía de la nutrición).
Wei-qi (energía protectora). Este qi es sintetizado por el cuerpo.

Estas seis energías forma el zhen-qi. En la medicina tradicional china, se llama cielo anterior a lo que precede a la concepción del individuo, o también a lo que precede al nacimiento. El cielo posterior es lo que pertenece a lo manifestado. Las energías del cielo posterior son aquellas que el individuo después de nacer, metabolizadas por sí mismo a partir del aire (de ahí viene el carácter caligráfico qi: aliento) y de los alimentos.

El zhen-qi circula por el cuerpo entero, hasta en la más minúscula célula, al igual que la sangre circula por todos los tejidos del cuerpo. Del mismo modo que la sangre se distribuye por los vasos sanguíneos que se ramifican en arterias y capilares, el qi se distribuye por los canales energéticos que se dividen en minúsculos meridianos llamados lo, y por la piel y en los poros de esta. Los puntos llamados hsue (pozos), son las zonas en donde se concentra el qi en la en la superficie de la piel y se llaman puntos de acupuntura.

El Chi, energía de vida



Por lo dicho anteriormente, la energía del cuerpo humano constituye la base de la salud del individuo. En el universo todo es el resultado de los cambios y la circulación del qi. En el ser humano, la vida es el resultado de la acumulación del qi, si la energía esta acumulada y fluye, hay vida. Pero si la energía se dispersa y disminuye, sobreviene la muerte, es decir, cuando esa energía alcanza su nivel óptimo, el sistema inmunitario funciona a pleno rendimiento, pero si la energía disminuye, el organismo se vuelve vulnerable a factores externos. Por lo tanto, mediante la práctica del Qigong puede incrementarse la energía del cuerpo mejorando la circulación y la calidad de esta y por tanto, mejorando la salud de uno.

El Qigong es sobre todo una experiencia y no un cúmulo de conocimientos, de manera que la práctica es esencial.

Con el tiempo y la práctica del Qigong, mediante intención y la respiración consciente se puede enviar esta energía a distancia para curar a otras personas. Respecto a esto el maestro Zheng Manqing decía:

El qi que mueve las estrellas en el firmamento es el mismo qi que fluye por nuestro cuerpo. Cuando hago un movimiento consciente, todo se mueve, y esto se llama despertar el qi. Si no tuviéramos qi en nuestros propios cuerpos, ¿cómo podríamos absorber el qi del exterior?, y ¿cómo podríamos atraerlo? Así que siempre debemos prestar atención a la respiración y a despertar el qi, porque en el cuerpo humano, éstos están muy estrechamente relacionados. De este modo, recibiremos los beneficios del qi del cielo y de la tierra. El movimiento del cielo es poderoso, así mediante esta práctica el ser humano constantemente se fortalece. Si nos movemos constantemente de este modo, el libre fluir del qi circulará por el cuerpo entero, lo que te beneficiará y no te pondrás enfermo.

Con respecto al mismo tema, Lao-tzu decía:

El sabio se gobierna a sí mismo.
Relajando la mente.
Reforzando el abdomen.
Moderando la voluntad.
Fortaleciendo los huesos.
Practica la no acción.
Así, no habrá nada que no se regule bien.

Todas estas ideas se encuentran recogidas y ampliadas en el libro
El Chi. Energía de vida *de Francisco Pericás Álvarez. Ediciones Tao, 2008.*

Ángel Fernández de Castro
(profesor de Qigong o Chikung)

ACTIVIDAD Y

Durante mucho tiempo he creído y practicado que ante la vida cotidiana –o menos cotidiana, como altibajos o acontecimientos inesperados- lo bueno era hacerse para adelante o aguantar el tirón. Como he practicado mucho, puedo hablar con conocimiento de causa: conozco lo que suponen el esfuerzo, la responsabilidad, sobrevivir, trabajar… Es decir la actividad, la acción a grandes dosis.

También conozco, porque lo he practicado, algo de calma, de quietud y relajación, pero menos que lo primero.

Sin embargo, lo que me está costando mucho aprender es dónde está el equilibrio entre la actividad y la calma. Un punto entre las dos que no sea la mera división en espacios determinados como por ejemplo trabajo/vacaciones, ni adjudicar a cada una su tiempo concreto –una hora de descanso por siete de actividad-.



Atlas sosteniendo el mundo

Aparentemente hoy en día el exceso de actividad está llevándonos hacia un agotamiento crónico y la calma se confunde con la apatía que provoca el exceso de impresiones sensoriales.

Lo que yo quiero es instalar en mí de forma permanente la experiencia saludable de la acción en calma, alegre y tranquila, libre de preocupación, en la que los resultados de lo que hago no me afecten –se ajusten o no a las expectativas o deseos, míos o de otros-.

El componente mental de gusto o disgusto ante determinadas acciones que se presentan a lo largo y durante todos los días de la vida, es un gran impedimento para ese equilibrio. También lo es la fijación de metas en determinado punto de la evolución, donde la autoestima personal ya está establecida. Considerar cómo hago lo que estoy haciendo, en vez de pensar en el resultado final, desarrolla la atención y evita cargar con el peso de la acción y el estrés o la ansiedad que suele llevar asociados.

He observado que tanto el pensamiento como la correspondiente verbalización de la idea *tengo que hacer* es estresante. Y más todavía *tengo que hacer muchas cosas*. Cuando digo la palabra *tengo* inevitablemente estoy introduciendo su acepción más frecuente, la de poseer algo. Pero si además le añado la palabra hacer –que significa, entre otras cosas, ejecutar o producir- lo que estoy diciendo finalmente es algo como "poseo producir" o "poseo ejecutar", lo cual, claramente, es una incongruencia semántica que, repetida insistentemente, tiene efectos devastadores para el sistema nervioso.

CALMA

Por tanto es muy importante observar el lenguaje: las palabras que uso de forma habitual e inconsciente me pueden unir demasiado a la acción o pueden no definir bien el propósito que me guía, llevándome a un estado de aceleración que pone al límite las posibilidades del cuerpo y la mente.

Por otro lado, y desde un punto de vista subjetivo, creo que a la vez estoy también haciendo prácticas que englobarían tanto la acción como la calma, pero todavía no han llegado al momento de su grabación irreversible, en el que la preponderancia de ese estado anule otros anteriores que considero erróneos. Me refiero a la práctica del diálogo interno, ese que no surge desde la mente y que, por tanto, no alimenta pensamientos que saltan hacia atrás o hacia adelante sin control, sino que se origina precisamente en el control que ejerce la inteligencia sobre dichos pensamientos y que le permite silenciarlos en gran medida.

Hay una práctica positiva en el espíritu de atención, que busca con fe captar respuestas, guía interna y contacto con la fuente de la inteligencia. Esta práctica es, indudablemente, actividad, acción, pero también sobreviene algo de calma en el hecho de reconocerse como un ser inteligente cuya vida no se ve del todo arrastrada por deseos y pensamientos.

Consultando el diccionario de Julio Casares he encontrado que de la palabra *hacedor* señala: *aplícase generalmente a Dios*. Esta idea, claro está, solo la va a poner en práctica quien crea que Dios existe.

Por mediación de la respiración y reconociendo al aire como portador de la energía de la vida, la acción se hace más ligera. Mediante la respiración profunda con conciencia, la energía actúa a través nuestro y nos libera de la carga.

Personalmente creo que el mundo pesa demasiado para llevarlo sobre los hombros y, precisamente porque creerlo es al tiempo sinónimo de ignorancia, hay mucho trabajo por hacer. Así es que no me queda más opción que repetirme una y otra vez, mirando hacia el interior, con respiración abdominal, usando la inteligencia: Señor, tienes que hacer esto, y esto, y esto…. pero cuenta conmigo cuando y mientras lo consideres oportuno, porque la unión hace la fuerza.

Proco



Calle de Ouagadougou (Burkina Faso)

EL AMOR FILIAL COMO VALOR

De entre los conocidos que han visitado la página de mi blog, la mayor parte mencionó que la entrada que más les gustó fue la titulada *Carta a mis padres*, que escribí allá por el mes de noviembre, en la víspera de los Difuntos: por supuesto que yo la redacté experimentando hondos y fuertes sentimientos.

Hace nueve años que falleció mi madre, y por causas ajenas a nosotras decidimos incinerarla junto a mi padre ya fallecido desde hacía 25 años. Por consiguiente, un mes después, a principios de mayo, viajamos al litoral llegando a media tarde. Al día siguiente de nuestra llegada madrugamos para encontrar el lugar adecuado y una vez allí mi hermana se acercó a la orilla llevando las cenizas de nuestro padre (previamente nos habíamos desprendido de las urnas y solo contábamos con las bolsas de las cenizas). Se metió un poco en el agua e intentó vaciar la primera, la de papá. En ese instante una ola se la arrebató enérgicamente de las manos. La bolsa cayó al mar y, a continuación, un pico emergió con decisión y se fue navegando hasta una roca a nuestra derecha donde permaneció inmóvil. Contrariada, mi hermana volvió a hacer la misma operación con las cenizas de mamá y, curiosamente, la historia se repitió: se inclinó para vaciarla y otra ola se la quitó cayendo al agua. Asombradas nos miramos en tanto que la bolsa caída nos mostraba uno de sus picos desafiantes: suavemente se deslizó a la roca donde se encontraba mi padre. Por un momento permanecieron uno junto al otro y, de pronto, los dos a la vez, se encaminaron mar adentro.

Nosotras permanecimos mirándolos hasta que desaparecieron de nuestra vista. Hasta siempre.



Sol Naciente



Queridos padres, en estos días en que la mayor parte de nuestros conciudadanos se apresuran para honrar a sus seres queridos yo también quiero sumarme a ellos.No sé por qué no se nos dió a nosotras la oportunidad de visitar vuestra morada terrena con paz y amor, pero bendita sea la oportunidad que tenéis de poder vagar por espacios sin límites. ¿Recordáis aquel día nublado...? Papá marchó primero y te estuvo esperando junto a la roca y juntos os adentrasteis mar adentro, empezando a caminar lejos, lejos...

Como ofrenda os damos un regalo a cada uno, como los ramos de flores que se otorgan en estos días.

A tí madre te damos el mar y la luna, tu luna. ¿Recuerdas cómo la amabas? Aún hoy la miro llena de la luz que ilumina el agua y mi corazón estalla en sollozos.

A tí padre, te regalo el sol en tierras andaluzas ,esas mismas tierras a las que no tuvistes la oportunidad de trasladarte a vivir. Todavía me conmueve cuando alguien te recuerda y nos habla de tu exquisita honradez, en estos tiempos en los que la honradez es un estorbo para... trepar.

Tu integridad y honradez, la mejor herencia que hemos disfrutado, junto con tu "saber hacer".

Muchas gracias, os queremos.

M.L. Martínez
Profesora de E.G.B.
Licenciada en C. de la Educación

GRECIA



GEORGE DALARAS

50 Years of Rembetika SongS

Desde que George Dalaras publicó su primer disco, en 1969, ha grabado más de 60 y participado en otros 40, vendido más de 10 millones de albumes y trabajado con los más famosos compositores griegos. Cuenta con una poderosa voz, una presencia enérgica y un gran sentido del gusto musical que hace que merezca la pena escuchar cualquiera de sus discos.

Dalaras ha hecho mucho para revitalizar el interés en un género como el rembetika, y este disco contiene las mejores canciones de los más conocidos (y otros no tanto) compositores, reintroduciendo los clásicos al público general. La música rembetika se inició a principios del siglo XX, influenciada por los elementos orientales de la forzada reentrada de 2 millones de griegos procedentes de Asia Menor, que trajeron sus bouzoukis y las melodías, los ritmos y las técnicas de canto aprendidas allí.

En 2006 Dalaras se convirtió en embajador de buena voluntad par los refugiados por las Naciones Unidas, y en 2008 para el dialogo intercultural.

El zeïbekiko es una danza individual de origen turco que, llevado a Grecia, se constituyó como uno de los géneros musicales preferidos por los interpretes de rebétiko, y del que Dimitris Mitropanos es el rey indiscutible. Aquí le podemos escuchar acompañado de dos jóvenes promesas de la canción griega contemporanea -Themis Adamantidis y Dimitris Basis- y de una ferbiente orquesta de buzuquis, interpretando lo mejor del repertorio de zeïbekiko en un disco doble grabado en directo. Clasicos inmortales, composiciones de autores indiscutibles y temas por los que los interpretes tienen una especial debilidad conforman un disco magistral de principio a fin.

DIMITRIS MITROPANOS, THIMIS ADAMANTIDIS I DIMITRIS BASIS

Iparchi Kai...To Zeimbekiko





MIKIS THEODORAKIS
Ta Laika

Mikis Theodorakis es un reconocido cantante griego y uno de los mejores compositores que ha dado ese país. Escribió sinfonías, cantatas, ballets y operas, además de canciones populares incluyendo la mundialmente conocida 'Zorba el Griego'. Nació en 1925 e la isla de Chios, y empezó a escribir canciones muy pronto, debutando con solo 17 años. Estudió en los conservatorios de Atenas y París, pero fue a su regreso a Grecia cuando comenzó a aplicar sus conocimientos musicales a la música tradicional griega con la que creció. Durante la guerra, en el exilio, se convirtió en el embajador de la música griega en el mundo. En 1967 Theodorakis fue visitado por Manos Eleftheriou, un poeta joven que le presentó un conjunto de poemas que el compositor musicó, y que componen el disco que presentamos: "TA LAÏKA - Las Canciones Populares", reconocido como uno de los mejores de su carrera.



Artículo de Ana

Este disco de 1995 recoge fragmentos de sesiones grabadas en directo en el Café Aman, ofreciendo la revisión de 14 canciones de los inmigrantes griegos en Nueva York, Chicago y San Francisco en las que se mezclan estilos como el rembetika y la música popular con el swing y el jazz, interpretadas por Gregoris Maninakis y Anna Paidoussi. Los inmigrantes griegos continuaron cantando las canciones tradicionales de su región allá donde fueron, pero de entre todos ellos solo los griegos de América introdujeron en ellas nuevos textos en "gringlish" o griego-americano y nuevos estilos, como resultado de la incorporación a la cultura domintante de los Estados Unidos. El resultado, tal y como se aprecia en este disco, es un trabajo muy creativo, en el que el tsiftetelia se mezcla con guitarras de rock, el jazz y folk con zeimbekiko e incluso con ritmos latinoamericanos,y donde se aprecia

CAFE AMAN AMERIKA
Greek-American songs revised and revisited



ÁNGELES DE UCLÉS, TAI-CHI MONACAL



Todo prometía: el día, un sábado 16 de mayo; el proyecto, practicar Tai-Chi y el plan de viaje, Uclés y segóbriga. Y, en verdad, todo se superó con creces. El día, primaveral, de sol radiante y vientecillo fresco y agradable. El proyecto, Tai-Chi en el monasterio de Uclés, algo único. El plan de viaje extraordinario.

A las ocho de la mañana, salimos en dos autobuses fletado por el Centro de Mayores de la calle Ávila de la J.C.C.M. de Albacete, donde practicamos Tai-Chi un número considerable de alumnos y alumnas.

Divisamos desde la distancia Uclés y quedamos impresionados por el conjunto de edificaciones que se levantan coronando la línea del horizonte. Tras subir la suave pendiente, nos situamos en el inmenso patio central, con su precioso pozo, y allí, admirados por el conjunto monumental, practicamos Tai-Chi, de manera más mágica, alada y espiritual que nunca, en un silencio absoluto y contemplados por los ángeles de piedra del monasterio de Uclés.



Practicando Tai-Chi en Uclés

Después lo recorrimos pausadamente y saboreamos su historia. Primero este castillo fue botín disputado en la Reconquista y contempló la batalla de los Siete Condes, donde murió el infante don Sancho, allá en la primavera de 1108. Posteriormente fue recuperado por los ejércitos cristianos. Asentado el poder del rey Alfonso VIII, el castillo pasa a pertenecer a la Orden de Santiago. Acabada la Reconquista, el conjunto de edificios de Uclés conoce una remodelación total, que es la que contemplamos ahora. Con estilos plateresco, herreriano y barroco, este monasterio fue declarado monumento nacional en 1931 y actualmente es seminario menor.

Siempre con los ojos llenos de asombro, visitamos la iglesia, la sacristía mayor, el refectorio, la escalera principal y las fachadas exteriores. Emprendimos la bajada contemplando el maravilloso paisaje manchego. Nos situamos en una arboleda donde dimos buena cuenta de nuestros picnic disfrutando del compañerismo y la buena convivencia que reina entre nosotros.

Y de nuevo al autobús, rumbo al parque arqueológico de Segóbriga. Comenzamos el recorrido acompañados de un guía y emprendimos la aventura de caminar durante hora y media por una de las ciudades romanas mejor conservadas: el más importante conjunto arqueológico de la meseta. Eran las cuatro de la tarde y el sol pegaba bien. Menos mal que el fresco viento nos aliviaba de vez en cuando. Y es que ya no somos niños…

Pero como escribió un gran filósofo, "los años arrugan la piel, pero renunciar al entusiasmo arruga el alma". Continuábamos escuchando las explicaciones del guía: primero Segóbriga fue un castro celtibérico, pero por sus apreciadas minas de yeso cristalino, los romanos se asentaron definitivamente allí en época de Tiberio y finalizaron toda la construcción hacia el 79 después de Cristo en época de Vespasiano.

Visitamos su teatro bien conservado, donde actualmente todavía se hacen representaciones. Además vimos también el anfiteatro y el foro o plaza de la ciudad. Tras la proyección de un documental con una recreación virtual de lo que debió de ser esta maravillosa ciudad, emprendimos el viaje de vuelta. Llegamos a las ocho de la tarde felices y satisfechos.

¡Magnífico día y Tai-Chi angelical!

Eugenia Pérez Martínez
Maestra Jubilada



Foto de Grupo en Segóbriga

VISITA A LOS PROYECTOS DE

Este año hemos podido supervisar la marcha de los Proyectos que desde hace años venimos realizando en África. En números anteriores de esta revista publicamos el proceso de realización de las distintas obras llevadas a cabo. Ahora que las hemos visitado personalmente podemos hablar de ellas con más detalle.



Alumnos de Kouana

El proyecto se está realizando en dos aldeas de la circunscripción de Safané (Burkina Faso): Kouana y Tona. Hace ya algunos años decidimos apostar por la educación como la mejor opción de progreso para estas poblaciones africanas. Con este viaje hemos confirmado la idoneidad de la apuesta: la respuesta favorable de los propios alumnos con su asistencia masiva a las clases, la colaboración e interés de sus padres e, incluso, la comprensión del Consejo de Ancianos cediendo los terrenos para las obras de los colegios al valorar la vía educativa como la más adecuada para salir del estancamiento histórico que padecen estos pueblos.



Clase de Valores Humanos en Kouana

ÁFRICA

En la aldea de Kouana se ha llevado a cabo la construcción de tres aulas con todo su mobiliario y la casa de un maestro. Las tres clases están funcionando abarrotadas de niños y dos de los tres maestros están siendo alojados provisionalmente en el pueblo, por lo que urge la construcción de otras dos viviendas. Al mismo tiempo hemos observado la necesidad de construir también varias letrinas para uso de los niños, que hasta la fecha utilizan el campo abierto.

En la aldea de Tona se construyeron tres aulas, también totalmente amuebladas, tres casas para los maestros, un almacén, un despacho, una cocina y varias letrinas. Durante nuestra estancia allí nos comunicaron la necesidad de instalar placas solares, al menos en un aula, con la finalidad de que los niños puedan hacer los deberes cuando oscurece ya que en sus casas no cuentan con luz eléctrica. De igual manera necesitan un pozo de agua para el colegio.

Queda constancia, por tanto, de que las obras no están finalizadas y de que continúa nuestro compromiso allí.

Al lado de las necesidades materiales que vamos atendiendo con la ayuda de muchas personas, el año pasado surgió la idea de complementarlas mediante la puesta en marcha de un Programa Educativo fundamentado en la enseñanza de valores humanos. Dicho programa, de origen hindú y que se está impartiendo en centros de todo el mundo, sale al paso del debate educativo actual mediante la consideración de que la mayor carencia de los estudiantes es la ausencia de valores y que, mediante la adquisición de estos, se garantiza la formación de personas íntegras, capacitadas para entablar mejores relaciones sociales.



Reparto de camisetas y caramelos


Plantando un árbol

Aprovechando la construcción de los colegios, y al mismo tiempo la buena disposición que existe en los niños africanos, hemos iniciado en este viaje dicho programa contando con el apoyo de la Inspección Educativa de la circunscripción de Safané y de los propios profesores de los colegios, que han mostrado su predisposición para llevarlo a cabo.

VISITA A LOS PROYECTOS DE

En este mismo viaje hemos realizado, en colaboración con la asociación África Sonríe y la de Miguel Jiménez, cura párroco de Carcelén, el reparto de un contenedor de ayuda humanitaria que previamente se había llenado durante dos meses con las aportaciones solidarias de mucha gente de nuestro entorno y de algunas instituciones públicas. El transporte se ha podido llevar a cabo gracias a la ayuda de la Diputación Provincial, Excelentísimo Ayuntamiento, oficina de la Caixa de calle Cid y la Caja de Castilla-La Mancha, todos de Albacete, además de la ayuda de algunos particulares.



Material del Contenedor



Cargando paquetes

El reparto se realizó de la forma que creímos más adecuada. Sobre todo intentamos atender las necesidades más evidentes: Hermanas la Caridad, Hermanas de la Consolación, Hospitales, Cáritas en África, Colegios… Además, se entregaron numerosas máquinas de coser, telas e



Reparto del Material



Reparto del Material

hilos, para iniciar un proyecto consistente en un taller comunitario de costura para mujeres –tradicionalmente en África siempre han cosido los hombres-.

Finalmente decidimos premiar el esfuerzo de los niños para que inicien el Programa de Valores con entusiasmo, y aprovechando las existencias del contenedor, hicimos entrega a los dos primeros de cada clase de una bicicleta, que recibieron con enorme alegría, así como de gran cantidad de material escolar a los profesores para que lo distribuyeran según las necesidades.



Niña de Tona



Entrega de bicicletas

Los que hemos participado en este viaje nos consideramos muy afortunados. Hemos podido constatar sobre el terreno que todos los esfuerzos se han concretado. Nada se ha perdido. Y a nivel personal, hemos recibido mucho más de lo entregado.

A todas y cada una de las personas e instituciones que colaboran habitualmente

¡¡¡¡GRACIAS!!!!



Con los niños del Colegio

CONTENTO

Objetivo

Que los niños y las niñas aprendan a apreciar el valor real de las cosas: la felicidad no depende de tener o poseer, sino de los sentimientos que albergamos en nuestro corazón.

Edad: de 10 a 13 años.

Armonización

Pedir a los alumnos que cierren sus ojos, luego que respiren profunda y suavemente, inhalando y exhalando por la nariz tres o cuatro veces.

A continuación pedirles que se concentren en su corazón, que escuchen sus latidos, que comiencen a respirar con el ritmo de su corazón… Se trata de que sientan lo agradable es estar vivo, que se sientan contentos. Afuera pueden tener o no problemas, pero en este momento que sientan el contento de estar vivos.

Frases

El que tiene a Dios en su corazón, rebosa de alegría. TERESA DE CALCUTA

Me alegro y río y en ese momento soy muy rico. ANÓNIMO

¡Sean valientes, llénense de contento! SATHYA SAI BABA

Historia con Humor

Un maestro pregunta a su alumno y éste le contesta:

- Carlitos, ¿qué hiciste en tus vacaciones para hacer feliz a alguien?
-Hice feliz a mi hermana porque pasé mis vacaciones en su casa, y después hice feliz a mi cuñado cuan regresé a mi casa.

Canto grupal

El Himno a Alegría, en la versión de Miguel Ríos.

Escucha hermano la canción de la alegría
el canto alegre del que espera
un nuevo día



ven canta sueña cantado
vive soñando el nuevo sol
en que los hombres
volverán a ser hermanos.
Ven canta sueña cantado
vive soñando el nuevo sol
en que los hombres
volverán a ser hermanos.
Si en tu camino solo existe la tristeza
y el llanto amargo
de la soledad completa,
ven canta sueña cantado
vive soñando el nuevo sol
en que los hombres
volverán a ser hermanos.
Si es que no encuentras la alegría
en esta tierra
búscala hermano
mas haya de las estrellas,
ven canta sueña cantado
vive soñando el nuevo sol
en que los hombres
volverán a ser hermanos.



Ana y Awa... contentas.

Actividad grupal

Elaborar máscaras con rostros felices

Material:
-Cartulina blanca
-Papel lustre
-Pegamento
-Tijeras
-Hilo de goma fina
-Rotuladores de varios colores

Instrucciones:

- Que cada alumno recorte de la cartulina un círculo para dibujar una cara feliz, que le hagan dos agujeros a los lados y les pasen un trozo de hilo de goma con un nudo a cada final, para que se sujete.
- Pegar pelucas o gorros de papel lustre.

Al terminar cada persona se pondrá su máscara feliz sobre su cara y cantaran juntos el *Himno a la Alegría*.

Magüy Cruz
Profesora de Secundaria

ATENEO DE ALBACETE

CURSO DE EDUCACIÓN SATHYA SAI EN VALORES HUMANOS
Albacete, octubre 2009



Durante los días 2, 3 y 4 de octubre se ha celebrado en nuestra ciudad el Curso de Educación en Valores Humanos, Nivel Introducción – Módulo 1, impartido por el Coordinador del Instituto Sathya Sai de Europa del Sur y por miembros del Equipo Nacional de Educación Sathya Sai de España. Han asistido muchas personas de Albacete y de otros puntos de España, deseosas de recibir estas enseñanzas.

El programa constaba de una serie de conferencias y talleres referentes a la necesidad de este tipo de educación en la sociedad actual. Además se profundizó en cada uno de los cinco valores considerados fundamentales: *Verdad*, *Recta Conducta*, *Paz*, *Amor* y *No Violencia*. También se habló sobre qué es el *carácter*, apoyando esta definición en numerosas citas de pensadores a través de la historia. Se nos informó de los diversos centros educativos de los cinco continentes en los que se está poniendo en práctica.

Una parte importante del curso fue impartido por el profesor ateniense Giorgos Bebedelis, muy versado en la filosofía clásica griega. Con gran destreza fue comparando el núcleo de la enseñanza en valores con el pensamiento antiguo. Impartieron también talleres y conferencias otros ponentes llegados de Madrid, Valencia, Sevilla, Salamanca y Granada. Entre todos consiguieron el objetivo de introducirnos ampliamente en la idea nuclear del curso: Educare, que significa extraer, manifestar, sacar de adentro.

El concepto EDUCARE tiene que ver con el conocimiento práctico y está basado íntegramente en las enseñanza de su fundador, Sri Sathya Sai Baba. Él da algunas ideas sobre el fundamento de la educación: "La verdadera educación es aquella que otorga la liberación" "La educación no debe ser información, debe ser transformación".

La eficacia de este método educativo queda demostrada no sólo por la mejora en el carácter de los estudiantes, sino también por la armonía que existe en las relaciones entre profesores y alumnos e, incluso, por la excelencia académica alcanzada en los centros donde se está impartiendo.



Durante el curso

LA CRISIS

En un momento en el que todo se tambalea debido a la crisis económica es necesario reaccionar en la medida de lo posible y estar preparados para cambios importantes a muchos niveles…



Hasta hace poco más de dos años, la mayoría de los españoles navegábamos en un barco a toda vela donde permitirnos todos los caprichos era lo normal. Para todo existían préstamos. ¿Cómo podíamos imaginar quedarnos sin nuestro viaje familiar o con amigos a un destino suculento?

¿Coche? Claro que sí, y cambiando de modelo cada pocos años ya que los concesionarios te ofrecían facilidades de todo tipo.

¿Ropa? Siempre a la última y a ser posible de marca, convirtiendo el ir de compras en un ritual necesario. Gastar en ropa no dolía ya que el ir arreglado y sentirse físicamente atractivo se ha ido considerando fundamental.

Y por supuesto, piso. Últimamente no importaba el precio de la vivienda, ni el tamaño, ni la calidad de la construcción. Se trataba de tener piso e hipoteca a toda costa ya que claro, concedían préstamos hasta al apuntador y aún tenías para comprarte un apartamento y alquilarlo de aquellas maneras para ir pagando la letra cómodamente y sin apuros, y si cabe, aún sacabas beneficios…

Todo marchaba tan bien que la gente iba encontrando trabajo con relativa facilidad. Muchos chavales se salían antes de tiempo del instituto convirtiéndose en la envidia de sus compañeros ya que ganaban un dinerillo para sus gastos: la PSP, la Wii, el coche o la moto, la ropa, las copas, en fin, todo lo que más "triunfa"…

Cuando todo vale no se valora nada, cuando todo se puede comprar, ¿para qué sirven los valores? Y por cierto,¿ qué son los valores?

Para quien no recuerde su significado, se trata de un sustantivo abstracto plural, que es una caja de Pandora donde caben otros muchos conceptos abstractos que sin embargo son la base de la vida: *Principios morales, ideológicos, etc… que condicionan el comportamiento humano*, nos cita el diccionario de María Moliner.

Se supone que los valores principales deben transmitirse desde la cuna familiar de generación en generación, e ir afianzándose en los centros educativos de forma que los seres humanos no dependan de lo material y se alejen de la codicia o del egoísmo, por poner unos ejemplos del amplio abanico de términos opuestos a los valores que nos permiten alcanzar una vida digna y con sentido.

Hoy en día, hablar de valores suena un tanto extraño, y aunque esté

Y LOS VALORES

generalizando porque me consta que se siguen transmitiendo en muchas familias, a la vista está que en algo se está fallando.

Como nos recuerdan todas las religiones y filosofías, la palabra crisis implica cambio y la que nos afecta en este momento no va a ser una excepción. Siempre debemos agradecer los cambios porque modifican el estado inicial de las cosas y de los comportamientos, al igual que hace el viento cambiando las cosas de sitio…

De esta forma, los docentes nos damos cuenta de que la mayoría de los adolescentes están notando esta mutación. Saben que atravesamos una crisis y algunos lo están viviendo de cerca. Ya no fluye el dinero tan alegremente, ni les compran las cosas cuando se les antoja.

Parece que les ponen pegas o inventan excusas como que habrá que esperar al cumpleaños o a la Navidad, o que se lo pidan a la abuela …

Para ellos el mensaje está claro, entienden que están viviendo una trasformación y que van a tener que adaptarse a un nuevo esquema cotidiano. Para muchas cosas, van a tener que ESPERAR, un verbo que hasta ahora no se encontraba en su vocabulario ya que con sólo abrir la boca se les daba todo lo que pedían.

Incluso a veces les dirán que no va a poder ser con un No que significa No.

De ello resulta que poco a poco irán descubriendo que existen límites a los deseos de las personas y que ni todo es posible ni todo está permitido.

Poco a poco, y de manera natural y esto es lo positivo que traen las crisis, los valores humanos irán de nuevo abriéndose camino ya que el mensaje habrá llegado a los jóvenes, que son los que al sufrir la necesidad en su realidad diaria aprenderán ciertas normas fundamentales para adaptarse a los cambios. Es más, serán ellos los que a su vez siembren de nuevo la semilla, simiente de la humildad, generosidad, moderación y respeto al otro en sus descendientes y hacia entorno social, y así comenzará un nuevo ciclo.

No quisiera sonar alarmista ya que siempre ha habido crisis y ésta acabará como todas y otras vendrán en el futuro, pero no está mal que de vez en cuando los cimientos se muevan para que no nos creamos que nuestros privilegios del mundo occidental son inamovibles.



Por supuesto, se trata aquí de una gran metáfora, pero por lo menos nos hace reflexionar sobre el hecho de que si estábamos en una época de escaso éxito de los valores, la propia naturaleza humana y el devenir de las cosas de la vida van a hacer que vuelvan a brotar mediante los cambios, las crisis y el movimiento, los conceptos fundamentales de la condición humana.

Silvia Ramón
Profesora de secundaria



Los VALORES HUMANOS:

Universidad Sathya Sai. Puttaparhi (India)

Hace algunos años me encontré con una situación difícil en mi trabajo. Resulta que el padre de una alumna de 15 años, muy indignado, había venido a reclamar la calificación de su hija en el primer trimestre. La chica, que hasta ese momento había tenido una trayectoria brillante en sus estudios, esta vez había suspendido mi asignatura. Realmente la protesta del padre tenía cierto fundamento: él no podía entender que con notas tan altas como las que había sacado en los exámenes, el resultado final de la evaluación hubiera resultado negativo. La explicación, por el contrario, era sencilla para mí: el comportamiento de la chica en clase durante tres meses había sido nefasto. Hablaba continuamente e interrumpía mis explicaciones con preguntas inoportunas. Después, sirviéndose de su gran capacidad, hacía muy buenos exámenes creyendo, seguramente, que eso solo le serviría para aprobar –a pesar de mis numerosas advertencias en sentido contrario-.

Pensé ¿cómo hago para explicarle a un padre esto? ¿qué le digo para que entienda que en la escuela, como en la vida, es más importante la actitud que los logros académicos o profesionales? Al final resultó más sencillo de lo que en un principio parecía. El padre, que era todavía una persona joven, entendió enseguida lo que le quería decir cuando le pregunté: *¿Qué es más importante para ti? ¿Qué pones en primer lugar? ¿Qué tu hija sea brillante en sus estudios, que llegue a ser una médico, una abogado o una profesora prestigiosa y rica? ¿O que, como padre suyo que eres, te respete, no te levante la voz, se muestre contigo generosa, educada…?* El padre no lo dudó: *las dos cosas, dijo, pero si tengo que elegir me quedo con lo segundo. Bien,* le dije yo*, pues eso es lo que tu hija no ha hecho conmigo durante este primer trimestre. Ahora que lo sabes, ¿sigues pensando que debo aprobarla*? El padre, muy sorprendido, exclamó *¡claro que no, ya la apañaré yo!*

El FUNDAMENTO de la ENSEÑANZA

Bien es verdad que, por desgracia, no todos los padres se muestran tan comprensivos con estos razonamientos. Pero en aquel caso funcionó: la chica enderezó totalmente su comportamiento y al final de curso obtuvo un merecido Sobresaliente.

Aunque últimamente le he puesto nombre, precisando y ampliando también la idea, siempre he creído que lo más importante que puedo hacer como profesor es *cultivar el carácter de mis alumnos*. Este es, pienso, el mejor legado, el único, que puedo dejarles. Los contenidos se olvidan pronto. Las risas, las bromas, los enfados, las broncas… Todo se lo lleva el tiempo. Todo excepto las marcas de carácter: cuando de joven se da un paso hacia delante en este sentido, ya nunca más se retrocede. Esta intención, que no se encuentra reñida con la exposición clara y profunda de los contenidos de las materias, debería ser la prioritaria, *la que diese sentido, coherencia, a cualquier diseño educativo*.

Los profesores no somos ya aquellos admirados y casi exclusivos depositarios de saber que en otro tiempo fuimos. Hoy, cualquiera que sepa leer y que tenga un mínimo de interés, puede acceder a un vasto campo de conocimientos a través de las nuevas tecnologías. Por otro lado, el creciente individualismo y la despersonalización propios de las sociedades occidentales están dando lugar a nuevas generaciones de chicos desnortados, con todas las comodidades materiales a su alcance, pero carentes, en gran parte, de unos principios sólidos en los que cimentar sus vidas. Ya no es conocimiento, información, la demanda prioritaria de los jóvenes. Con sus miradas, con sus gestos, con sus reacciones, nos están pidiendo a gritos un horizonte, un modelo a seguir, unos principios capaces de desenredar el embriagador entramado de sensaciones con el que nuestra sociedad les aturde incesantemente.



Alumnos de Secundaria.

Los VALORES HUMANOS: el FUNDAMENTO de la ENSEÑANZA

En el fondo ellos, como todos nosotros, perciben la frustrante inadecuación entre sus actos y esa voz interior que, más tarde o más temprano, acaba sancionándolos. Crecemos, aumentamos la edad, las posesiones, las conquistas, las ilusiones, los apegos, pero, con poco que nos paremos, caemos en la cuenta de que hemos dejado atrás algo muy importante, algo que nos habilita como seres humanos y sin lo cual no tiene sentido este tránsito. Hemos dejado atrás el cultivo de valores humanos como la Paz, la Verdad, la Rectitud, la No Violencia, el Amor…



Con padres y alumnos en la escuela de Tona (Burkina Faso)

Tengo el firme convencimiento de que todo el trabajo que se haga para enderezar este rumbo y retomar el camino de la humanidad, acaba siendo la ocupación más rentable para cualquier persona. El empeño en cultivar el carácter, tanto por parte de los maestros como de los alumnos, sirve de fundamento para una existencia plena, limpia, calmada, dotada de sentido. Profundizar en la práctica de los valores humanos pone cerco a las embestidas de nuestro lado animal, esas que nos zarandean de un lado a otro, privándonos de la tranquilidad, de la concentración y de la energía necesarias para conseguir que, al final, una vida haya merecido la pena.

No estoy esbozando una teoría educativa más. Me estoy refiriendo a una realidad que nos es propia en tanto en cuanto seres pertenecientes a la especie humana. Me estoy refiriendo también a unas pautas de conducta que todos podemos comprender porque ya van con nosotros. A ver… en los momentos importantes, de verdadera necesidad, ¿qué buscamos en las personas que nos rodean, en nuestros hermanos, amigos, maestros…? ¿y en nosotros mismos? ¿un conocimiento elevado de ciencias, literatura, lingüística, ingeniería aeronáutica? ¿o afabilidad, discreción, simpatía, comprensión, responsabilidad, lucidez…? Que se pueden tener las dos cosas… ¡Pues claro! Pero para ello debemos empezar por concienciarnos todos, padres, profesores y alumnos, de que las actitudes, los valores, no se consolidan adecuadamente en las personas si no se dedica el tiempo y el trabajo necesario a su cultivo. Tanto, al menos, como el que dedicamos a estudiar la obra de un poeta o a resolver un complicado logaritmo.

Javier Gómez Torres
Profesor de Enseñanza Secundaria
Puttaparthi, Septiembre 2009

Viaje a China

Abril 2009



El grupo con el maestro Zhao

El pasado mes de Abril de 2009 nuestro grupo de Tai-Chi de Albacete organizó un viaje a Pekín con la intención de contactar con las enseñanzas que se imparten en el Monasterio Taoísta de la Nube Blanca. Previamente habíamos concertado unas conferencias con el Maestro Zhao, abad del monasterio. Además, también hicimos un recorrido por los lugares más significativos de la capital china: Templo del Cielo, Templo de los Lamas, Gran Muralla, Palacio de Verano o la Ciudad Prohibida.

La visita acabó siendo muy enriquecedora. Actualmente Pekín es una ciudad moderna, acogedora, que también sabe mostrar su pasado. Y sin duda una de los aspectos más valiosos de este pasado es la tradición cultural taoísta. El maestro Zhao nos sorprendió por su sencillez y por el esmero que mostró para hacernos entender algunos aspectos clave del pensamiento de Lao-Tsé –máximo exponente del taoísmo. El maestro nos dejó muy claro, no obstante, que *no se puede saber qué es el taoísmo hasta que uno no llega a cierto grado de perfección*. Nos dijo también que *solo siendo natural se puede sentir. Ser natural es estar relajado: la no acción encarna la verdadera naturaleza del hombre*. Además añadió que *entre el bien y el mal solo hay la diferencia de un pensamiento, que hay que usar la auto-cultivación y disminuir los deseos*.

El maestro Zhao, además de una caligrafía realizada por él mismo, nos regaló a cada uno dos libros traducidos del chino al inglés. Uno de ellos nos pareció tan valioso que hemos querido compartir algo de él con las personas interesadas en el tema. Para ello hemos contado con la ayuda de Marga Moreno, profesora de inglés, que lo ha traducido al español para que todos lo podamos leer.

EXPLICACIÓN DEL VERSO LABRADO EN LAS VIGAS DE SUSTENTACIÓN

Este pareado se labró en las vigas de sustentación, dentro de la puerta principal del Estrado de Recitación de la Sala Ancestral de Lao-Tsé, en el Viejo Templo de la Torre, al lado del labrado en piedra del Tao-Te King (El Clásico del Camino y la Virtud). En la esquina derecha superior del pareado se indica que es el trabajo del Venerado Supremo Gran Soberano, es decir, Lao-Tsé en persona. Siete de los caracteres los recogía el Diccionario Kanxi (1716 a de C) pero no existe prueba escrita del resto. Sin embargo, basado en tradiciones orales que han pasado de generación en generación a través de sacerdotes Taoístas, en el pareado superior se lee: En el valioso crisol se quema, purificando la medicina que alarga los años; mientras que en el pareado inferior se lee: Cuando se sigue y practica el Camino Correcto, entonces esto beneficia al Elixir de la Longevidad. Esta es, de hecho, una explicación de las prácticas del cultivo de la vida taoísta. Basado en las reglas que rigen la construcción de caracteres y que la combinan con la comprensión de los métodos usados en las prácticas de purificación de la alquimia interior taoísta, los caracteres se explican de la siguiente manera:



El maesto Zhao durante una de sus charlas

Yù

Primer carácter, primer verso.
La pronunciación es la misma que la de jade.

Compuesto por los caracteres de cuerpo físico y tesoro, este carácter significa preciado. El propio hogar contiene joyas preciosas, el Cielo tiene la preciosa luz del sol, la luna y las estrellas y el hombre tiene sustancias preciosas como son: la esencia, el Chi y el Espíritu. Según la leyenda, el Venerado Soberano era diestro en prácticas de purificación alquímicas, y también versado en la Vía Natural del universo y por ello creó estos caracteres. La combinación de los caracteres que forman este carácter esotérico señala algo precioso dentro del cuerpo, algo tan precioso como el jade. Las personas se dejan enredar y molestar por las emociones comunes, abandonándose a distintos placeres sensuales y por tanto sus sustancias más valiosas no se pueden preservar por mucho tiempo. En el capítulo 75 del Tao-Te King (El Clásico del Camino y la Virtud) se especifica: Las personas consideran la muerte de manera superficial en su búsqueda de más vida. Esta aseveración hace referencia a la idea de que en la vida existe ambición interna y externa, el deseo de aferrarse al placer y a las denominadas

cosas buenas de la vida hacen que el deterioro y los espejismos que todo ello genera interfiera en la capacidad de sentir -algo precioso que uno ha perdido- hasta que finalmente cae enfermo y tiene una muerte física prematura (o sea, uno se mata queriendo vivir). El Venerado Soberano creó este carácter para enseñar a la gente a guardar y a proteger sus tres tesoros (la esencia, el Chi y el espíritu), es decir, para disminuir el deseo de agarrarse a lo terrenal, acumular esencia y generar Chi para poder conseguir una larga vida.

Lù

Segundo carácter, primer verso.
La pronunciación es la misma que la de los caracteres crisol o caldero.

Compuesto por los caracteres de cuerpo físico y elixir inmortal, este carácter se refiere a un recipiente usado para fundir metal. En el cultivo taoísta de la vida existen dos tipos de prácticas alquímicas: la primera, de naturaleza externa, es la que usa sustancias como hierbas, madera, rocas de montaña, plata y cinabrio, prepara un horno de fundición o caldero y quema leña para purificar un elixir externo. Este carácter, sin embargo, se refiere a prácticas alquímicas o de purificación interna. A partir de la composición del carácter se puede comprender lo que significa: usa las sustancias innatas del cuerpo (esencia, Chi y espíritu) y, aprovechando las reglas que rigen la unión del Yin y el Yang, purifica el verdadero elixir inmortal del cultivo de la vida, esto es, el elixir interior.

El texto taoísta de práctica de la inmortalidad Wu Zhen Pian (Texto sobre la comprensión de la Verdad) comienza: En primer lugar toma Cielo y Tierra para hacer un caldero, después toma esencias del sol y la luna para cocinar. El cuerpo humano es como un pequeño universo, es decir, también tiene un crisol en el que se refina el elixir inmortal, y los elementos necesarios para refinarlo. El carácter es así un reflejo del método básico usado en las prácticas taoístas del cultivo de la vida.



Relieve.
Templo de la Nube Blanca.
Pekín.



Relieve.
Templo de la Nube Blanca.
Pekín.

Sháo

Tercer carácter, primer verso.
La pronunciación es la misma que la del carácter "quemar".

Según la explicación de Zhang Daozhong, el carácter se compone de uno, interior y fuego. Uno hace referencia al Agua. Interior se refiere a la idea de que dentro del cuerpo hay agua y fuego y que, sin la necesidad de usar leña, uno puede purificar su agua y fuego internos. Se puede quemar y purificar la escoria dejando sólo pureza (…) Cuando se purifica el Agua del Número Uno celestial, se debe usar inmediatamente el propósito consciente (fuego) para garantizar que no hay filtración. En los textos de la práctica de la inmortalidad del Tao se dice: El fuego hace que el metal se mueva, lo que realmente significa que el fuego del corazón y la mente se mueve hacia abajo y las aguas del riñón estallen hacia arriba. Esta es la mezcla del Yin y el Yang y como procede a las acciones de quemar y refinar.

Liàn

Cuarto carácter, primer verso
La pronunciación es la misma que la del carácter purificar o fundir.

Este carácter se compone de los caracteres árbol, piedra y tierra. Según las teorías del Yin y el Yang y los Cinco Elementos, la Madera genera Fuego, es decir, que la Madera es el origen del Fuego. La piedra se considera como un tipo de metal (como es también una forma condensada de la Tierra). El Metal genera Agua y por consiguiente se puede considerar el origen del agua. En los textos de la práctica de la inmortalidad del Tao se dice: la Madera es el espíritu origen del fuego, el Metal es la esencia origen del Agua. La Tierra une los Cinco elementos.

En la filosofía taoísta, los cinco elementos -Metal, Madera, Agua, Fuego y Tierra- se usan a menudo como analogías para los órganos de la medicina china Pulmón, Hígado, Riñón, Corazón y Páncreas respectivamente. Cuatro de los elementos, Metal, Madera, Agua y Fuego, se usan también para describir las diferentes acciones energéticas de las cuatro estaciones, es decir, florecer, controlar, descansar y encerrar. La Tierra es el centro en el que ocurre todo esto y por ello se considera que florece en todas las estaciones (…)

Yàn

Quinto carácter, primer verso.
La pronunciación es la misma que el carácter "expandir, alargar".

Este carácter combina los caracteres de vida, corazón y mente. Significa alargar la duración de la vida. La teoría taoísta sostiene que sólo si uno trabaja con la naturaleza inherente (corazón y mente) y la vida (fuerza vital) se puede alargar la vida. Esto se denomina practicar o trabajar con ambos. Los textos de la práctica de la inmortalidad del Tao dicen: trabajar sólo con la naturaleza inherente y no con las fuerzas vitales propias es el primer error de muchas prácticas espirituales.

La práctica real y el cultivo del corazón, la mente y espíritu es la purificación de la naturaleza innata. Esto se hace pacificando el corazón y la mente, acallando el pensamiento para vaciarlo para que el corazón y la mente se abran y traigan alegría al espíritu. La purificación de la propia vida (fuerza vital) es purificar la propia esencia y el Chi. Esto se hace teniendo cuidado en los asuntos sexuales y absteniéndose de otros tipos de desenfreno; el objetivo de estas acciones es acumular esencia y garantizar que hay suficiente Chi. La mente, el espíritu, la esencia y el Chi de un individuo dado están unidos íntimamente. Entonces, si el corazón, la mente y el espíritu no están bien, la propia esencia y el Chi se consumen y se agotan a marchas forzadas. Con los años el daño se acumula, y acaba por acortar la vida. Este carácter exhorta de este modo a clarificar y a calmar el propio espíritu día a día y a consolidar la esencia propia y el Chi para que puedan ampliar la raíz de la longevidad. Esta es la práctica del cultivo de la vida que recomienda el Tao.

Niàn

Sexto carácter, primer verso.
La pronunciación es la misma que la del carácter año.

Este carácter se compone de los caracteres 1000 y 10.000. Expresa la idea de que la práctica constante hace que se alcance vida eterna, sin límites (…) Cuida y protege tu cuerpo y los aspectos materiales se harán fuertes. Mantengo la vigilancia con el Uno, para existir en armonía con todas las cosas. Por consiguiente, he purificado mi cuerpo durante 1200 años; mi forma no ha sufrido deterioro. En este carácter, 1000 y 10.000, son interpretadas como metáforas de eternidad. Si uno pudiera cultivar su vida según el método del Venerado Soberano, persistiendo y no descuidando el cultivo de la propia vida, entonces el cuerpo sería fuerte y saludable muchos años, la vida larga.

Yào

Carácter final, primer verso.
La pronunciación es la misma que la del carácter medicina.

Este carácter se compone de otros tres que significan respectivamente yo, hogar y agua y se refiere al material básico purificado de las prácticas alquímicas internas. En el texto taoísta Yu Huang Hin Yin Jing (El Clásico del Sello del Corazón del Emperador de Jade) se afirma: Las tres medicinas de calidad más elevada son el espíritu, el Chi y la Esencia.

El yo, el hogar y el agua son la esencia y los fluidos internos del cuerpo. Proceden de las tres medicinas de calidad más elevada, por eso, en el texto de la práctica de la Inmortalidad Taoísta Wu Zhen Pian (el Texto sobre la Comprensión de la Verdad) se manifiesta que todas las personas tienen la medicina de la inmortalidad en su interior pero están perdidas y la desperdician. Cuando el dulce rocío desciende, el Cielo y la Tierra se unen y el retoño amarillo brota donde el Cielo y la Tierra se unen. La medicina no distingue a los sabios de los estúpidos, todos la tienen. La única diferencia es que puesto que la gente normal no modera su práctica sexual y tiene excesivos deseos sexuales, al final su "medicina" se seca, dando lugar a la enfermedad y muerte prematura. Por ello, los practicantes Taoístas dan importancia a aclarar la mente y el corazón, reducir el deseo, construir una base y purificar la esencia. Así lo usan ellos como la base de sus prácticas del cultivo de la vida.



Maestro Zhao

RITMO de AGOSTO



Percusionistas de Burkina Faso

La rueda del año ha pasado y ha vuelto a llegar agosto, y con él otra edición de Sol Mestizo. Es el momento en que la ciudad se empieza a sacudir la somnolencia del verano y se despereza, aún sofocada por el calor, mientras el recinto ferial se desempolva para servir de escenario a este encuentro multicultural.

De nuevo se han montado tenderetes con artesanías de diversas partes del mundo, se ha preparado comida exótica, se han escuchado músicas diferentes… Este año el ritmo de agosto se ha animado con el sonido de tambores y djembés que señalaron aún más el mestizaje de esta edición. Pero sobre todo, de nuevo se ha puesto en evidencia algo: la sorpresa de encontrar a tanta gente dispuesta a dedicar su tiempo y sus energías a causas que no les reportan directamente ningún beneficio material. Acostumbrados a que nuestra actividad esté siempre dirigida a una finalidad, a obtener algo a cambio, estas iniciativas son dignas de mencionar.

RITMO de AGOSTO

Esa es precisamente la esencia de las Organizaciones No Gubernamentales. Surgen como un movimiento voluntario de los ciudadanos capaz de dirigirse hacia causas humanitarias, es decir, aquéllas donde no importa ni la conveniencia política, ni la rentabilidad económica, porque son absolutamente prioritarias ya que afectan a la dignidad y los derechos fundamentales de las personas, vivan donde vivan y crean lo que crean.

Pienso que el hecho de que exista gente que confía en los demás, cuya conciencia se conmueve ante la constatación de las grandes desigualdades que hay en el mundo, y que está dispuesta a ayudar sin esperar obtener una ganancia con ello, es una posible solución a muchos problemas globales. De hecho no creo posible ninguna solución si no se fomentan y se generalizan estas actitudes que explican y justifican la existencia de las distintas asociaciones de voluntarios del mundo. Son los principios que las animan (solidaridad, conciencia, confianza…) los que dan sentido a las organizaciones no gubernamentales.









Diversas instantaneas del local y los artículos a la venta durante nuestra participación en el festival

RITMO de AGOSTO

Por eso me gusta cuando dentro del marco del Sol Mestizo se pone de evidencia la movilización de muchas personas que invierten su tiempo en los demás sin esperar recompensas, y que confían en que su esfuerzo, añadido al de otros, dará resultados aunque no puedan verlos directamente. Eso es lo que se podía comprobar en el espacio cedido al Instituto de Salud y Conciencia (y seguro que en otros también pasaba los mismo), montado en el recinto ferial a fin de conseguir fondos para un proyecto educativo en Burkina Faso. Para contribuir a esa causa algunos se pusieron el delantal dispuestos a pasar dos días, en medio del bochorno del verano, pegados a una sartén, preparados para pelar patatas, limpiar mesas, recoger basura, vender camisetas…o comer un plato de los que se preparaban (y no sólo para saber cómo estaba). Lo importante no era lo que cada uno hacía, sino sentirse parte de una tarea y contribuir a este proyecto común, incluso sin pasar por allí. Por eso, gracias a todos.

Carmen García
Profesora de Geografía



Percusionistas Burkinabes





Practicando Tai-Chi

HERMES / MERCURIO



Hermes con Dionisos niño en brazos, por Praxíteles

Este dios es hijo de Zeus y Maya, una de las Pléyades, las hijas de Atlante, que divinizadas se convirtieron en las siete estrellas de la constelación homónima.

Se suele señalar como su lugar de nacimiento una caverna del monte Cileno, al sur de la Arcadia, región de pastores. Vino al mundo el cuarto día del mes y este día le quedó consagrado (*Mercuri dies* "miércoles"). En el *Himno Homérico a Hermes* se nos cuentan sus aventuras infantiles dando muestras desde el mismo día de su nacimiento de una tremenda astucia y cualidades excelentes para el engaño y la invención. A fuerza de moverse, se desató y escapó, llegando hasta Tesalia, donde su hermano Apolo servía como pastor y guardaba los rebaños de Admeto. Mientras Apolo, enamorado de

Himeneo, descuidaba sus deberes de pastor, Hermes le robó parte del ganado: doce vacas, cien terneras y un toro. Se los llevó a través de toda Grecia, hasta una caverna de Pilos, teniendo como único testigo al anciano Bato. En Pilos, Hermes sacrificó dos de los animales robados, dividiéndolos en doce partes, una para cada uno de los doce dioses (constituyendo así el primer sacrificio). Después de ocultar el resto del rebaño, huyó a su gruta del Cileno. Encontró en la entrada una tortuga, le quitó el caparazón y tensó sobre la cavidad unas cuerdas fabricadas con los intestinos de los bueyes que había sacrificado, creando la primera lira.

Apolo, buscando sus bestias por todas partes, llegó a Pilos, donde Bato reveló el escondite y Hermes lo convirtió en roca. Después fue al monte Cileno, a quejarse ante Maya de los robos de su hijo; pero Maya le mostró al niño, envuelto en pañales, dándole a entender que era imposible que un bebé hubiera cometido los delitos de los que le acusaba. Apolo requirió la presencia de Zeus, quien mandó al niño devolver los animales robados. Pero Apolo lo perdonó a cambio de la lira.

Posteriormente, Apolo le regaló la vara de oro, el caduceo, a cambio de la flauta inventada también por Hermes. En algunas tradiciones se cuenta que también le enseñó el arte adivinatorio y Hermes utilizó para ello pequeños guijarros.

A partir de este momento, Zeus, satisfecho de las cualidades de su hijo, lo nombró su mensajero, aunque también serviría a los dioses infernales, Hades y Perséfone.

Entre sus funciones destacan:

- **Mensajero** de los dioses, especialmente de Zeus.
- **Protector de los comerciantes, de los ladrones y de los viajeros**. Se le solía invocar en los pasos difíciles, los caminos no marcados y en los cruces de camino. Su imagen se levantaba en las encrucijadas con el aspecto de un pilar del que sólo la parte superior estaba representada en forma de busto humano, y en la parte de abajo aparecía dotado de órganos viriles muy manifiestos.
- Velaba por los **pastores**, y con frecuencia era representado llevando en hombros un cordero y de ahí es conocido como "**Hermes Crióforo o Moscóforo"**.



Talla de Hermes que se ponía en los caminos. Museo Arqueológico de Estambul.



Hermes moscóforos, Museo Arqueológico de Estambul.

- Acompaña a los Infiernos a las almas de los difuntos, función que le valía el nombre de **Psicopompo**, el acompañante de las almas. Hermes deja a las almas en la frontera entre ambos mundos, pues él es el dios de fronteras y límites, de ahí que en los cruces y fronteras de los caminos en la antigua Grecia aparecían bustos con la imagen del dios.

- Inspira a los **oradores** en la asamblea y es por esto que se invoca como dios del ágora (**agoraios**).

- Interviene en las **comunicaciones, en el intercambio provechoso, los pactos y los mensajes. Los heraldos** están bajo su protección. Y también **los intérpretes,** mediadores cualificados y necesarios de los tratos. Intérprete se dice en griego *hermeneús,* y *hermeneía* es el arte de la interpretación y traducción. La hermenéutica es el específico dominio de Hermes. En la **Ilíada** acompaña por la noche al viejo rey **Príamo** cuando va a suplicarle a Aquiles que le devuelva el cadáver de su hijo Héctor. También lo vemos intervenir dos veces para salvar a **Odiseo:** una, cuando le comunica a Calipso la orden divina de liberarlo; la otra, al entregarle el *moly*, la planta mágica que lo protegerá contra los hechizos de Circe.

- Como dios **de los buenos encuentros** es muy honrado en las bodas. El matrimonio es lugar de intercambio y encuentro, y Hermes acompaña a la novia de una casa, la de los padres, a la otra, la del marido.

La leyenda suele atribuirle algunas paternidades. Por ejemplo, con Afrodita tuvo a **HERMAFRODITO**, ambiguo y bisexual. Otro célebre hijo suyo es **PAN,** con pies y cuernos de cabra, engendrado en los montes de Arcadia con una ninfa, y, como su padre, dios de los pastores, de aspecto feo, y lascivo como un macho cabrío, perseguidor de las ninfas. También se habla de **AUTÓLICO**, el abuelo de Odiseo, quien había heredado del dios la astucia y la habilidad de robar sutilmente**; EURITO**, uno de los argonautas y **ABDERO**, epónimo de la ciudad de Abdera y el ateniense **CÉFALO**, a quien había tenido con Herse.

Suele representarse ligero de equipaje, calzado con sus sandalias aladas, cubierta su cabeza con el sombrero de ala ancha de los viajeros, el llamado pétasos, y en su mano el **caduceo**, un bastón especial con dos serpientes enroscadas.

En época helenística fue potenciado su papel como dios **de la magia.** Y en el ámbito alejandrino aparecerá como un sabio mago, asimilado al dios egipcio Thot y adoptó el nombre de Hermes **TRISMEGISTOS,** el tres veces grande. Se convirtió así en el dios de la magia y de lo misterioso, **señor de los alquimistas**, patrón de los secretos mistéricos de los textos codificados en la compilación del llamado Corpus hermeticum. También ahí aparecía como sabio mediador, pero ahora sólo al alcance de los iniciados en esos misterios, entre los dos mundos. Como los mensajes de esos textos eran sólo entendidos por quienes comprendían su cifrado lenguaje, de ahí vino que se llamara hermético a algo bien cerrado y misterioso. Así, el nombre del dios de los espacios abiertos vino a ser el símbolo de un mundo cifrado cerrado a los profanos.

Podemos pensar en la importancia que tiene Hermes en la actualidad. Como dios de la comunicación, representado con sus alas en los pies, ahora más que nunca Mercurio está presente en el mundo y la comunicación es más amplia y más rápida que en otras épocas. Es nuestra responsabilidad hacerla de calidad, y que esté de acuerdo con la verdad, es decir, que no sea sólo externa. Una comunicación que permita al mismo tiempo que la energía universal se exprese en los más altos valores humanos.

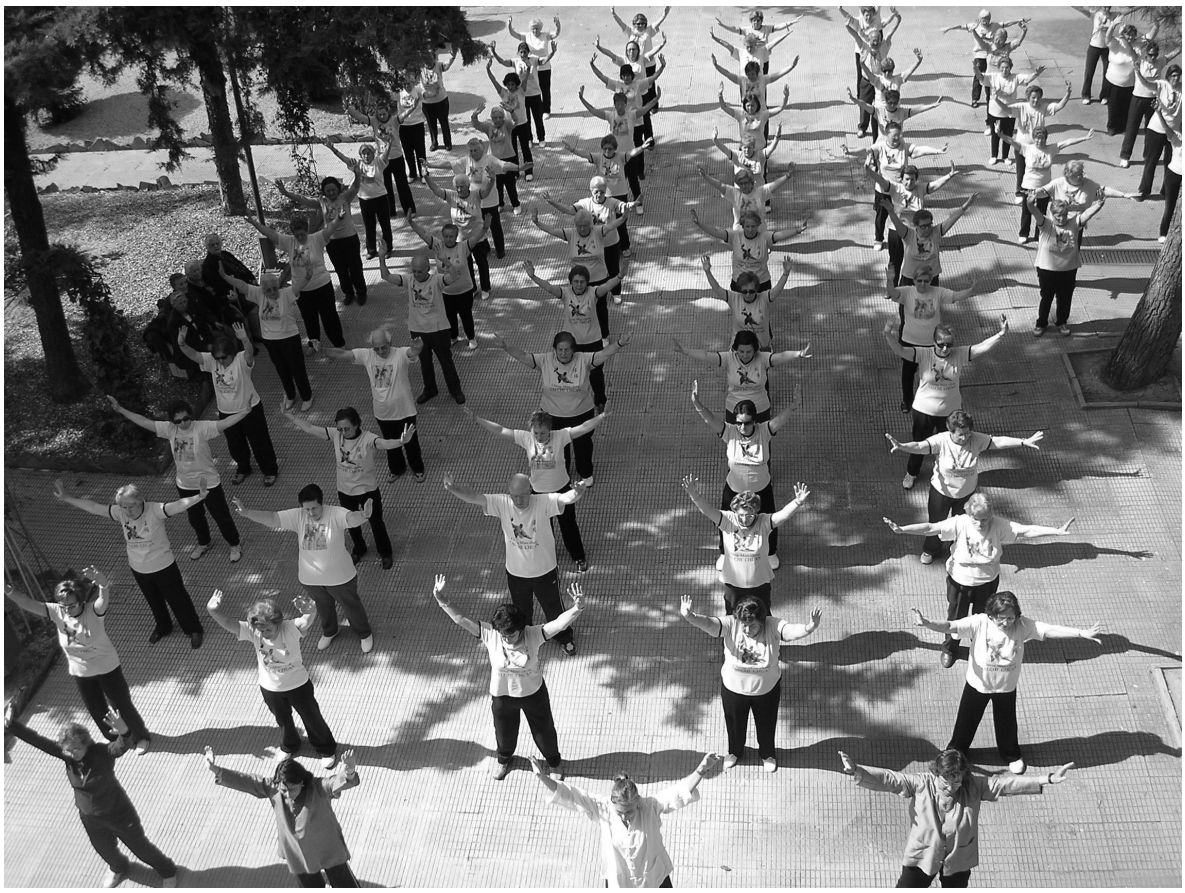


Templo de Poseidón (Cabo Sunión, Grecia)

Ana Felipe
Profesora de Enseñanza Secundaria

Estudio antropológico del

TAI-CHI



Alumnos de Tai-Chi del Centro de Mayores II (Albacete)

En el Centro de Mayores Albacete II, donde trabajo desde agosto del año 1994, se vienen realizando desde el año 2001 cursos de tai-chi, incluidos dentro de una amplia oferta (gimnasia, estimulación cognitiva, manualidades, pintura, encuadernación, talla de madera, informática, etc).

A lo largo de estos años he venido oyendo de boca de los participantes que el tai-chi era muy bueno y, sobre todo en los procesos de matriculación, que querían hacer tai-chi porque el médico se lo había aconsejado.

Actualmente estoy estudiando antropología social y cultural en la Universidad de Castilla La Mancha y en el este curso 2008-09 el profesor de la asignatura *Antropología de la salud y la enfermedad* planteó la posibilidad de hacer de forma voluntaria un pequeño trabajo de campo en relación con los aspectos vistos en la asignatura. Entonces pensé que podría ser un buen momento para acercarme a la práctica del tai-chi en el Centro de Mayores.

En antropología lo que se persigue fundamentalmente es entender los fenómenos sociales desde la propia perspectiva del actor, examinar el modo en que se experimenta el mundo. La realidad que importa es lo que las personas perciben como importante. Más concretamente, desde la antropología médica o de la salud, se pretende conocer cómo el hombre se enfrenta al continuum salud-enfermedad desde el punto de vista social.

Por tanto a través de este trabajo he pretendido conocer cuál es la percepción que tienen las personas mayores que practican tai-chi en relación a la influencia que esta práctica ha tenido sobre su salud y si el tai-chi es un *comportamiento saludable*. Por otra parte también he tratado de conocer, a través de bibliografía y búsquedas en Internet, qué relación tiene el tai-chi con la medicina complementaria y alternativa, concretamente con la medicina tradicional china y cuáles son las evidencias científicas sobre los beneficios del tai-chi sobre la salud de las personas que lo practican.

Lo primero que hice fue solicitar permiso y también asesoramiento a la monitora del curso para poder realizar mi trabajo de campo en alguno de sus grupos de tai-chi. Ella me aconsejó hacerlo en el grupo de las 12 horas por ser el que más años llevaba participando en la actividad y el que ha alcanzado un mejor nivel de práctica. Tengo que agradecer su colaboración y apoyo sin el cual me hubiese sido imposible la realización de este trabajo.

Paralelamente fui pidiendo bibliografía sobre tai-chi y medicina tradicional china e hice algunas incursiones en Internet. Así fui aprendiendo algunos de sus elementos básicos. No voy a entretenerme en estos aspectos ya que los lectores de esta revista saben de esto mucho más de lo que yo he podido aprender a partir de este primer acercamiento al tema.



El grupo de Tai-Chi del Centro de Mayores II en las ruinas de Segóbriga.

Estudio antropológico del TAI-CHI

Seguí buceando por Internet y leyendo documentación que me fueron dejando y averigüé que ciertas investigaciones científicas han demostrado que el tai-chi es un ejercicio muy complejo que beneficia a todos los órganos y sistemas del cuerpo. Supe que esta práctica de origen chino se está extendiendo como un método para mejorar el equilibrio, prevenir caídas y mejorar de forma general la salud, siendo uno de los ejercicios más accesibles para las personas mayores por su bajo consumo energético, similar al que generan las actividades cotidianas.

Pedí a un amigo, médico y profesor, que me buscara artículos en revistas científicas que hablaran sobre el tema y días después me dijo que había encontrado *entradas* sobre los beneficios del tai-chi en personas mayores en las revistas de medicina más prestigiosas y me pasó varios artículos, desgraciadamente casi todos en inglés, por lo que no pude acceder a su contenido, pero por sus títulos vi que trataban sobre los beneficios del tai-chi respecto al insomnio y la somnolencia durante el día en personas mayores, sobre las caídas y osteoporosis, sobre la artritis reumatoide, o sobre la salud física y psicológica de forma global.



Volví a Internet y busqué noticias relacionadas con el tai-chi y su influencia en la salud de las personas mayores y encontré refrencias en las que se hablaba de los beneficios de su práctica según investigaciones de importantes equipos médicos. Por ejemplo, el tai-chi es beneficioso para algunas patologías crónicas según investigaciones del *Centro Médico Turts-NeE England* de Boston; médicos de la *sección de Rehabilitación Osteoarticular del Hospital Vall d´Ebrón* afirman que la práctica de tai-chi reduce hasta un 48% el riesgo de caídas en personas mayores con osteoporosis; un estudio publicado en *Archives of Physical Medicine and Rehabilitacion* revela que el tai-chi puede mejorar la función circulatoria, sobre todo si se trata de personas mayores.

También tuve acceso a dos estudios realizados con personas mayores que practicaban tai-chi, uno realizado en Trinidad (Cuba) y otro en el propio Centro de Mayores Albacete II (estudio que puede consultarse en el número 3 de esta revista) en los que queda demostrada la influencia positiva, que sobre la salud en las personas mayores, tiene la práctica del tai-chi.

Después de todas estas lecturas y *navegaciones* comencé con mi trabajo de campo, en el que utilicé dos de las técnicas más significativas en antropología, la observación participante y las entrevistas. Realicé mis observaciones del 16 al 30 de abril de 2009. Asistí a las clases del grupo de 12 a 13 h. durante tres jueves y dos martes y también fui un sábado, día en la que se realiza una sesión de una hora a la

que pueden asistir participantes de todos los grupos. Yo me animé en un par de clases y me coloqué junto a los alumnos tratando de seguir los movimientos. Muy mal claro está, aunque tengo que decir que noté cierto bienestar, cierta relajación y ligereza.

Durante estos días, bien a la entrada, bien a la salida de la clase, fui entrevistando a los practicantes, concretamente a 15 mujeres y 2 hombres, a quienes pregunté edad y profesión; años de práctica del tai-chi; cuáles fueron los motivos para iniciar esta práctica; si habían notado beneficios en la salud, y en caso afirmativo cuáles; si además de tai-chi se realizan algunas otras técnicas en las clases; si a partir de la práctica del tai-chi habían conocido algo sobre filosofía taoísta o sobre medicina china y si a partir de la práctica del tai-chi habían recurrido a algún remedio procedente de la medicina china o a algún tipo de terapias naturales.

Las personas entrevistadas tenían entre 62 y 79 años. Respecto a las profesiones, había nueve amas de casa (tres de ellas había trabajado antes de casarse), una maestra, una A.T.S, dos dependientas, una auxiliar de clínica y una modista. En cuanto a los hombres, uno de ellos había sido militar y el otro funcionario.



Quince de los entrevistados iniciaron la actividad porque la vieron ofertada en el programa de cursos y talleres del Centro y sintieron curiosidad, porque habían oído que era una cosa muy relajante o porque *lo oriental* siempre les había llamado la atención o bien porque les aconsejó la actividad alguna amiga que ya lo practicaba. Solo dos de las entrevistadas han manifestado que fue por consejo médico, una de ellas de su médico de cabecera cuando le comentó que le dolían las articulaciones y le dijo que era mejor que dejase de hacer gimnasia y comenzara a practicar tai-chi; la otra, de su hija que es médico y que cuando le detectaron artrosis le recomendó que dejara de hacer aerobic, que en su caso particular era contraproducente y que hiciera tai-chi, que era un ejercicio más adecuado para elastificar las articulaciones y para prevenir la osteoporosis y mejorar la artrosis. Todas las personas entrevistadas manifiestan que su práctica de tai-chi les ha influenciado positivamente en su salud, tanto física como mental. Los beneficios más repetidos a los que hacen referencia las personas entrevistadas son:

- En relación con beneficios sobre el cuerpo: más agilidad, relajación, mejoría en las articulaciones, coordinación, equilibrio y estabilidad, control de la respiración, mejoría de la espalda, mejoría de la artrosis y la artritis y reducción de la osteoporosis.
- En relación a la mente: relajación, tranquilidad, serenidad, concentración, tolerancia, beneficios sobre la atención, beneficios sobre el estado de ánimo y vencer la timidez.

Estudio antropológico del TAI-CHI

Destaco aquí algunos testimonios que me resultaron especialmente ilustrativos:

"He notado muchísima mejoría, antes las rodillas me dolían una barbaridad, tanto que los primeros años me tenían que infiltrar, me dolían mucho, se me inflamaban y casi no podía caminar. Desde que estoy haciendo tai-chi no me han tenido que volver a infiltrar. Solamente por eso merece la pena"

"Sobre mi salud y sobre mi persona, todo a la vez... Durante las clases estoy sólo pendiente del ejercicio que estoy haciendo y no pienso en otras cosas, ni en la comida, ni en lo que tengo que hacer. Me ha relajado mucho y me ha abierto al mundo…. hacer cosas en grupo y no importarte hacerlo mal y eso me ha servido para el resto de mi vida en sociedad, me ha servido para vencer mi timidez para perder el miedo al ridículo"

"Por ejemplo con los ejercicios en la cabeza, antes tenía como arenilla y ahora ya no noto esa arenilla"

"He notado que soy más yo, me encuentro bien, que soy más libre, que me siento mejor conmigo misma y que no tengo tristeza. Y que estoy muy bien con los años que tengo"

"Yo hasta los dos años de práctica no noté nada. Después sí, he notado como las articulaciones, codos, caderas, rodillas, que es donde afecta la artrosis yo noto ahí una suavidad y una elasticidad fabulosa, que al principio no la tenía. Entonces me encuentro muy bien y frenada totalmente la osteoporosis, me han hecho una densitometría y me han dicho que no tengo osteoporosis de ningún tipo, no tomo medicación ninguna y hago regularmente mi tai-chi"



"Tienes paz, eres mucho más tolerante"

"Sí, antes iba muy tensa y ahora me encuentro blanda, mucho mejor. Las lumbares que me dolían mucho, ahora noto que no me duelen"

"Yo tengo artritis y el año que casi no vine estuve fatal"

En relación a otras técnicas que se practican en las clases los participantes dijeron que los puntos energéticos [*N. del E.: nº 6, Págs.40-41*] les relajaban mucho y le venían muy bien para dormir mejor y que eran buenos para la memoria. Sobre los rodillos de reflejoterapia podal, dijeron que era una cosa que se hacía en yoga pero que lo hacían también en su casa y que les iba muy bien para las piernas, que se notaban como más descansadas. Hacen

también referencia a los ejercicios de respiración que se hacen en clase y a la utilización de las cañas de bambú [*N. del E.: nº 4, Págs.36-37*]

Al preguntar sobre si tenían conocimientos de taoísmo y medicina china, 14 de las personas entrevistadas manifiestan que conocen algunas cosas a través de lo que les dice la monitora, de la lectura de la revista *Vivir ahora* y de la lectura de algunos libros que se traen a la clase de los sábados o que están a disposición de los socios en la biblioteca del Centro. Una de las entrevistadas añade que les interesa mucho el tema y ha buscado cosas en Internet y que ha comprado algún libro.

Sobre la utilización de terapias naturales o de medicina china, 12 de las 17 personas entrevistadas manifiestan que no han acudido nunca a ninguna terapia natural ni de medicina china. Aunque una de ellas puntualiza que el tai-chi ya es una práctica de medicina china. Tres dicen que han acudido en alguna ocasión a sesiones de acupuntura y añaden que les ha ido bien. Dos relatan que han iniciado una de las dietas que vienen en la revista (una de ellas la de la fresa y otra la del ajo) y que han tenido que dejarlas porque les sentó mal. Una de las entrevistadas ha seguido una receta que le dio la monitora para expulsar piedras de la vesícula (sales de Epson y una dieta específica) y que eso le ha permitido librarse del quirófano, al que era segura candidata y que también ha hecho la dieta de la uva y la fresa para depurar el cuerpo y le ha ido muy bien.



Las conclusiones a las que llegué después de la realización de este trabajo fueron que:

- Hay evidencias científicas de los beneficios de la práctica de tai-chi sobre la salud.
- Hay evidencias científicas de que la práctica de tai-chi tiene un impacto positivo sobre muchas de las enfermedades crónicas que afectan a las personas mayores, tales como la hipertensión, las enfermedades del corazón, la artrosis y artritis, la osteoporosis, etc.
- Las personas mayores que practican tai-chi manifiestan que han notado beneficios en su estado físico y emocional a partir de su práctica.
- El tai-chi representa, por tanto, una buena práctica de cara a la promoción de la autonomía personal y del envejecimiento saludable, contribuyendo a elevar el nivel de salud de las personas mayores.
- En conclusión, y siguiendo los objetivos del Plan de Mayores, sería conveniente consolidar los cursos de tai-chi en los Centros en los que ya se estén impartiendo e incorporarlos en la programación de aquellos Centros que todavía no los estén desarrollando.

Ángeles López Palencia
Directora del Centro de Mayores II (Albacete)
Estudiante de Antropología

NUTRICIÓN (V): LA FIBRA EN LA DIETA VEGETARIANA



En las décadas precedentes los investigadores han podido constatar como ciertas enfermedades afectan en mayor medida a las personas de los países industrializados respecto a los individuos de los países en vías de desarrollo, y que dichas diferencias vienen motivadas por factores nutricionales. Entre otros aspectos, la fibra dietética ha demostrado jugar un papel fundamental sobre la salud y prevención de enfermedades. Más concretamente en España, los datos sobre hábitos dietéticos indican que la evolución desde de la dieta mediterránea tradicional hacia patrones alimenticios propios de otras sociedades occidentales, con un aporte más elevado de grasas de origen animal, en detrimento de los hidratos de carbono complejos y de la fibra vegetal, está jugando un papel importante en el aumento de la prevalencia de ciertas enfermedades.

Se entiende por fibra dietética o alimentaria la sustancia de origen vegetal que el intestino delgado es incapaz de digerir o absorber y que llega intacta al intestino grueso. Hay dos tipos, según su solubilidad o insolubilidad:



La fibra hidrosoluble: soluble en agua. Serían principalmente las pectinas, las gomas, y los mucílagos.

La fibra insoluble. Este tipo de fibra está compuesto principalmente por celulosa, un polisacárido a su vez compuesto de moléculas de glucosa, que da estructura a las células de las plantas, por lo que es la substancia orgánica más abundante en la naturaleza. Dado que únicamente puede ser digerida por animales herbívoros (los seres humanos no tienen la enzima necesaria para descomponer la celulosa), pasa a través de nuestro tracto digestivo sin alterarse, aunque sí añade volumen y humedad a las heces y las mantiene blandas, favoreciendo su arrastre y eliminación. Lo anterior es posible por una propiedad de la celulosa que la hace insoluble pero capaz al tiempo de retener agua y, precisamente por esto, las heces de las personas cuyas dietas son pobres en fibra tienden a ser más duras, lo que dificulta el adecuado movimiento intestinal.



LA FIBRA EN LA DIETA VEGETARIANA

Algunos de los efectos de la fibra en el organismo se pueden resumir en:

- Un adecuado consumo de fibra insoluble (por ejemplo, los cereales integrales) evita una ingesta excesiva de alimentos, ya que aumenta el volumen de la dieta y del tiempo de masticación sin añadir calorías. Su ingesta produce o acelera la sensación de saciedad.



- La fibra tiene efectos fisiológicos sobre el colon, dentro de los cuales se encuentra el aumento del volumen de las heces fecales, la aceleración del tránsito intestinal y el aumento de la frecuencia de las deposiciones, lo que ayuda a prevenir el estreñimiento. Este efecto es mayor si el consumo de fibra se acompaña de un aumento de la ingesta de agua.



- La fibra soluble (por ejemplo la avena, cebada, frutas, verduras y legumbres) se ha revelado como protectora contra la aterosclerosis, ya que absorbe colesterol de la dieta, que se elimina posteriormente con las heces.

- Este mismo tipo de fibra puede ralentizar la digestión y la absorción de hidratos de carbono y, por consiguiente, reducir la subida de la glucosa en la sangre que se produce después de comer y la respuesta insulínica. Esto puede contribuir a que las personas diabéticas tengan un mejor control de la glucemia.



Por el contrario, algunos de los efectos de una dieta pobre en fibra podrían ser:

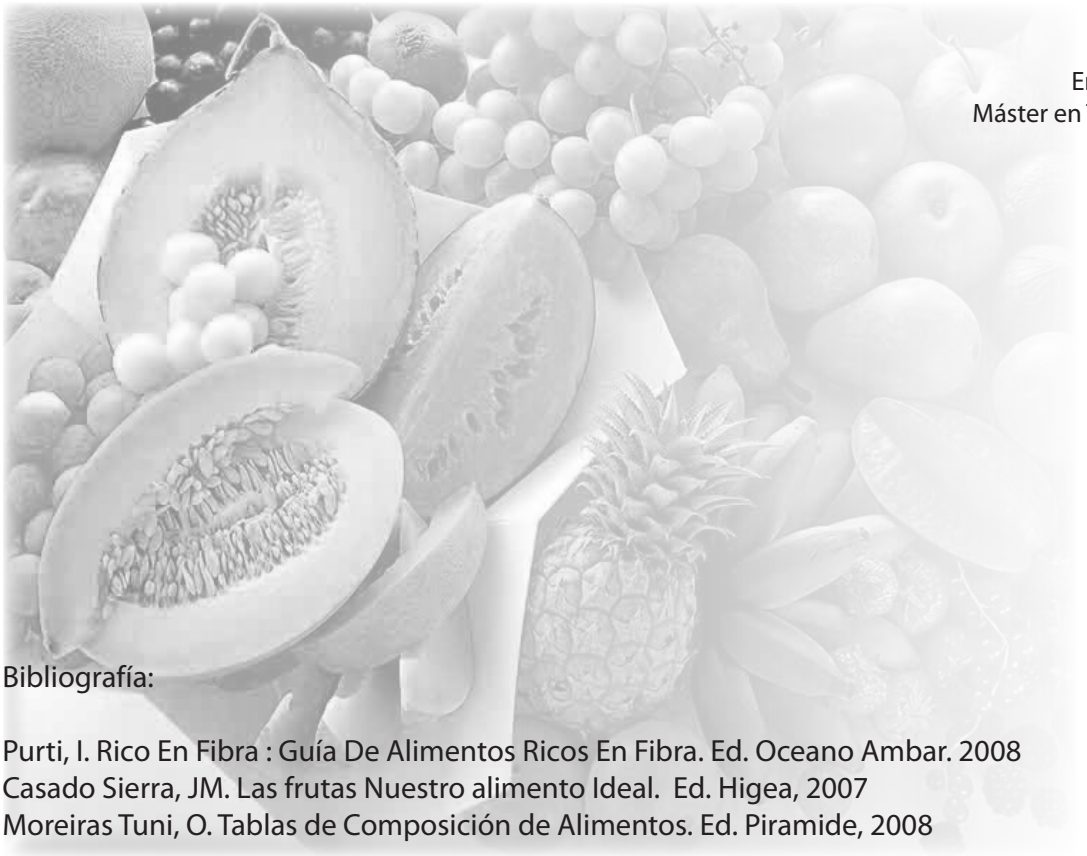
- Estreñimiento, lo que aumenta la presión del interior del intestino, y por lo tanto del abdomen, pudiendo producir a su vez divertículos, hemorroides o hernias de hiato.

- El déficit de fibra cambia la flora intestinal que ayuda a degradar las sustancias procarcinógenas y carcinógenas fecales, por lo que éstas estarían más tiempo en el intestino, aumentando el riesgo de padecer cáncer de colon.

LA FIBRA EN LA DIETA VEGETARIANA

Algunos datos sobre el contenido en fibra de algunos alimentos: las ciruelas secas tienen unos 3 gr de fibra y 3 higos, más de 10 gr. Un plato de zanahorias cocidas tiene 5 gr de fibra y la cebolla cruda 3 gr. Un plato de alubias tiene 20 gr de fibra. Frutos secos: 50 gr tienen alrededor de 5 gr de fibra (en el caso de los anacardos, ¡50 gr contienen más de 15 gr!). O, expresado de una forma más elaborada: dos piezas de fruta, 100 gr de hortalizas, 50 gr de legumbres y 50 gr de pan integral son suficientes para cumplir con las recomendaciones diarias de fibra.

Conviene asimismo recordar que en la mayoría de las frutas y verduras una parte importante de la fibra se encuentra en la piel, por lo que en ciertas formas de consumo, como los zumos, ésta puede perderse. En los casos en que sea posible se recomienda no pelar las frutas ni cocinar en exceso las verduras (es preferible la cocción al vapor).



Ana Barnés
Enfermera y Psicóloga
Máster en Terapias Alternativas

Bibliografía:

Purti, I. Rico En Fibra : Guía De Alimentos Ricos En Fibra. Ed. Oceano Ambar. 2008
Casado Sierra, JM. Las frutas Nuestro alimento Ideal. Ed. Higea, 2007
Moreiras Tuni, O. Tablas de Composición de Alimentos. Ed. Piramide, 2008

Sabate, J. Nutricion vegetariana. Ed. S.A. feliz S.L., 2006

Langley, G. Vegan Nutrition. Ed. Vegan Society Ltd., 1995

Arrazola Saníger, M., y otros. Nutrición Humana y dietoterapia. Ed. Logos, 2005

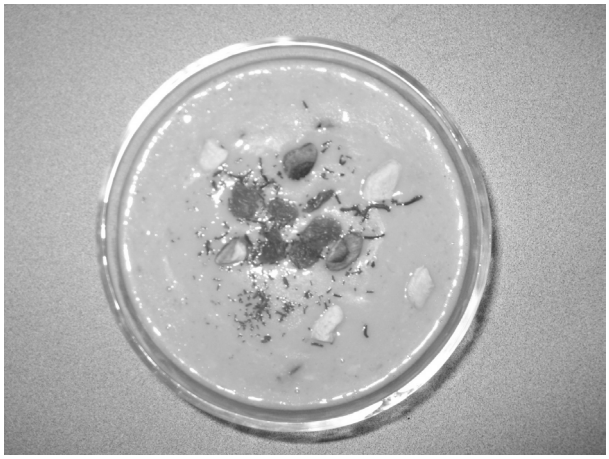
Puiggrós Llop, C. Dieta vegetariana. En: Salas-Salvadó J, Bonada A, Trallero R, Engracia Saló M. Nutrición y dietética clínica. Ed Masson, 2000. Capítulo 54.

Aguilar, Miguel. La dieta vegetariana: el camino hacia una alimentación equilibrada. Ed. Madrid: temas de hoy, 1995

Union Vegana http://www.uva.org.ar/
www.vegetarianismo.net/nutricion/
www.haztevegetariano.com/

En nuestra participación en el Sol Mestizo de este año hemos preparado un postre tradicional de la India, fácil de elaborar y que admite variaciones según los ingredientes de que dispongamos. A continuación detallamos los mismos y su preparación.

Postre Hindú: Phirni



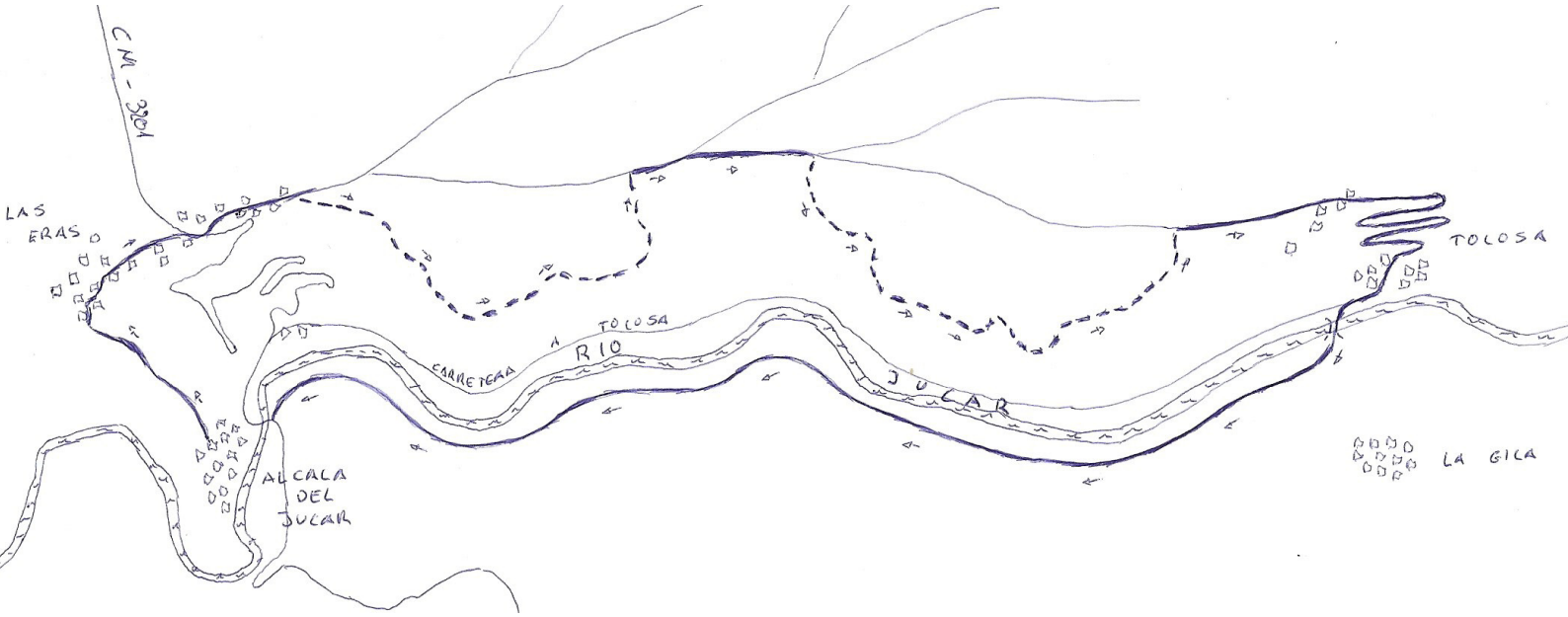
Para 6 raciones:

- 50 g de arroz basmati
- Azafrán al gusto
- Un litro de leche de soja o de vaca
- 150 g de azucar de caña
- Cardamomo u otra semilla aromática al gusto
- Unas gotas de agua de rosas o esencia de vainilla
- Dos cucharaditas de almendras, pitachos o avellanas molidas

Preparación:

Lavar el arroz con agua corriente y dejarlo en remojo 30 minutos. Escurrir, añadir un poco de agua y pasarlo por la batidora hasta que coja consistencia pastosa.
Calentar la leche en una cazuela, añadir la pasta de arroz, el azucar y el azafrán, removiendo bien.
Reducir el fuego al mínimo y esperar a que el arroz esté cocido, mezclándolo bien para obtener una crema suave.
Añadir el cardamomo, y el agua de rosas, remover y retirar del fuego.
Verter la mezcla en cuencos individuales y ponerlo en el frigorífico.
Decorarlo con los frutos secos troceados antes de servir.

Ruta: Alcalá del Júcar - Tolosa - Alcalá del Júcar



Para comenzar esta ruta, deberemos desplazarnos a uno de los pueblos más bellos de Albacete: la localidad de Alcalá del Júcar, situada al norte de la provincia. Tendremos primero que subir hasta el castillo de este municipio, en el que a menudo se realizan exposiciones de diversos artistas. Una vez aquí, seguiremos por un camino ascendente, bastante bien empedrado, hasta una casa a la izquierda, que es el depósito de agua. Lo rodearemos para dar con una senda que nos conducirá a la aldea de las Eras. Desde esta senda podremos contemplar una bonita vista del valle, y si nos volvemos para mirar, podremos contemplar como vamos dejando atrás el castillo. Una vez en las Eras, atravesaremos todo el pueblo hasta salir a la gasolinera situada en la carretera comarcal 3201, la cual cruzaremos. Seguiremos de frente por el camino que va de las Eras a Casas de Ves. Continuaremos hacia la derecha, acercándonos ya poco a poco a contemplar el valle, disfrutando de la vista desde una altura considerable. Atrás, habremos estado observando también una espectacular panorámica de Alcalá de Júcar, en la que parece que unas casas están encima de las otras. Continuaremos caminando por sendas y caminos cerca de cornisa, que nos permitirán la mayoría del tiempo observar el valle que nos queda bastante abajo, y contemplar las magnificas formaciones rocosas horadadas por paso del tiempo y el agua. La senda nos conducirá definitivamente a un camino, que nos llevará a la parte alta de Tolosa, a las casas de arriba. Desde aquí tendremos que descender por un amplio camino de herradura (que es el que utilizaban las caballerías) hacia la parte de abajo de Tolosa. Allí es donde se asienta actualmente la población, estando la parte de arriba ya prácticamente despoblada. Observando las dimensiones y acabado del camino que conduce de una parte a otra se intuye que en otro tiempo debía de haber gran tráfico de mercancías y de personas.

Desde aquí, habremos de dirigirnos al puente que atraviesa el Júcar para cruzarlo de parte a parte para, más tarde, caminar hacia la derecha por un amplio camino, que nos conducirá hasta Alcalá. Aquí podremos disfrutar de la otra perspectiva del valle, esta vez estando inmersos en él. Habremos recorrido aproximadamente 14 kilómetros, acumulando un desnivel de 180 metros.

En el croquis que veis dibujado, la línea más gruesa solo indica el camino o senda a seguir, no significa que sea el camino más ancho. Para tener una perspectiva con mucho más detalle os recomiendo la hoja 0744-3 (ALCALÁ DEL JÚCAR).

Quizás a la hora de atravesar Las eras sea donde haya más confusión. Entraremos por la calle Jardín hacia la Plaza de los Jardinillos, donde se encuentra una ermita. Tomaremos la calle San Gregorio. Esta sale a la Placeta, desde donde continuaremos a la derecha a través de la calle Avenida. Después seguiremos por la derecha por la calle Eras, que nos llevará a la comarcal 3201.

El Otoño es una buena estación para caminar, lejos ya de los calores del verano. Solo necesitaremos echar en nuestra mochila un chubasquero, un paraguas, y las ganas de contemplar la naturaleza en estado puro.

Alfonso Cartagena Salgado
Senderista

VIVIR AHORA recoge artículos que expresan diversas experiencias personales relacionadas con las terapias naturales y los valores humanos. Pero cada cuerpo y cada personalidad son diferentes. Por eso conviene recordar que los métodos aquí expuestos deben ser valorados de forma individualizada por quien se disponga a aplicarlos o por el profesional especializado adecuado a cada caso.

Colabora el Excelentísimo Ayuntamiento de Albacete



Imprime GRÁFICAS CANO
Carretera de Valencia 10 - Tel. 967 24 62 66
Depósito Legal: AB-365-2006

www.vivirahora.es
revistavivirahora@hotmail.com



El Sendero crea todo,
nutre todo,
desarrolla todo,
alimenta todo,
preserva todo,
hace evolucionar todo,
crea sin permanecer posesor,
obra sin permanecer autor,
conserva sin permanecer dueño:
Es su Línea-recta misteriosa.

LAO-TSÉ, Tao-Te King