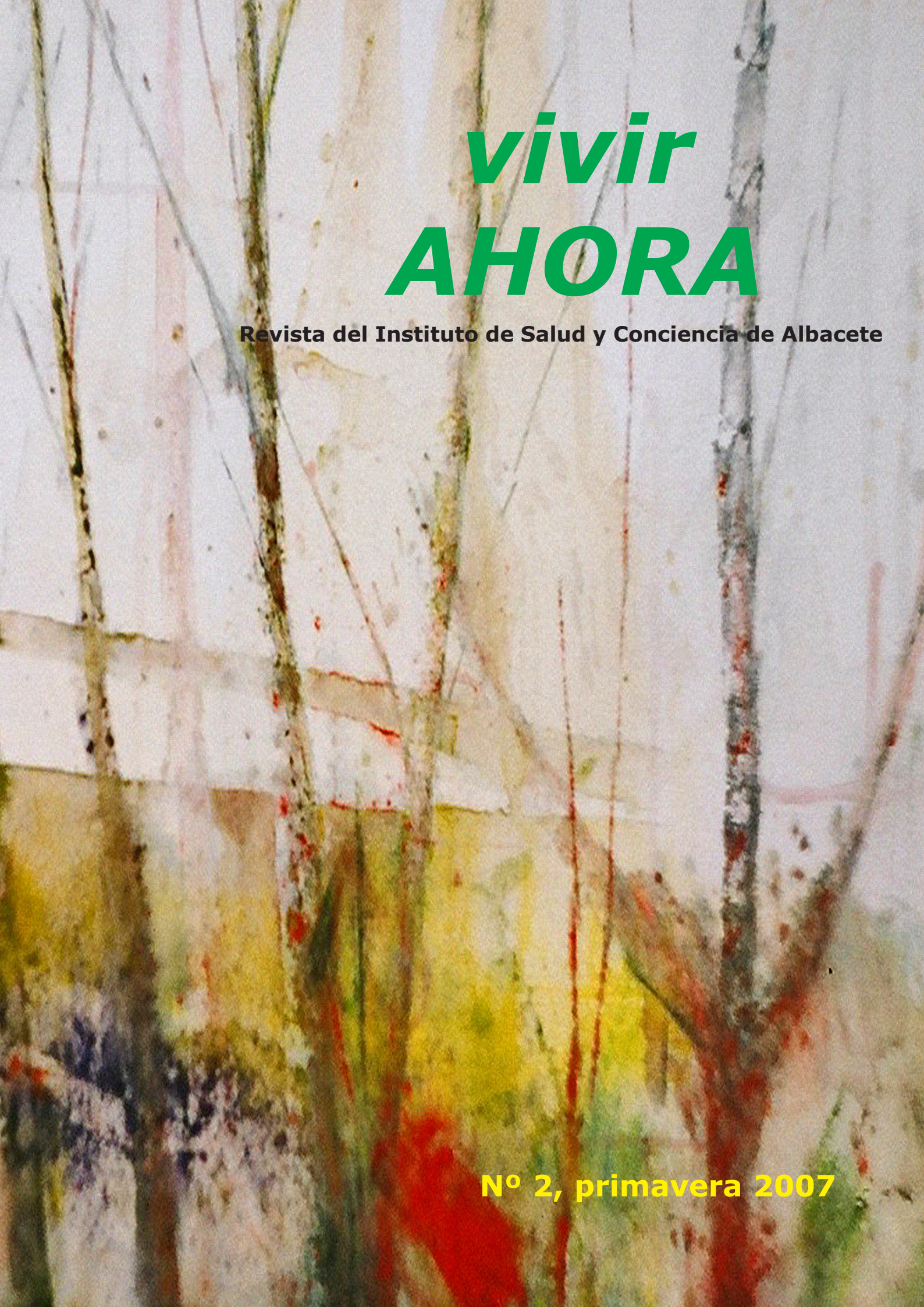


vivir AHORA

Revista del Instituto de Salud y Conciencia de Albacete

Nº 2, primavera 2007

Sumario

3 Presentación

4 Ser y tener

7 Consumidores ecológicos

8 Tai-Chi y reeducación postural

10 Hatha Yoga

12 Magnetismo

14 Hara

15 Mariposas de cristal

16 Valores humanos en las relaciones laborales

18 Tratamiento de la ansiedad en la medicina tradicional china

20 Curar con arcilla (II)

22 Sócrates, el Maestro

24 Los sueños

26 Iré sin prisa

27 No temas la intimidación

28 Digitopuntura

30 Proyectos solidarios

32 Las ocho piezas del brocado (I)

34 Viajar

36 La música nos humaniza

38 La muerte interior

40 Media salutación al sol

42 A mano

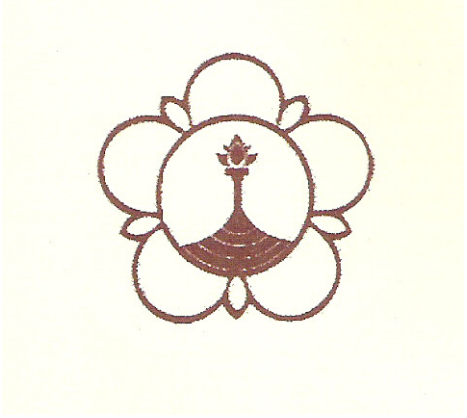
Presentación

Con el segundo número de la revista Vivir Ahora volvemos a llegar a todos vosotros con ánimo renovado, incidiendo en los mismos contenidos que nos llevaron a crearla. Una vez más pretendemos acoger todas las inquietudes relacionadas con los *valores humanos* y las *terapias naturales*. Y lo hacemos partiendo de una única premisa: que todos los artículos partan de la experiencia personal de quien los escribe.

En este número, como en el anterior, se publican varios artículos sobre Tai-Chi. Esto nos ha hecho mirar atrás para recordar la semilla que, hace ya muchos años, plantara *Ángel Fernández de Castro* en Albacete. A partir de la asistencia a sus cursos, o de la lectura de sus numerosas publicaciones, se ha generado un gran interés por esta actividad en nuestra ciudad. Sirvan estas líneas para agradecerle sincera y profundamente sus enseñanzas.

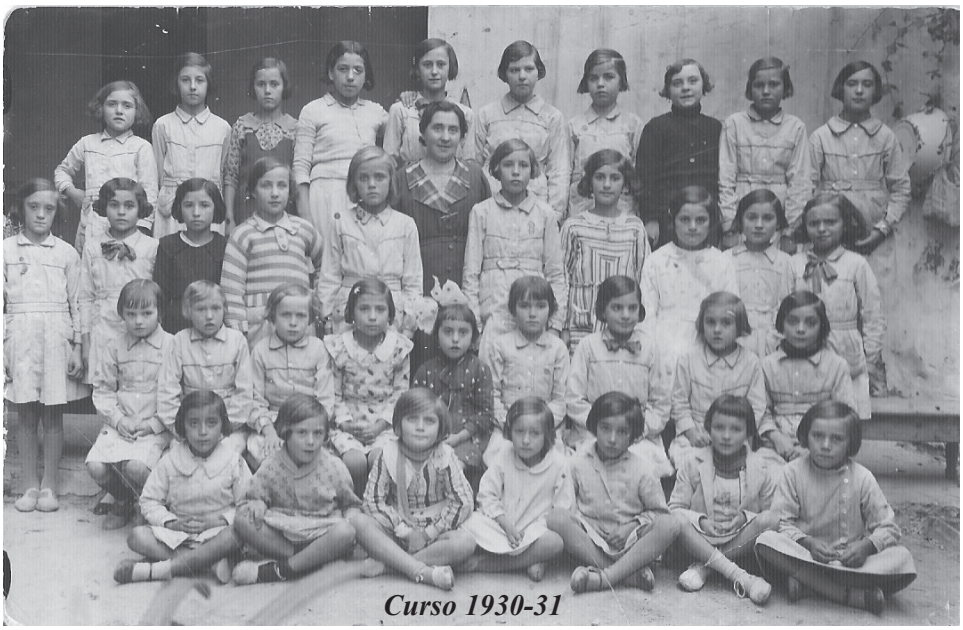
Finalmente solo nos gustaría señalar que el hecho de recopilar, ordenar y publicar todo este caudal de experiencias personales ha supuesto para nosotros no solo un agradable trabajo sino también, y principalmente, una maravillosa terapia.

Muchas gracias a todos.



Ser y tener

Ser y tener es el título de una película de origen francés dirigida por *Nicolas Philibert* en el año 2002. En ella se nos muestra el día a día de un maestro en una escuela rural de la campiña francesa. A través del formato documental y con un ritmo sereno, pausado, asistimos a la lección magistral, que dura todo un curso, de cómo la escuela puede llegar a ser un lugar de encuentro, de diálogo, en el instalamos a los niños apara que aprendan. El maestro, como él mismo confiesa en algún momento de la película, ha elegido su trabajo por vocación y, quizá por eso, lo practica con abnegación, con entrega absoluta. Los alumnos, durante las clases, permanecen en silencio y concentrados en realizar la tarea que el profesor les asigna, como si no fuesen de este tiempo o como si alguien, después de



Curso 1930-31

que los alumnos aprenden mediante la experiencia, el descubrimiento y el trabajo. Para ello resulta fundamental la acción del maestro, que se convierte en un guía, en una especie de gestor de intereses y voluntades empeñado en solucionar los conflictos –externos o internos- que, de forma espontánea, afloran en los alumnos para que todo confluya armoniosamente y se produzca así, de forma natural, el avance, el progreso, el aprendizaje.

Es cierto, sin embargo, que comparada esta situación con la realidad de la inmensa mayoría de entornos educativos actuales –principalmente, los de las grandes ciudades- resulta excesivamente idealizada. La escuela es una casita en medio del campo, más parecida a un templo zen que a uno de los actuales bloques de hormigón en los que quitarles todos los chismes tecnológicos que suelen llevar encima, les hubiese obligado, además, a ingerir un tranquilizante. El aula está dotada de todo tipo de materiales educativos. Los padres se implican en la educación, entrevistándose con el maestro si es necesario y sentándose con sus hijos a hacer las tareas cuando terminan su jornada laboral… En fin, el que conozca un poco la realidad actual de los centros de enseñanza y vea esta película tendrá, seguramente, la sensación de que una cosa no se parece a la otra.

De un tiempo a esta parte han comenzado a trascender a la opinión pública ciertas realidades presentes desde hace ya mucho en los centros educativos. Se relacionan, en su mayor parte, con la violencia ejercida por grupos minoritarios de alumnos

respecto a sus profesores o a sus mismos compañeros. Como consecuencia de ello parece que se está generando un debate en torno a lo que la enseñanza debe ser en la sociedad actual.

Llevo algunos años trabajando como profesor. No muchos todavía, pero sí los suficientes para haber perfilado algunas ideas que me gustaría exponer por si alguien quiere tenerlas en consideración. Al margen de problemas específicos del gremio, que los hay, quisiera centrar mi reflexión en otras cuestiones más relacionadas con la sociedad actual y la función que la educación desempeña en ella.



Curso 1935-36

Los últimos treinta años han supuesto un cambio profundo en nuestro país y en nuestro sistema educativo. Al lado de indudables avances, se ha producido también durante este tiempo el abandono de algunos aspectos muy valiosos de nuestra tradición, que podrían haber sido aprovechados adaptándolos a la nueva realidad social. Hemos dejado a un lado, por considerarlos desfasados, valores que, a los que ya tenemos una cierta edad, se esforzaron en enseñarnos nuestros padres –y que ellos, a su vez, seguramente habían aprendido de los suyos. Me estoy refiriendo, por ejemplo, a la importancia del trabajo bien hecho ("*hay que cumplir en el trabajo*" o "*hay que ser formal*", nos decían); a la obligación de ser honrado, y de parecerlo ("*que no me tengan que decir a mí…*" nos repetían); a la necesidad de respetar y hacer caso a las personas mayores o al valor del compañerismo. Todas estas ideas estaban presentes en la inmensa mayoría de los hogares de la España de hace treinta años pero, ¿dónde están ahora? ¿quién las recuerda? ¿quién las pone en práctica?

La educación no puede escapar al ambiente general. Ni los alumnos, ni sus padres, ni los profesores podemos abstraernos de una sociedad en la que vales por lo que tienes, o por lo que aparentas. La ostentación, el poder de los objetos y la prisa se han instalado en nuestras vidas. Nos vemos azuzados, incansablemente, por el ansia de *tener*, de poseer. Fundamentamos nuestra autoestima y nuestra vía de inserción social en el brillo de las cosas materiales. Aunque nos ocurre una y otra vez –con objetos, con personas, con ideas- acabamos siempre olvidando que ese brillo dura poco, que se

extingue irremediablemente. Pero entonces surge un nuevo deseo, refulgente, maravilloso, incomparable. Y volvemos a poner todo nuestro empeño en alcanzarlo. Y cuando ya lo tenemos observamos asombrados, estupefactos, que comienza a dejar de interesarnos. Que ya aspiramos a alcanzar otro. Así transcurre nuestra vida: persiguiendo cosas inconsistentes, pasando de la ilusión a la frustración en un movimiento pendular que nos mantiene en un estado de permanente ansiedad. Y es esta ansiedad, aún sin quererlo, la que muchas veces, como padres y como profesores, transmitimos a los más jóvenes.

Pero hay realidades que no están sujetas a mudanza ni al capricho de nuestra mente. Y no hace falta ser un místico, ni practicar una religión oriental, para reconocerlas y tratar de ponerlas en práctica. Me estoy refiriendo a *los valores humanos*. Ser cada día un poco más amable, un poco más responsable, un poco más trabajador. Respetar a las personas mayores y aprender de ellas, porque siempre pueden enseñarnos algo. Propiciar en nuestro entorno el encuentro y no la discordia. Llevar todo ello a la práctica, esforzarnos cada día en *ser* un poco mejores allí donde nos encontremos, en nuestro trabajo, con nuestra familia o amigos.

Desplazar, en fin, la atención del *tener* al *ser*. Ocuparnos más en lo que pretendemos *ser,* y no tanto en lo que deseamos *tener*, puede llenar de sentido nuestra vida, puede hacernos verdaderamente felices. Mejorar como personas puede resultar lo más rentable para nosotros y para los que nos rodean. Y podría además hacer que nuestras acciones diarias sirvieran de ejemplo a nuestros hijos, a nuestros alumnos, consiguiendo así que las aulas, los centros de enseñanza, dejaran de asemejarse a fríos recintos en los que se transmiten datos de manera casi impersonal para convertirse en algo parecido a la maravillosa escuela rural que citaba al principio de este artículo: un lugar de encuentro, de comunicación, de progreso interior.

En conclusión, pienso que nada de lo que ocurre en las aulas es casual o está desvinculado del resto del entramado social. Los alumnos son nuestros hijos, los hijos del mundo que los mayores hemos creado para ellos. Muchas veces, la mayoría, ellos únicamente repiten o imitan comportamientos que observan a su alrededor. Esto no los exime de su responsabilidad, pero sí debería servirnos a todos para plantearnos qué tipo de sociedad estamos creando, qué valores estamos fomentando y si, realmente, exigimos a los chavales actitudes y comportamientos que nosotros somos los primeros en practicar.



Javier Gómez Torres
Profesor de Enseñanza Secundaria

Consumidores ecológicos

Hace dos años me convertí en miembro de una asociación de consumidores ecológicos. Como estas asociaciones aún son poco conocidas en nuestra región, algunos me preguntan los motivos de lo que les parece un comportamiento "curioso".

Las razones que explicaban mi decisión eran bastante sencillas: quería comprar verduras sin productos químicos añadidos. Pensaba en mi salud y también en la posibilidad de comer alimentos con su auténtico sabor natural.. Para mi consternación, el sabor y el olor de las hortalizas y frutas de mi infancia había desaparecido por completo de las estanterías de los bien abastecidos supermercados. Igual que pasa en otros aspectos de la vida actual, los tomates (o los melocotones de los expositores) se limitaban a ser pura fachada y, detrás de formas exteriores perfectas y del reclamo de brillos y colores llamativos, en el mejor de los casos no había absolutamente nada y, en muchas ocasiones, sabores extraños que recordaban vagamente el de desagradables medicinas.

La producción ecológica, que recobra el esmero en las técnicas y el respeto por la tierra, me parecía la única alternativa para librarme de añadidos no deseados y asegurar la calidad de los alimentos.

Reencontrar sabores casi olvidados y calidades perdidas era mi motivación principal. Sin embargo, al poco de empezar a comprar allí, me di cuenta de que participar en la asociación suponía algo más importante. Me permitía manifestar, como ya lo hacían otros, un cambio de actitud, un giro completo respecto a las modalidades de consumo actuales, que implica pequeños actos con grandes consecuencias. Como comprobé al observar el comportamiento de otras personas que frecuentan la tienda, la compra cotidiana se convierte en un acto meditado, consciente: ¿por qué si no venir con una minuciosa lista elaborada en casa, y adquirir los artículos por unidades, sólo los necesarios? No se fomenta el consumo, por eso, sin escaparate luminoso, ni grandes letreros, ni estudiada alineación de los artículos, el aspecto de la tienda recuerda bastante la de los ultramarinos de otras épocas. Las bolsas no hacen publicidad, son recicladas o las lleva cada comprador de su casa. No hay envases preparados que adornen la presentación y generen más residuos inútiles. Los proveedores son preferentemente locales o de lugares cercanos a fin de ahorrar costos de transporte. Sólo se ofrecen verduras y frutas de temporada porque la producción ecológica adopta el ritmo, razonable, de la naturaleza, y no la fuerza, ni la manipula… Es cierto que la agricultura ecológica produce alimentos más caros pero a la hora de la compra sólo lo he advertido en algunos casos particulares y, en muchas ocasiones, en parte se compensa con el ahorro en consumo innecesario y en gastos de intermediarios.

A grandes males, grandes remedios, dice el refrán popular. Muchos compartimos las mismas ideas pero, más allá de la teoría, todavía pocos las ponen en práctica, agazapados en la justificación de que las acciones que las expresen, para ser efectivas, deben ser grandiosas o espectaculares. Por eso me parece que iniciativas como esta, sencillas, pero que manifiestan la suma de actitudes particulares y profundas convicciones, son las únicas que pueden contribuir a cambiar el mundo.

Carmen García
Profesora de la UCLM



La agricultura ecológica recobra el ritmo, razonable, de la naturaleza.

Tai-Chi y reeducación postural

Como practicante de Tai-Chi desde hace varios años, y como fisioterapeuta especializada en RPG (Reeducación Postural Global, método de fisioterapia que trata las patologías y las deformidades del cuerpo de una forma global y respetuosa), quiero aportar mi opinión acerca de las ventajas de la práctica del Tai-Chi y del Chi-Kung.

Cuando empecé a hacer Tai-Chi me llamó mucho la atención comprobar que las frases de corrección en las clases coincidían exactamente con las correcciones verbales y manuales que hacemos los terapeutas de RPG a los pacientes en la consulta. Citaré algunos casos concretos.

En Tai-Chi se requiere:

- El apoyo correcto de los pies en el suelo; es preciso establecer un buen contacto que sirva de base para el equilibrio del resto del cuerpo, distribuyendo el peso sobre la planta del pie de forma homogénea, sin volcar el pie hacia un lado.
- La colocación de las rodillas sin torsiones nocivas. Aunque muchas personas tienden a girar las rodillas hacia dentro, hay que tratar de llevarlas a una posición de alineación correcta respecto a los pies para no sobrecargar las articulaciones.

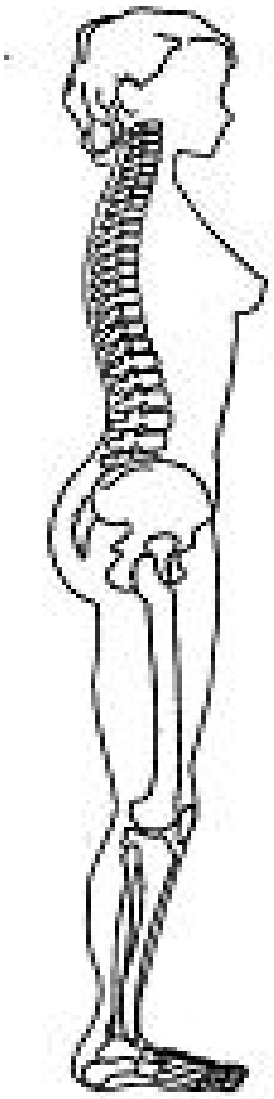


Apoyo incorrecto del pie (excesivamente aplanado) debido a la mala posición de las rodillas, giradas hacia dentro.



- La adecuada posición de la pelvis y el sacro; a veces al adoptar la postura del Tai-Chi, con las piernas flexionadas y abiertas, algunas personas se quedan con la espalda arqueada y los glúteos hacia afuera (con el "culo respingón"). Para corregir eso, hay que quitar la tensión de la zona lumbar y las caderas, dejando que el sacro adopte una posición vertical, como si la gravedad tirase de su extremo inferior, pero sin esconder demasiado las nalgas, es decir, sin llegar a hacer fuerza ni con los glúteos, ni con los abdominales.

- La respiración diafragmática, hinchando solamente el abdomen, sin tensiones en el tórax ni en los hombros. Esas tensiones se producen cuando se realiza la respiración torácica subiendo el pecho y los hombros en cada inspiración. Hay que permitir a la gravedad que nos ayude, dejando sin tensión la caja torácica (costillas), los hombros y los brazos, dejando que el aire entre sin frenos hasta las zonas más bajas de los pulmones.



- La columna vertebral con sus curvas correctas, sin excesiva curvatura ni tampoco recta como un palo rígido. Debería ser como si un hilo nos hiciera crecer hacia el cielo desde el cráneo, dándole a la columna ligereza, soltura y quitando compresión a sus articulaciones.

- La cabeza erguida, lo más alineada posible con el tronco, sin tensar para ello el cuello, siguiendo la dirección del tronco, sin giros ni inclinaciones y con la mirada horizontal.

Todas esas correcciones se realizan respetando los límites corporales, poco a poco y sin forzar, a medida que el cuerpo va alcanzando más elasticidad y armonía, con suavidad, tiempo, paciencia y conciencia.

Otros aspectos positivos de la práctica del Tai-Chi y el Chi-Kung, aparte de la mejoría y concienciación de la postura son: la reeducación de la respiración, la coordinación y suavidad de los movimientos, el equilibrio, el fortalecimiento de los miembros inferiores (las piernas), la orientación del cuerpo en el espacio, la ejercitación de la concentración y la memoria, etc.

Todo ello aporta unos beneficios tanto corporales como mentales muy valiosos para personas de cualquier edad, pero puede suponer un cambio espectacular en personas mayores o aquejadas de alguna dolencia, por ejemplo, de tipo articular, que les impida realizar otro tipo de ejercicio físico que no mime tanto las articulaciones como lo hacen el Tai-Chi y el Chi-Kung .

Así pues, el Tai-Chi nos ofrece una forma de actividad física sumamente sana y recomendable para todas aquellas personas que deseen mejorar su calidad de vida.

Pilar Velasco Climent
Fisioterapeuta

Hatha Yoga

El cuerpo físico es la realidad más inmediata y directa que percibimos de nosotros, hasta el punto de que nos llegamos a identificar totalmente con él: según cómo nos vemos, así somos y nos comportamos. No es de extrañar, por ello, que se haya difundido la necesidad de un cuerpo perfecto conseguido mediante todo tipo de técnicas y artilugios, según la moda del momento.

Sin embargo, el cuerpo no lo es todo. Tan sólo es una parte de nosotros, una parte importante pero transitoria, ya que inexorablemente, un día u otro, lo abandonaremos. Mediante el yoga conseguimos el funcionamiento saludable del cuerpo que tanto apreciamos y, además, logramos un propósito bien definido: usamos nuestro propio cuerpo y nos servimos de él como un instrumento a través del cual percibimos nuestra verdadera naturaleza. Porque la corporeidad es el primer peldaño que conduce a otras partes de nosotros mismos, las cuales expresamos a través de dicho envoltorio.

Para ello los yoguis nos transmiten un conocimiento milenario que han experimentado y cuya eficacia se ha comprobado, poniendo a nuestra disposición unas posturas corporales que denominan "asanas".

Al practicar las asanas se comprueba que los músculos se colocan en una situación excepcional. El músculo, aunque es elástico, tiene un límite habitual de elasticidad. Todos los movimientos se sitúan dentro de esta zona de elasticidad habitual, que determina el grado de flexibilidad o rigidez de un individuo. Mediante las asanas se produce la elongación de los grupos musculares mucho más allá de su límite habitual. Cuando esto tiene lugar, mantenido durante un tiempo en completa quietud, al músculo se le coloca en una situación muy peculiar. De ahí la importancia que tiene en yoga la inmovilidad.

Los músculos suelen estar acortados por la falta de movimiento, se vuelven globulosos, duros y menos largos de lo que deberían ser. El yoga produce efectos beneficiosos porque les devuelve su longitud normal, además cuando se encuentran estirados se vacían de sangre, y al volver a la normalidad se



VRIKSASANA (Postura del árbol)

apresuran a llenarse. Por vía refleja, la práctica del yoga provoca en el organismo toda una serie de reacciones positivas en los órganos internos. Tiene también diversas consecuencias muy específicas, como en el caso de la actividad hormonal que se registra durante una sesión, y en los impulsos eléctricos generados por el sistema nervioso autónomo.

Más allá de estos efectos, es importante destacar que, a medida que avanzamos en la práctica del yoga, descubrimos, a través de la quietud del cuerpo, el valioso tesoro de la vida interior.

Cuando tuve mi primer acercamiento al aspecto físico del yoga, pensé que hacer las asanas era una labor complicada, porque producen el efecto visual de encontrarse el cuerpo como retorcido o contorsionado. Pronto me di cuenta de que no se pretende la competitividad, la exhibición o el culto al cuerpo mediante el perfeccionismo para satisfacer el ego. El sistema de Hatha Yoga nos proporciona una amplia gama de asanas que resultan accesibles y placenteras a casi todos.

José Joaquín Vicente Lledó
Director del Centro Natur Yoga



UTTHITA TRIKONASANA (Postura del triángulo extendido)

Magnetismo



Muchas veces he reflexionado sobre determinadas situaciones problemáticas que la vida me ha presentado. Estas situaciones han llegado a menudo como si estuvieran vinculadas conmigo, cuando aparentemente eran antagónicas a mi propio pensar y sentir en ese momento.

El cuidado y la atención que he prestado, especialmente en lo que se refiere a las emociones, ha ampliado mi perspectiva para permitirme así ver con mayor claridad cuál es mi responsabilidad a la hora de reconocer y eliminar alguna debilidad personal. Además he tratado de que estos análisis me proporcionaran, progresivamente, un esquema más amplio acerca de cómo deben ser las cosas.

He mirado por debajo de la superficie para profundizar en algún punto clave que pudiera explicar la pérdida de equilibrio que traen consigo las situaciones problemáticas. Y sólo encuentro la existencia de una fuerza espiritual que trabaja, continuamente, a favor de un bien último. Esta fuerza, inteligente, actúa en nosotros como un imán, atrayendo las circunstancias y las relaciones que tenemos a nuestro alrededor. Más tarde, la falta de satisfacción, el dolor o la infelicidad nos impulsan a buscar soluciones.

Por debajo de la superficie existen las energías magnéticas de la atracción, que tienen la capacidad de hacer realidad nuestros deseos. Tenemos lo que deseamos. A través de los sentidos físicos nos relacionamos con el mundo material y adquirimos una serie de necesidades personales. No vemos las situaciones tal como son. Llevamos a cabo valoraciones superficiales, precipitadas o erróneas que se convierten en una especie de cadena que poco a poco nos ata. Lo que hemos ido asimilando a lo largo de las múltiples experiencias vividas –que no recordamos- se hace carne, alimentado por

las emociones del momento. Así es como seguimos deseando de forma automática, sin evaluar, objetivos o relaciones que son fiel reflejo de una corriente subterránea nuestra que no reconocemos: es el imán operando en nosotros.

Es necesario practicar mucho para poder vencer los numerosos errores personales y colectivos que llevamos integrados. Tenemos que reciclar todo lo que ya no nos sirve y deshacernos de las cosas viejas e inútiles para dejar espacio a cosas nuevas de una dimensión más elevada.

La percepción de nuestra verdadera naturaleza y la del mundo que nos rodea, a nivel consciente, puede hacernos ver las situaciones con una visión más clara, tal como son, y llegar a crear las condiciones exactas que deseamos. El reconocimiento de nuestra naturaleza verdadera, idéntica a la fuerza espiritual, nos llena de energías inspiradoras, intuitivas, alejándonos de la sensación de opresión del mundo físico.

Las condiciones externas en las que está incluido nuestro cuerpo físico no determinan nuestras vidas, aunque parezca lo contrario. Si el mundo físico, al que nosotros hemos puesto en primer lugar, decide por nosotros, sólo tenemos que ponerlo en su sitio. Lo que está integrado en lugar preferente, en el núcleo de nuestra vida interior, es "nuestro" imán.

Proco Martínez
Profesora de Yoga y de Tai-Chi



Vista desde Arunachala (India)

Karlfried Graf Dürckheim

HARA

CENTRO VITAL DEL HOMBRE

HARA, CENTRO VITAL DEL SER

En cada ser existe una actitud original para "Ser". Desgraciadamente la forma de vida actual está ahogando esa cualidad. El materialismo galopante, un ego demasiado exagerado o el afán desmesurado por triunfar son las principales causas para que este don que todos tenemos apenas se pueda manifestar.

El Hara, un centro de energía muy importante en el ser humano, se sitúa entre el ombligo y la pelvis. Localizarlo a nivel físico y trabajarlo con diferentes técnicas es una forma de aprovechar, en nuestro beneficio, este gran caudal energético. Pero, ¿cómo llevar esto a cabo? Muy fácil: realizando el ejercicio que a continuación se explica. Personalmente he practicado esta serie de técnicas, extraídas de la bibliografía que más abajo se cita, y obtenido excelentes resultados.

Sentados, con la espalda recta, los hombros distendidos pero no caídos, y la cabeza en el punto justo para que la barbilla nunca esté ni levantada ni demasiado caída, se toma aire por la nariz y se lleva a esa parte del abdomen ubicada entre el ombligo y la pelvis. Así vamos notando cómo se hace una bola que presiona hacia abajo, que se ensanchan el abdomen y el pecho, suavemente, sin subir nunca los hombros que están siempre relajados.

Este ejercicio se debería realizar entre diez minutos y media hora todos los días. Como es lógico, al principio cuesta un poco, pero a medida que se practica, comprobaréis que os encontraréis mucho mejor en general. Notaréis en el quehacer diario una mayor relajación, y más concentración en los trabajos cotidianos. El cuerpo adquiere distinta forma, percibida también por los demás.

Hay que tener paciencia al realizar estos ejercicios y esperar para apreciar sus resultados. Debe ser un compromiso para toda la vida, pues todo lo que vale verdaderamente la pena cuesta tiempo, esfuerzo y disciplina.

Espero que estas técnicas os sean útiles y que las vibraciones de armonía se extiendan como círculos de agua a toda la humanidad.

Para saber más:

- Karlfried Graf Durckheim, *Hara. Centro vital del hombre*, Eds. Mensajero
- Karlfried Graf Durckheim, *El Zen y nosotros*, Eds. Mensajero
- Karlfried Graf Durckheim, *El Maestro interior,* Eds. Mensajero

Inmaculada Gómez Toldrá

Mariposas de cristal

La Vitalidad de la Naturaleza es inmortal;
es la Inconcebible Madre;
Inconcebible Madre, es la raíz de lo Universal;
Eternamente en vida, no tiene necesidad de impulso.

LAO TSÉ, Tao-Te King

Nacieron con ilusiones,
esperanzas de cristal.
Sus colores eran frágiles,
el sol las podía quemar.

Volaron hacia las nubes
mecidas por dulces vientos.
Crisálidas de cristal
empujadas hacia el mar.

En su carrera hacia el cielo
encontraron tempestades.
Maravillas de cristal,
las supieron superar.

A veces cortan sus alas
y ya no pueden volar,
más como Ícaros de cristal
remontan más allá…

Sus nombres son mujeres,
mariposas de cristal.
Llegaron a su destino,
nada las pudo parar.

Eugenia Pérez Martínez.
Maestra jubilada.

VALORES HUMANOS
en las relaciones laborales

Hace ya muchos años abandoné dos estupendos puestos de trabajo debido a la presión que ejercían sobre mí, y sé por ello lo que cuesta superar las secuelas que estas experiencias dejan. Esto y la conciencia de que hay muchas personas sufriendo en sus puestos de trabajo, me decidió a escribir sobre las claves posibles para superar adversidades derivadas de las relaciones humanas en el trabajo.



Debido a mi afición al Tai-Chi llevo varios años reflexionando en torno a una de las enseñanzas transmitidas por los antiguos maestros: "invertir en pérdidas". Consiste en: *Dejar que el otro nos ataque con fuerza mientras nosotros no empleamos la mínima fuerza para resistir sino que atraemos la fuerza del otro para luego desviarla. De esta manera, la fuerza del otro pierde su efecto y se desvanece en la nada.*

Estas frases que son evidentes en el campo físico de la lucha, no lo son tanto en el emocional. Su mensaje constituye la clave de mi trabajo diario, del presente escrito y de mi argumentación.

AMBIENTES LABORALES

Cuando un grupo humano funciona con armonía, esta se contagia y se transmiten valores humanos positivos. Este ambiente genera autoestima en sus componentes, que son felices y optimistas ante el futuro; son abiertos, flexibles, y creen en la capacidad de cambio de los que les rodean. Se acercan a los demás sin juzgar ni criticar, respetando los temores y ansiedades de los demás sin presionarlos. Son muy generosos, no solo con su dinero, sino también con sus recursos, su tiempo y su saber. Poseen un interés genuino por agradar; no exigen, ni demandan y demuestran empatía si algo te ocurre. Surgen así comportamientos y actitudes como APERTURA, SENCILLEZ, AMABILIDAD, GENEROSIDAD, ENTREGA...

Estas características dotan al grupo de cohesión y alegría. Se produce una fuerza centrípeta, esto es, de atracción hacia el centro. Su efecto sobre las personas es de crecimiento personal, gusto por el trabajo y sinergia. La sinergia implica que cuando surge un problema todos los miembros participan en su solución aportando lo mejor de sí mismos, de tal forma que el resultado es muy superior que la simple suma de sus partes.

¿Qué podemos hacer nosotros para generar un ambiente positivo en nuestro lugar de trabajo o en nuestra casa?

- Saludar a los compañeros con cordialidad, llamando a cada uno por su nombre. Mostrar interés por la vida privada de cada uno.
- Hacer sugerencias constructivas para realizar mejoras en el lugar de trabajo.
- Sentirse satisfecho cuando un compañero realiza bien su trabajo o muestra conocimientos superiores.
- No considerarse nunca por encima de aquellos compañeros que realizan actividades inferiores.
- Participar y colaborar activamente en las reuniones o demandas.
- Hacer favores a los demás y ser agradecidos cuando es al contrario.
- Criticar rápida y directamente comportamientos y actitudes inaceptables, pero al mismo tiempo sugerir constructivamente soluciones para mejorar esos comportamientos.
- No "escaquearse" del trabajo dejando a los demás con excesivo trabajo.

- Luchar porque las relaciones personales entre los miembros sean saludables.
-Cuando existan conflictos entre varios compañeros, actuar como reconciliadores en vez de "avivar el fuego".

Como todo tiene su parte contraria, los seres humanos podemos tergiversar las cosas y encontrarnos de esta manera con ambientes laborales cargados de negatividad, puro veneno para todas y cada una de las personas que integran ese grupo. Los valores anteriormente descritos se invierten: predominan los celos y las envidias, el afán de superioridad, el egocentrismo, la incomunicación y un largo etcétera. Las fuerzas también se invierten, se vuelven centrífugas, se disparan hacia fuera huyendo del foco. Las personas se limitan a hacer el trabajo justo y huyen en cuanto tienen posibilidad, dando prioridad a sus asuntos personales, dejando al resto que "apechugue" como pueda. La comunicación se deteriora hasta extremos nocivos. Nadie está contento, pero no se plantea el tema abiertamente, sino en corrillos secretos donde se desprestigia a



otros compañeros. Son frecuentes los silencios ya que las personas no tienen nada que decirse. Predominan los malentendidos, y se atribuyen a los demás intenciones equívocas por las que se les juzga y critica. La lucha por el poder y el afán de dominio agrava la situación. Es decir, aparece un sinfín de comportamientos generadores de sufrimientos.

Puede ocurrir que la negatividad se canalice hacia una persona y que encuentre la adhesión espontánea de los demás, eligiéndose una cabeza de turco o víctima. De cualquier forma, de persistir estas condiciones, llega un momento en que uno o varios de los integrantes de este grupo enferman. Las consecuencias para la víctima que padece una situación de estrés laboral prolongado son diversas; su gravedad dependerá del tiempo que dure la situación -sobre todo si hay acoso-, de la respuesta de cada persona y de los mecanismos defensivos que posea para enfrentarse a estas situaciones.

Si usted está sufriendo los efectos negativos del estrés, o está empezando a acusarlos, es posible que se encuentre deprimido o que sienta diversos malestares difíciles de diagnosticar por ser extremadamente difusos y cambiantes. Se desarrollan también manifestaciones específicas relacionadas con aspectos psicológicos, sociales y laborales.

¿Qué podemos hacer para permanecer enteros e íntegros emocionalmente en medio de este sufrimiento? Anímese, existen claves que le permitirán conseguir un pensamiento y una actitud adecuada para enfrentarse al problema con dignidad sin forzar ni manipular el entorno. Y recuerde: *"se trata de desviar la fuerza del contrario para que pierda su efecto y se desvanezca en la nada"*. No hallará dónde posarse y usted quedará libre…

. . . /

...continuará

Dedicado a mis compas Antonio, María Antonieta, Pedro, José y también a otros que me han permitido compartir los valores del compañerismo, la camaradería, la honestidad y la amistad.

Mª Carmen Rodríguez
Psicóloga

Tratamiento de la ANSIEDAD en Medicina Tradicional China

Puede que la ansiedad sea la más común y universal de las emociones. Se define como una sensación de tensión o miedo ante un suceso real o imaginario que angustia de forma desproporcionada. En general, quien la padece es consciente de lo irracional de su temor, pero es incapaz de controlarlo. Podemos distinguir básicamente dos tipos: la ansiedad aguda y la crónica.

La ansiedad de tipo agudo se manifiesta con pánico -miedo muy intenso- repentino, a veces con dolor precordial que se irradia, y palpitaciones, taquicardia, agitación, palidez, mareos… Puede durar de una a dos horas, después los síntomas remiten, se vuelve al estado normal y no quedan secuelas. Las pruebas de la función cardiaca, salvo la taquicardia, son normales.

La ansiedad de tipo crónico es un temor constante y difuso proyectado al futuro. También suele incluir preocupación o culpabilidad por errores o actuaciones cometidas. La persona insiste en "rumiar" continuamente ideas negativas, no vive el presente, y sus pensamientos van del pasado al futuro. Los síntomas físicos son muy variados e incluyen trastornos gastrointestinales, aceleración de pulso y respiración, orina frecuente, mareos, insomnio, tensión y contractura muscular, sudoración, sensación de bloqueo en la garganta, y otros.



Ante estas situaciones generalmente se buscan tratamientos de urgencia convencionales, a base de fármacos que son eficaces sobre todo en una crisis aguda pero con efectos indeseables en tratamientos prolongados. Otra opción es la psicoterapia, eficaz a más largo plazo.

Para la Medicina Tradicional China los trastornos psico-emocionales son manifestación de un desajuste energético del organismo en su respuesta a factores como el medio ambiente, la condición emocional o el modo de vida. El cuerpo, la mente y el espíritu se consideran siempre como una unidad.

Explicado de forma básica y simple, se puede decir que la teoría médica china reconoce una serie de *órganos* y unas *sustancias fundamentales* que realizan las actividades corporales de almacenar, asimilar, distribuir, transformar, preservar, ascender, activar, parar, etc. Cuando estas actividades se manifiestan armoniosamente, se goza de buena salud. Las sustancias fundamentales son: *Qi*, un fluido inmaterial de naturaleza más bien eléctrica, que podría llamarse energía vital; *Xue o* sangre; y *Shen*, la sustancia más sutil, que podría definirse como conciencia o espíritu. Los órganos no se entienden sólo como estructuras anatómicas, sino como esferas funcionales amplias y precisas. Los principales órganos son: el hígado, el corazón, el bazo, el pulmón y el riñón.

Tanto los órganos y como las sustancias fundamentales obedecen las leyes de Yin y Yang, y de los Cinco Elementos. De acuerdo con la primera, todo lo existente tiene dos aspectos opuestos y complementarios que se alternan y cambian en un proceso promovido por su propia polaridad. Todas las cosas o fenómenos pertenecen a Yin o a Yang de manera temporal y relativa, por ejemplo, el día (Yang) y la noche (Yin); la materia (Yin) y la energía (Yang)…

Según la Ley de los Cinco Elementos, hay cinco aspectos arquetípicos de la energía, o cinco elementos a cuyas características pueden asimilarse todos los fenómenos y materias. Cada órgano está asociado a un elemento, a un punto

cardinal, a una función, un color, un sabor… y también a una emoción. Así el órgano hígado se corresponde con la ira; el corazón se asocia con la alegría; el bazo con la preocupación o reflexión; el pulmón con la tristeza; y el riñón con el miedo. La emoción afecta al órgano y el órgano puede a su vez afectar a la emoción. El corazón, además, controla todas las actividades mentales, por eso todo desajuste mental o emocional acaba por afectar al corazón.

Así pues, la ansiedad en MTC se aborda como un síntoma más entre todas las demás manifestaciones somáticas. También se tienen en cuenta los matices emocionales que acompañan a la ansiedad, como obsesión, irritabilidad, agitación, etc, para ir definiendo una pauta de desequilibrio única y personal para cada paciente concreto. Esa pauta ya indica el órgano o los órganos implicados en la desarmonía, que siempre será en última instancia un desequilibrio de Yin y Yang, la polaridad en la que se fundamenta toda esta tradición médica.

Para ilustrar mis afirmaciones expongo muy resumidamente algunos casos de mi práctica diaria como terapeuta, en los que el problema principal era la ansiedad.

- Mujer de 48 años que se quejaba de palpitaciones, pulso muy rápido, a veces de 100 a 120 pulsaciones, hiperactividad mental, sueños agitados, sudor nocturno, fallos de memoria, tensión y contractura muscular en cervicales y hombros. Este patrón corresponde a una insuficiencia en el Yin del corazón.
- Mujer de 32 años que presentaba crisis de ansiedad y pánico, con dolor en la zona precordial, náuseas, sudoración, sensación frecuente de nudo en la garganta, carácter irritable, susceptible, a veces dolor de cabeza en las sienes, suspiros frecuentes, y pulso tenso. Este caso se asocia a una insuficiencia de Qi del corazón con bloqueo de Qi del hígado.
- Mujer de 27 años cuya queja principal era una ligera hemorragia en goteo postmenstrual de 15 días de evolución, con ocasional diarrea matinal, palidez, manos y pies fríos, y pulso débil; manifestaba mucha preocupación y nerviosismo por problemas en su trabajo. Estos síntomas indican una insuficiencia de Qi y Yang del bazo.

El tratamiento en todos los casos debe basarse en el patrón completo y en el principio de rearmonizar el desequilibrio, dispersar lo excesivo y tonificar lo insuficiente, el principio de Yin y Yang en acción. En estos ejemplos se aplicaron técnicas de Acupuntura, así desaparecieron en pocas sesiones los síntomas físicos, y el estado emocional se apaciguó en todos ellos, surgiendo una sensación clara de mayor serenidad y autocontrol.

Terminamos con una sentencia del texto clásico de Medicina Tradicional China atribuido a Su Wen:

Cuando el Espíritu y el Psiquismo del hombre están en armonía, ninguna energía del exterior ni del interior es capaz de atacarle.

Más información:

- T. J. Kaptchuck, *Medicina China, una trama sin tejedor*, Los libros de la liebre de marzo.
J.L. Padilla Corral, *Medicina Tradicional China*, Miraguano Ediciones.

Mª Ángeles Trenchs Asunción
Enfermera y acupuntora



Curar con ARCILLA

En el número anterior mostramos cómo emplear la arcilla para curar úlceras. En esta ocasión vamos a utilizar la arcilla para mejorar las varices, las venas dilatadas que se forman cuando las paredes venosas se alteran y se debilitan por la presión de la sangre.

El tratamiento que describimos requiere tiempo y dedicación, tanto por el laborioso proceso de preparación de la arcilla -desde que se va al campo a cogerla o se compra en la herboristería y se prepara mezclándola con el agua, hasta que se aplica- como por el tiempo de duración. Exige paciencia y constancia por parte de quien es objeto del tratamiento y también por parte de quien lo aplica. Por eso las personas que no disponen de tiempo, o no están dispuestas a esforzarse y dedicar parte del día a su cura, es preferible que no lo inicien ya que los resultados no serán los deseados y terminarán pensando que la cura no es efectiva. Como sentencia un dicho chino, hay que "invertir en pérdidas". Es difícil prever su duración ya que no todo el mundo responde igual. Hay personas que arrastran el problema mucho tiempo y que tienen dolor e inflamación, mientras que otras, en cambio, tienen pocas varices, o no se les inflaman ni duelen. Además, a fin de favorecer la curación, se recomienda que la alimentación sea sana y equilibrada, ya que el abuso de grasa no es bueno en estos casos.

Como señalábamos en el número anterior, el agua que se le añade a la arcilla debe ser mineral y los utensilios o vasijas utilizadas de barro, cerámica, madera o cristal. A fin de ahorrar tiempo se puede preparar la arcilla para varias ocasiones. Si se endurece se le añade agua tantas veces como sea necesario para una correcta preparación. Ahora bien, no debe removerse antes de ser aplicada porque pierde porosidad y se vuelve impermeable, lo que reduce su poder de absorción. Tampoco conviene utilizar arcilla cocida o mezclada con sustancias medicinales u otros aditivos. Existen varios colores y variedades pero todos son eficaces si se siguen estas instrucciones.



La arcilla se aplica directamente sobre la zona afectada, se cubre con una toalla fina o paño y se coloca una venda o calceta para sujetar. La cataplasma debe quedar como una masa compacta. Si la arcilla se seca muy rápidamente, sobre todo en verano, es

conveniente poner unas hojas de col sobre ella porque, además de ser curativas, impiden que se seque tan rápido. Cuando la arcilla comienza a resquebrajarse y se suelta de la piel es señal de que ha perdido su eficacia y hay que sustituirla por otra.



No se debe poner una cataplasma de arcilla si la persona tiene los pies fríos, primero hay que calentárselos con un baño de agua caliente. La arcilla en frío se utiliza para la inflamación, el dolor y las zonas calientes; en caliente se emplea para las zonas que están frías y no presentan inflamación: al calor se le debe aplicar frío y al frío se le debe aplicar calor.

El caso concreto que conozco y al que me refiero tardó unos meses en curarse. Aunque no había dolor, las rodillas se encontraban inflamadas y la zona baja de las piernas estaba hinchada y morada. El resto de la pierna presentaba abundantes varices.

La aplicación de la arcilla la realizaba tres o cuatro veces al día. Cubría ambas piernas desde las rodillas hasta el pie, excepto la planta. Cada vez que quitaba la arcilla de las piernas, cuando ya había hecho su efecto, lavaba la zona con agua mineral fría y procedía a colocar otra cataplasma. A veces realizaba alguna aplicación también por la noche, aunque no siempre para no impedir el descanso. A medida que en una zona iba desapareciendo la inflamación y se limpiaban las varices –cambiaba el color oscuro a más claro- dejaba de ponerle la cataplasma y solo la colocaba donde era necesario. Y así hasta su desaparición por completo.

A veces parece que no se adelanta nada e incluso da la impresión de que hay un empeoramiento en lugar de mejoría. La razón es que, al principio del tratamiento, la arcilla provoca un potente drenaje de sustancias tóxicas en la zona. Por eso es aconsejable que, en este periodo inicial, la capa sea muy fina. Las aplicaciones ligeras repetidas con la mayor frecuencia posible dan muy buenos resultados y, según evolucione el proceso, después de las primeras semanas se puede aumentar el grosor de la capa de arcilla.

En el caso que nos ocupa el resultado fue óptimo: desapareció la inflamación de las rodillas, de los tobillos y del empeine del pie. También las zonas oscuras de pies y venas se limpiaron y quedaron con su color natural.

Recordad que los tratamientos con arcilla son eficaces, pero requieren mucha paciencia, y tened en cuenta que empleamos un producto natural que no es una sustancia inerte sino viva.

Angeles Caerols Solera
Auxiliar técnico educativa, jubilada

SÓCRATES

Es indudable el gran legado de Grecia a nuestra civilización, pero si hay que destacar algún personaje griego, al que todos conocemos y del que todos sabemos algo, ese es Sócrates.

¿Quién dudaría en atribuirle la famosa frase: *sólo sé que no sé nada*? Menos conocida, pero también recogida en la *Apología de Sócrates* de Platón es la afirmación de que *una vida sin examen no debe ser vivida por el hombre*. Esta frase siempre me ha ayudado para comprender que tenemos que hacer "examen" de nuestros actos y, en general, de nuestra vida. Me parece imprescindible que en esta época actual, caracterizada por las prisas y por la falta de tiempo hacia nosotros mismos, nos paremos a analizar y reflexionar sobre nuestra vida diariamente. Si llegamos a dedicarnos ese tiempo, repercutirá grandemente en nuestra salud mental y corporal.



¿Cuál es su gran contribución a la Humanidad? Su interés por la formación del hombre a través de su propio esfuerzo. A Sócrates le preocupaba la educación (sentía tener una misión educativa entendida como servicio de Dios) y proponía el diálogo para lograrla, diálogo que conlleva la manifestación de ideas y también la escucha. Mediante preguntas y respuestas se adentraba en el interior de las personas hasta llegar al fondo de su alma, haciendo ver a los que se acercaban a él que la verdad no está fuera, sino en el interior de cada uno, y que se puede

EL MAESTRO



acceder a ella mediante la dialéctica, que es *el discurso que el alma lleva consigo misma acerca de lo que considera*.

Por tanto no hace falta ser un erudito, el "saber" está en nuestro interior. ¿Cómo podemos buscarlo? El camino está en ese diálogo con nuestro "yo" más profundo, el auténtico, el verdadero.

Sócrates insiste en la necesidad de preocuparse por el alma y no por el dinero o las demás cosas materiales. Para el filósofo griego el cuidado del alma se relaciona con el interés por el conocimiento del valor y de la verdad.

En el pensamiento socrático aparece como algo nuevo el mundo interior. El hombre no puede alcanzar la plena armonía con el ser por medio del desarrollo y la satisfacción de su naturaleza física, sino por medio del dominio completo sobre sí mismo con arreglo a la ley que descubra indagando en su propia alma. Así, la virtud y la dicha se desplazan al interior del hombre. Este es uno de los grandes avances en la historia de la filosofía, el "bien" absoluto, el "camino" hay que buscarlo en nuestro interior.

Ana Felipe
Profesora de Griego Clásico

SUEÑOS, una oportunidad para el crecimiento interior

Soñé con un lago inmenso, el agua se movía en círculos concéntricos. Al mirar al fondo, descubrí en la profundidad a un ser diminuto, parecía una niña que se ahogaba. Vi como sus brazos se agitaban, haciendo grandes esfuerzos por sobrevivir…
Soñé que volaba como un pájaro atravesando un inmenso océano, un viento huracanado me impulsó y las alas se me rompieron. Caí…

Estaba en un antiguo caserón…



Durante el pasado puente de diciembre, tuve la oportunidad de viajar a Tenerife para asistir a un curso sobre interpretación de los sueños, impartido por Phyllis Krystal, prestigiosa psicoterapeuta nacida en Inglaterra, que ha pasado gran parte de su vida en California y que actualmente vive en Munich.

Lo primero que me sorprendió fue su aspecto, en una mujer de noventa y dos años. Me pareció elegante, autónoma en sus movimientos, y con gran sentido del humor. Con una claridad mental extraordinaria, fue capaz de mantenerse completamente centrada y sin mostrar cansancio en el espacio de tiempo que duraba su clase. Se trataba de jornadas de cuatro horas por la mañana y tres por la tarde, durante tres días consecutivos, con un breve descanso para comer. Ella lo llamó taller y fue un auténtico compendio de conocimiento y experiencias, que quiso compartir con la sencillez característica de las personas sabias.

Según Phyllis Krystal los sueños nos pueden ayudar a conocernos realmente y a saber qué esconde el subconsciente. A partir de ahí, mediante el empleo de símbolos muy sencillos, que ella ha elaborado, podemos modificar nuestra personalidad, eliminando aquellos defectos que tanto nos molestan, y desarrollando las capacidades que están en nuestro interior y que posiblemente no habíamos descubierto.

Todo esto nos resulta conocido: Freud, Jung, Erikson... Ella se ha formado en estas escuelas. Pero lo creativo, su aporte personal, reside en los símbolos que antes cité, inspiración suya. Consisten en unas cartulinas con unos dibujos sencillos e infantiles, el lenguaje adecuado para hablar al niño que llevamos dentro, que es capaz de modificarse y responder a una expresión visual y a la emoción que le produce.

Se puede distinguir entre sueños premonitorios y sueños normales. Estos últimos son aquellos que no anuncian nada y que nos muestran los enredos con los que andamos cotidianamente. Con ellos está relacionado el trabajo de Phyllis Krystal.

¿Cómo podemos trabajar con nuestros sueños?

En primer lugar, hay que pedirlos. Antes de dormir, es conveniente elevar una petición a la Conciencia Superior y rogar que nos envíe un sueño oportuno y útil para conocernos mejor, o

para resolver cualquier situación que nos resulte difícil. Después hay que atraparlos, para lo que se puede utilizar una grabadora, o un cuaderno que hemos de tener muy a mano en nuestra mesilla de noche. Debemos tomar nota y resumir el sueño en el momento en que este se produce, para luego analizar los detalles en otro momento del día.



El análisis de los sueños se hace describiendo en un cuaderno los hechos producidos, y elaborando listas de los personajes que aparecen (las mujeres en una lista, los hombres en otra), sean reales y conocidos, o desconocidos.

Cuando aparecen mujeres en nuestros sueños nos hablan de sentimientos, si son hombres de pensamientos. Todos ellos representan un aspecto de nosotros mismos, ya que todos somos nosotros, la propia persona que sueña.

Con los personajes que no identificamos como conocidos, debemos trabajar descubriendo las cualidades o defectos que muestran. Así sabremos cuáles son nuestros pensamientos sobre el tema dominante en esos momentos, si el personaje es un hombre, o cómo sentimos, cuando el personaje es una mujer.

Respecto a las personas conocidas, también hay que descubrir qué cualidades o defectos muestran para nosotros, cómo identificamos a esa mujer o a ese hombre que vimos, y así obtener información sobre cómo somos o cómo nos gustaría ser, porque ellos nos reflejan, igualmente, aspectos de nosotros mismos.

Todos los elementos de nuestros sueños tienen su significado. Los vehículos hablan de nuestro trabajo; el agua de nuestros sentimientos; la casa es nuestra vida; los animales son los instintos…

A partir de ahí podemos utilizar los símbolos de los que antes hablamos, que servirán para modificar los aspectos deseados en nuestra conducta. Esto se consigue con la técnica de la visualización, elevando previamente nuestro nivel de conciencia, lo que Phyllis llama conectar con la Conciencia Superior, y que para otras personas consiste en encomendarse a algún Santo o Ser Superior, según sus creencias. El método es sencillo, sólo es cuestión de practicar.

Los trabajos de Phyllis Krystall aparecen en publicaciones. Próximamente tiene intención de publicar un nuevo libro dedicado al tema de los sueños concretamente. Sus cursos también son impartidos por otras personas formadas por ella. Otro proyecto, recientemente iniciado, es la fundación de un Centro en Munich donde se recopilen y difundan sus enseñanzas.

Según mi experiencia el contacto con Phyllis Krystal, simplemente el hecho de estar en su presencia, es terapéutico. Cuando regresé del viaje (penoso, por cierto, por las incomodidades que suelen producirse en los aeropuertos durante los puentes), mi cabeza, curiosamente, estaba mucho más despejada que antes, y en mi cuerpo sentía una sensación de ligereza, como si se hubiera producido una limpieza en mi interior. Claro, que eso pudo ser una apreciación personal, que por cierto, coincide con lo que sintió una amiga con la que compartí el viaje. Sé que la vida me hizo el regalo de conocerla y le estoy muy agradecida.

Angelines Alameda
Profesora de Enseñanza Secundaria

Iré sin prisa

Hay que honrar al espíritu y hacer de la forma un servidor para aproximarnos al verdadero arte. Cuando el espíritu se mueve, la forma se hace viva.

Cheng Man Ching



No recuerdo cuándo oí hablar de Tai-Chi por primera vez, pero sí lo que pensé cuando vi cómo se practicaba. Recuerdo que dije para mí: "¡*Vaya manera de perder el tiempo que tienen los chinos!*". Ahora pido perdón por tanto atrevimiento y tanta ignorancia. Yo siempre tengo prisa para todo, para andar, para dormir, para comer…y claro, aquello me pareció demasiado lento.

La verdad es que yo quería practicar algún deporte suave. Alguien me habló muy bien del Tai-Chi y decidí ir a probar. Al poco tiempo quedé totalmente enganchada. De esto hace ya unos cuatro años.

Al principio me costó adaptarme; yo seguía con mis prisas, y no conseguía relajarme. Todavía hoy encuentro algunas dificultades pero creo que, poco a poco, voy mejorando. Además, me mantengo en forma, me relajo y lo paso muy bien. Yo lo resumo todo en estas pocas palabras:

Magnífico Tai-Chi
que serenas mi mente
y el cuerpo sanas.

Isabel Rubio
Pintora

No temas la intimidación

A esto se refería Lao-Tsé con la frase:

El rinoceronte no encontrará dónde hincar su cuerno, el tigre dónde clavar sus garras, ni el soldado dónde hundir su espada. ¿A qué se debe esto? *Porque no admite la muerte*.

También decía:

Nada en el mundo es tan suave como el agua, pero ni siquiera lo más fuerte puede vencerla, y

Lo más suave del mundo puede vencer a lo más duro.

Los rinocerontes, los tigres y las armas son las cosas que más intimidan, pero Lao-Tsé afirma que no merecen esta reputación. En su lugar, elogia la debilidad agua, a la que nada puede vencer debido a su extrema suavidad.

Cuando no tengo cuerpo ¿qué daño puede acaecerme?

Aunque sea atacado por las más afiladas armas, garras o cuernos, no tendré nada que temer. Pero si tengo miedo, entonces habrá tensión en mi cuerpo y en mi espíritu. Si estoy tenso, no seré capaz de relajarme y si soy incapaz de relajarme, ¿cómo puedo ser suave? No ser suave significa ser duro. De este modo, los que realmente comprenden lo esencial del Tai-Chi Chüan tienen un espíritu carente de temor.

(*Extraído de *Instrucciones avanzadas para la forma del Tai-Chi*, de Cheng Man-ch´ing)



El deseo de saber es una puerta abierta hacia la comprensión. Hace siete años que practico Tai-Chi. Mi experiencia ha sido muy positiva en todos los aspectos, porque cuando existe comprensión sobre lo que está ocurriendo, tenemos más capacidad para aceptar lo que hay, modificar conductas e incluso cambiarlas completamente si fuera necesario.

La práctica consciente del Tai-Chi desarrolla la capacidad para fijar la atención, la auto-observación, la suavidad y la posibilidad de convertirnos en espectadores de nuestra propia vida.

Volviendo a la cita de Cheng Man-ch'ing quiero contar una experiencia que tuve hace tiempo. Sentía un dolor en el pie derecho, concretamente en el talón. No podía apoyarlo, me molestaba en la práctica y en la vida diaria. Busqué un diagnóstico médico y me aconsejaron, como última solución, la operación.

Entonces comencé a tomar conciencia de mi responsabilidad en el problema y lo hice sin ninguna preocupación, "olvidándome de la contrariedad", analizando y observando sin miedo, interiormente convencida de que el dolor del pie desaparecería a su debido tiempo. En fin, dejé de quejarme, y abandoné la actitud habitual de querer que otro resuelva nuestros conflictos. Por supuesto, mientras tanto practicaba Tai-Chi.

He comprobado por mí misma que mi mayor dominio de la atención me ha permitido que el dolor no sea el centro de mi vida. Como dice el maestro, entonces la salud se convierte en una cuestión sencilla.

Juana Sánchez Rodríguez
Monitora de Tai-chi

Digitopuntura

Una manera sencilla de ayudarnos a nosotros mismos y a nuestros familiares y amigos, es sacar partido al poder del contacto humano. Todos nacemos con la facultad de ayudar a rebajar la tensión y a revitalizar la energía corporal mediante el tacto. Pese a que todo el mundo tiene ese asombroso poder del tacto, para liberarlo se requiere un catalizador. El más poderoso es *el amor, la compasión.*

Junto a otras terapias de manipulación como el Shiatsu, el Tuina y la Acupuntura, existe una técnica china de las más antiguas, muy fácil de aplicar y de efectividad comprobada, que utiliza la teoría de los meridianos de energía que surcan nuestro cuerpo para llevar el Chi o energía a todos nuestros órganos. A diferencia de la Acupuntura, la *Digitopuntura* se vale únicamente de las manos, es inocua e higiénica, preventiva y curativa, y puede ser aplicada a uno mismo. En la Acupuntura, sin embargo, se utilizan unas agujas especiales, que pueden ser de oro o plata y de acero estéril, y es necesaria la intervención de un practicante experimentado.

Como en toda la medicina oriental, esta técnica también conserva sus principios filosóficos. El concepto clave en el que se asienta es *la compasión*. Sin compasión toda acción corporal o mental que se haga por ayudar a los demás será puramente mecánica y solamente producirá un efecto superficial, incapaz de alcanzar el centro espiritual del enfermo. La compasión es la clave para ayudar a los demás y también para ayudarse a uno mismo.

La principal herramienta son tus manos, especialmente los dedos. A cualquier hora y en cualquier lugar puedes dar un masaje suave y prolongado en los puntos definidos como puntos dolorosos de cada meridiano. Para los chinos son los llamados *puntos Ashi*. Ejerciendo una presión profunda y rápida se obtiene un efecto tonificante. Si aplicas la presión suave y por un tiempo prolongado se consigue calmar un dolor lejano al punto masajeado. Por ejemplo, tocando el punto 4IG se calma el dolor de cabeza y de garganta.

Cuando el Chi comienza a fluir por los canales y meridianos podemos sentir su flujo en un estado de profunda relajación corporal y mental. Al desbloquearse y funcionar armoniosamente los canales, nuestra naturaleza física, emocional y espiritual cambia, tornándose más clara y más centrada.

Esta terapia no tiene ningún costo. Si la incluyes dentro de los remedios caseros para tus hijos, hermanos o amigos, notarás como su efecto es además preventivo. Te ayudará a mantener el equilibrio energético sin bloqueos (provocados muchas veces por cambios climáticos, alteraciones emocionales, una mala dieta…). Te ayudará, en definitiva, a mantener un organismo en mejor estado de salud y de vitalidad.

A favor de la Digitopuntura podemos decir que:

- Su objetivo es prevenir enfermedades, pero logra también combatir sus indeseables síntomas.
- Es una técnica inocua e higiénica, que aunque esté mal aplicada no provoca efectos indeseables.
- Puede ser aplicada por uno mismo sin necesidad de recurrir a sustancias, aparatos, espacios o circunstancias fuera del propio cuerpo.

Se ha comprobado su efecto para:

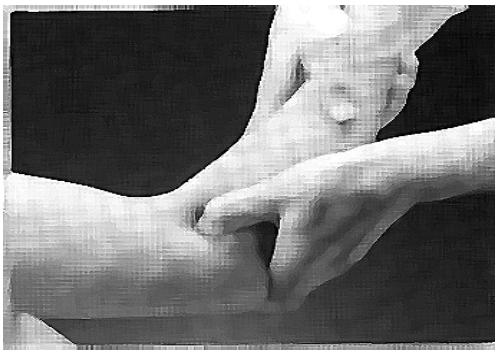
- Eliminar la fatiga muscular y la sensación de cansancio.
- Mejorar la circulación.
- Relajar el sistema nervioso.
- Regular el funcionamiento de los órganos.
- Favorecer los mecanismos de eliminación del organismo.
- Reequilibrar la energía vital.
- Aliviar el dolor y suprimir el insomnio y el estrés.
- Además es placentera, da bienestar y mejora el estado de ánimo.



Dolor de cabeza, enrojecimiento de ojos, dolor de garganta, dolor abdominal y estreñimiento,
NO TOCAR EN EMBARAZO



Dolor reumático, entumecimiento de piernas, dolor en el muslo y dolor ciático.



Dolor de garganta, dolor abdominal, vómitos, diarreas, mareos, fiebre, entumecimiento y dolor en el brazo y en la mano. Es un punto que presionándolo repetidamente ayuda a la formación de glóbulos blancos, anticuerpos.



Dolor al orinar, dolores menstruales, parto dificultoso, dolor en la región lumbo-sacra, rigidez en el cuello, mareos y esguinces.
NO TOCAR EN EMBARAZO

Usa algunos de los puntos Ashi aquí sugeridos y comprobarás los resultados. Ten siempre presente que cada vez que tocas a una persona con la intención de aliviar su dolor, estás trasmitiéndole energía sanadora.

Existen algunos casos en los que es mejor no practicar la Digitopuntura: en tumoraciones, enfermedades contagiosas, y con personas mayores o gravemente enfermas, por tratarse de personas con un Chi muy débil. También es conveniente tener cuidado con algunos puntos concretos durante el embarazo.

Roxana Margarita Pérez Coss y León
Estudiante de Terapias Naturales
Guadalajara, México.

Proyectos



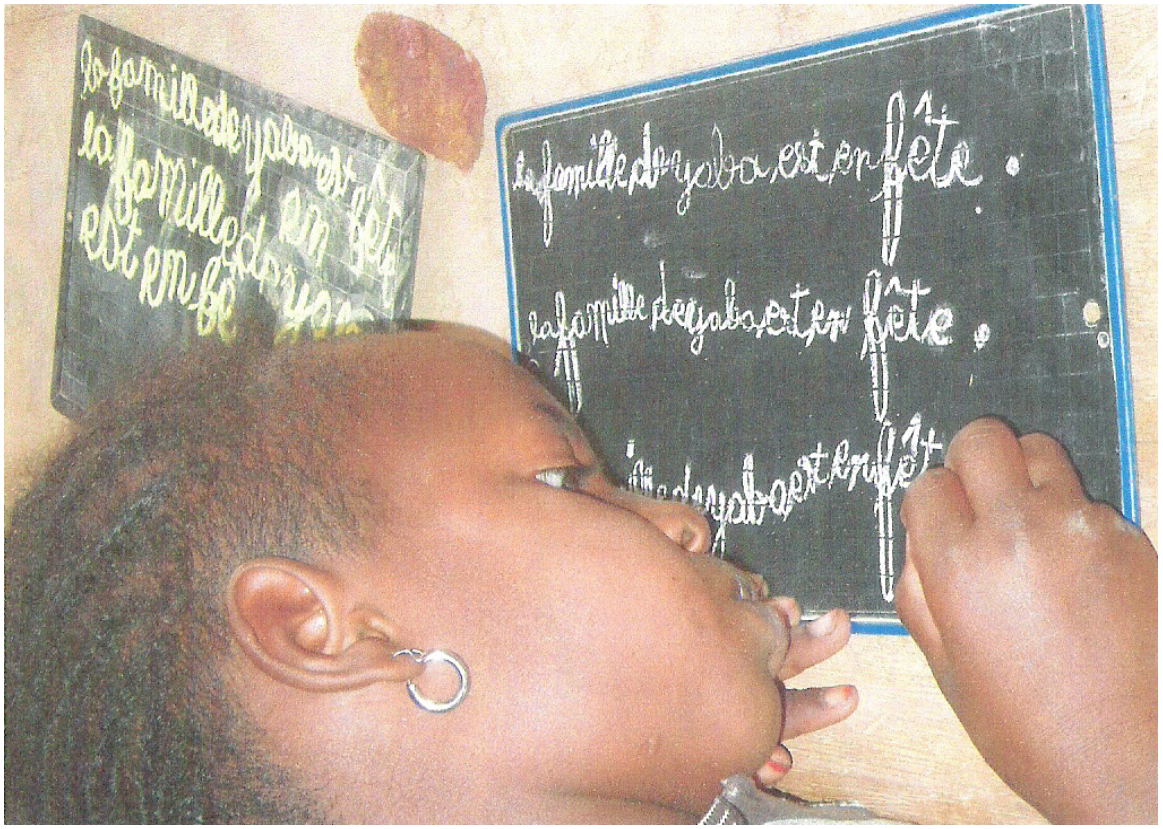
El proyecto de Tona sigue su marcha. Ya hemos podido acabar otra de las clases. A primeros de octubre los niños pudieron entrar al aula –que ya es la segunda que tenemos en funcionamiento. La verdad es que en el pueblo están muy contentos. Los trabajos se están desarrollando a pleno rendimiento, aunque con la lentitud propia: hay que fabricarlo todo. Ahora estamos haciendo los ladrillos para la última casa de maestros. Hemos acabado la tercera aula pero falta acondicionarla con mesas y sillas para los niños. Los padres de los alumnos ayudan a los albañiles para que el trabajo se haga más ligero y se acabe pronto. En marzo tendré ocasión de enviaros fotos de cómo están evolucionando los diferentes trabajos y los rostros de aquellos que han sido y serán los beneficiarios de vuestras ayudas.

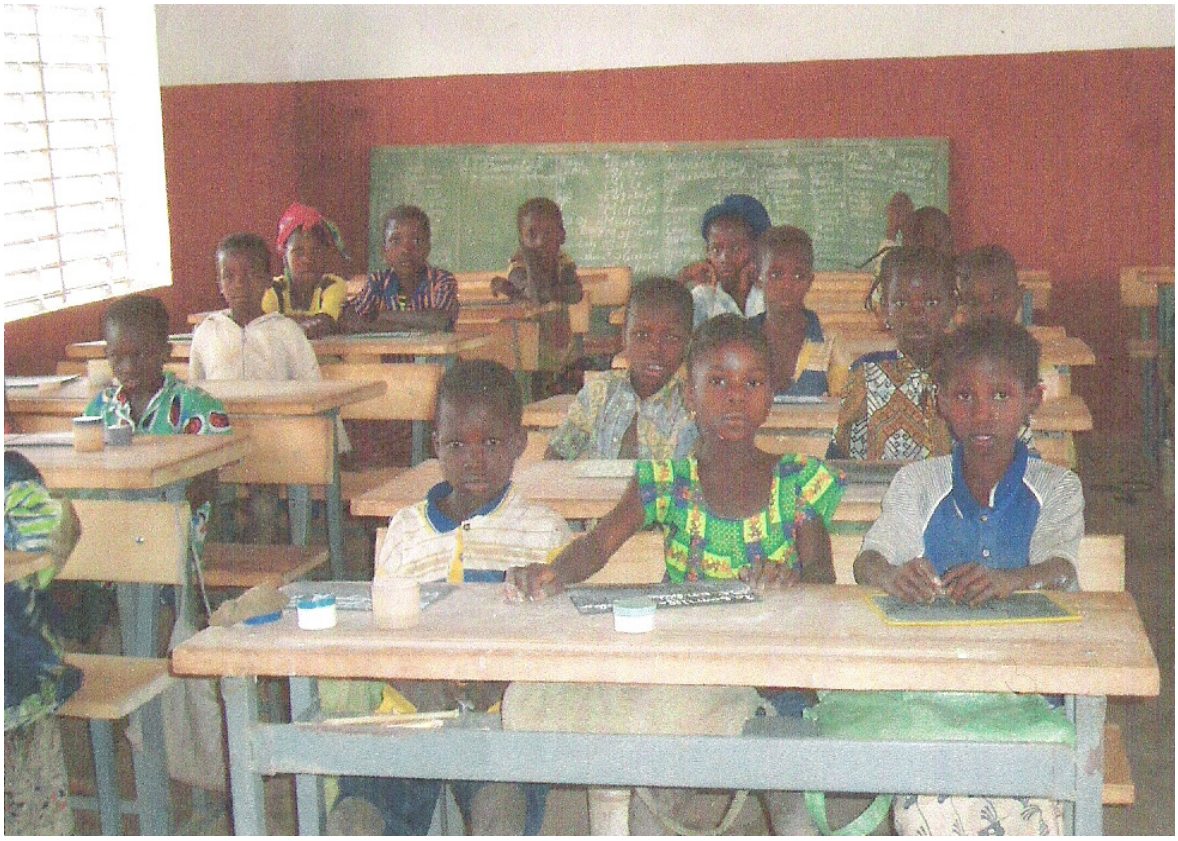
Burkina Faso
Escuela Primaria Pública de Tona
Sor Fina



Solidarios

Hemos enviado, con la asociación "África sonríe", 500 Kg. de leche en polvo, máquinas de coser, botellas para agua y pintura.





Las ocho piezas del brocado (I)

En la ocasión anterior os hablé de forma somera sobre la práctica del Tai-Chi [(1)]. Esta vez explicaré una serie de ejercicios destinados a ser realizados como calentamiento previo con el fin de predisponer a cuerpo y mente a la práctica del mismo.

Estos movimientos se denominan *Las ocho piezas del brocado* o *Ejercicios de seda* puesto que son tan valiosos como un brocado (tela de seda entretejida con oro o plata). Dice la tradición que un famoso general chino los desarrolló allá por el siglo XII d.C. con el fin de mantener a sus soldados en forma; desconozco si le dio resultado, lo que sí es cierto es que su práctica es muy útil antes de realizar la *forma* [(1)]. La serie se compone de ocho ejercicios, muy fáciles de realizar, que hacen que nuestros músculos, ligamentos y articulaciones, así como nuestra mente se preparen para iniciar la práctica del Tai-Chi.

Cuando realicemos estos ejercicios debemos estar muy atentos a fin de mantener nuestro cuerpo firme y elástico (el brocado también tiene esta propiedad ya que es una tela firme y elástica a la vez). A diferencia de los movimientos realizados en Tai-Chi, aquí es importante estirar con firmeza nuestro cuerpo para ganar elasticidad, algo que nos será muy útil en la práctica de la *forma*. Los movimientos de un gato nos muestran cómo practicar correctamente los *ejercicios de seda*. Si al hacer Tai-Chi imitamos su forma de caminar (ligera y firme al mismo tiempo), ahora hemos de fijarnos en el despertar del gato. Cuando un gato despierta, lo hace de forma tranquila, bosteza ampliamente abriendo al máximo sus mandíbulas, inhalando la mayor cantidad de aire posible para oxigenar su cerebro, y se estira desde la cabeza a los pies de forma intensa como si fuese un elástico. Bien, pues así se realizan estos ocho ejercicios (durante la práctica no se bosteza, aunque si a alguno de vosotros os apetece bostezar ampliamente antes o después de realizarlos lo puede hacer sin problema alguno). La respiración para estos ejercicios es abdominal, profunda y suave, inspirando cuando estiremos y espirando cuando dejemos de estirar.

A continuación describiré los dos primeros, dejando los restantes para próximos números.



Los ocho ejercicios. Parte I.

1. *Sostener el cielo con las manos.*

   Estructura corporal:
   - Piernas ligeramente abiertas hasta alcanzar el ancho de la cadera, rodillas ligeramente dobladas, cadera relajada, columna recta, cabeza erguida, hombros bajos.

   El movimiento:
   - Se entrelazan los dedos de ambas manos formando un arco con los brazos. Se suben estos estirando abdomen, pecho y brazos hacia arriba pero sin subir los hombros (partiendo de los omóplatos).
   - No debe haber tensión, sólo elasticidad. La diferencia se notará con la práctica.
   - Relajamos el cuerpo, bajando los brazos y repetimos el ejercicio una vez más.

Actitud mental:

- Mente relajada con atención máxima en la correcta ejecución del ejercicio.

2. *Disparar la flecha con el arco.*



Estructura corporal:

- Piernas abiertas formando un arco con las rodillas apuntando al pulgar del pie y sin sobrepasarlo, como si estuviésemos sentados sobre un taburete.
- Columna recta, cabeza erguida, hombros bajos.

El movimiento:

- Se estira el brazo izquierdo completamente (partiendo del omóplato y llegando a la punta de los dedos). El brazo derecho tira de la cuerda del arco y como consecuencia se abre el pecho. La cabeza mira hacia el lado izquierdo. La sensación ha de ser de elasticidad en todo el cuerpo y especialmente en el brazo izquierdo.
- No debe haber tensión, sólo elasticidad. La diferencia se notará con la práctica.
- Se repite el movimiento dirigiéndonos ahora hacia el lado derecho.
- Tened especial cuidado con el codo del brazo que tensa la cuerda, ha de estar bajo ya que no se estira desde el codo sino desde el omóplato.

Actitud mental:

- Mente relajada con atención máxima en la correcta ejecución del ejercicio.

Aunque los ejercicios son sencillos es conveniente que alguien experto nos guíe cuando nos iniciemos en su práctica. Luego podemos recurrir a estos apuntes para recordar los movimientos y practicarlos ya en nuestra casa. Por su sencillez, se aprenden rápidamente, y es un buen tónico que nos va a preparar mental y corporalmente para la práctica del Tai-Chi.

(1) Leer el artículo *Trece razones para practicar Tai-Chi* del número uno esta revista.

Francisco Vigo Bustos
Profesor de la UCLM

Viajar

Viaje el artículo y llegue hasta África, para expresarse, contar y seguir bailando.
Y es que, junto con el baile *viajar* constituye mi segunda fuente de energía.

El BaiLe como rotación. – Interior –
El ViaJe como traslación. – Exterior –

Así mi ciclo vital *al completo*

Carretera y manta: y oHp! tomando la primera indicación de «salida» me traslado, y salgo:
más allá de la rutina diaria, hacia otro contexto, más allá, quizá, en otro tiempo…



Y en cada trayecto (coche, tren, avión, carro, barco, burra…) un momento de reflexión en el que mirar lo que pasa…, a tu paso:
Observadora en ese momento de una pequeña traslación espacial; agente *paciente* de Reflexión y Tiempo.

Y al otro lado de la Salida, una Entrada a esa otra realidad vecina.
-»¡TOC! ¡TOC! … ¿Se puede?»-
Parece que todo es ajeno cuando salimos de nuestra cotidianidad más inmediata pero sólo se necesita de una lupa un poco más graduada, Paciencia quizás, y Relatividad; ¡¡señores!! Re-La-Ti-Vi-Dad de análisis, y, ¿por qué no?: Intención. In-Ten-Ción … ¡qué palabra! ¡¿no?! Pues ahí queda eso.

Y de acá a la intención de cada cual de graduar sus propias lupas para ver y, ¿por qué no?, hablar a su vecin@ de arriba,
de viajar al comercio de la esquina y encontrar la paciencia hasta ser atendid@s, o de buscar una intención a esa mirada que se cruza por la acera de enfrente…
y relativizar. No sé, ¡¡es todo tAn relativo!!: El tiempo, la prisa, el dolor, el color… y cuando viajo todo parece revalorizarse y ganar una nueva dimensión.
(...)
Hoy estoy en África escribiendo éste, mi segundo artículo, y si les pudiera resumir un poco la relatividad y aprendizaje de mis días, la lupa con la que mis vecin@s me ven, la paciencia con la que el tendero me atiende, y la sonrisa de aquélla que saluda desde un lado de la carretera, quizá no me creerían. Entenderlo formaría parte ya de otro capítulo… ¡¡AY Madre!! ¡¡¡¡Qué bonita es África!!!! ¡¡Qué bonita!!

Y qué triste la realidad que duerme al lado… ¡!

... ...

...Si tuviera tiempo para explicar en palabras lo que desde mis tripas ruge, una vez visto lo visto, desde ésta, mi lupa, desde éstos mis parámetros de relatividad e intención... si tuviera tiempo...



Ana Tomás Soria
Licenciada en Psicología

La música nos humaniza (II)

En el número anterior jugamos pícaramente con la ciencia-ficción para imaginar el desolador paisaje humano que supondría un mundo sin música, como preludio a una reflexión sobre su importancia en nuestra sociedad, ejemplificada en la constante presencia figurada de muchos de sus conceptos en nuestro lenguaje habitual. Posteriormente, pasamos a analizar cómo la música se ha convertido, a lo largo de la historia, en inseparable compañera de viaje en el devenir del ser humano a través de diferentes funciones: afectiva, social, cultural…



Tañedor de arpa sentado. Talla en mármol del período cicládico, III milenio a. C. Museo Metropolitano de Arte de Nueva York.

En efecto, la música nos humaniza y ello nos ha permitido dotarla conscientemente de una función probablemente más importante que todas las demás: su función educativa. En muchas civilizaciones, el estudio de la música y el canto resulta una de las ocupaciones más nobles, y nuestra propia sociedad occidental ha considerado la educación musical como una de las formas de educación más cuidadas y selectas que puedan existir, por su capacidad para desarrollar extraordinariamente aspectos fundamentales del ser humano. En primer lugar, facilita una profunda estructuración ordenada y lógica de nuestra mente, a través de una memoria útil y consciente, y también del establecimiento de sistemas de relaciones cada vez más complejos. Igualmente, fomenta diferentes hábitos de conducta imprescindibles para la construcción de una personalidad sólida desde la autonomía y la conciencia personal: la constancia, la regularidad, la autodisciplina, la toma de decisiones y el espíritu de superación. Además, hay importantes capacidades físicas que entran en juego, por un lado, receptivas –como la percepción, sobre todo a través del oído, pero también del tacto y de la vista–, y, por otro lado, activas –la motricidad fina en nuestras manos; el control de la respiración; la correcta emisión de la voz; el buen tono muscular en tronco, brazos y cuello; la flexibilidad y conciencia en el uso de muchas articulaciones y la correcta colocación de la columna vertebral que sostiene todo nuestro cuerpo–. Y, por supuesto, desarrolla nuestra sensibilidad emocional para apreciar, en un lenguaje universal, la diversidad de expresiones del corazón humano y los matices que cada una encierra, así como la capacidad de expresar de forma libre, rica y diversa nuestras ideas y sentimientos, todo ello presidido siempre por la búsqueda de la coherencia, el equilibrio y la belleza.

Desgraciadamente, en nuestra sociedad una educación tan beneficiosa ha permanecido durante demasiado tiempo alejada de una inmensa mayoría, distanciamiento que, a su vez, ha desvirtuado y mermado sus posibilidades en gran medida. Se circunscribió en un principio a la corte, el clero y los palacios, y posteriormente a la aristocracia y la alta burguesía, ámbitos en los que predominaba una cierta idea de relación individual de dependencia alumno-maestro dentro de un ambiente familiar y privado. La creación de

centros específicos de educación musical en la segunda mitad del siglo XIX. –los conservatorios–, posibilitó regularizar las enseñanzas musicales –sólo aún para una pequeña minoría burguesa–; sin embargo, su estricto academicismo, basado únicamente en el virtuosismo técnico y la fiel reproducción de las obras ya escritas, derivó la educación musical hacia una atmósfera de rigor dogmático, exigencia ciega y un modelo de interpretación musical demasiado prefijado, sin posibilidades para la expresión libre y personal. Esta tendencia, salvo excepciones, se ha agudizado y mantenido durante casi un siglo, dado el carácter profesionalizante exclusivamente ligado al marco de la música clásica al que progresivamente se han limitado las enseñanzas en dicho modelo educativo.

El tímido intento de generalización de la enseñanza musical desde hace algunas décadas, mediante su introducción en las etapas primaria y secundaria, y el surgimiento de unas pocas escuelas de música fuera del estrecho modelo de las enseñanzas regladas, sigue sin dar sus frutos, aun siendo el mejor medio para hacer llegar las virtudes de la experiencia musical al conjunto de la población. Una razón es la escasa presencia de estas alternativas dado, por un lado, el insuficiente peso específico que representa la música en la educación general, y, por otro, la incapacidad institucional de fomentar el desarrollo de las citadas escuelas de música, con planteamientos más abiertos a las necesidades de quienes se acercan a la música con diferentes objetivos. Pero otro motivo, aún más importante, es la falta de modelos educativos basados en la vivencia profunda y diversificada de las diferentes expresiones musicales, mediante la constante experimentación individual y colectiva, la participación activa en proyectos ilusionantes y el fomento de la creatividad personal.

Éste es el objetivo que persiguen experiencias como el *"Taller de montaje de espectáculos didáctico-musicales"* desarrollado durante los tres últimos cursos por un equipo de profesores vinculado al Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal de la Escuela Universitaria de Magisterio de Albacete, una actividad académica que integra aspectos musicales, dramáticos, escenográficos, creativos y didácticos, cuyo resultado es el montaje de un espectáculo musical dirigido a un público infantil. Las representaciones de *"El pequeño elefante"*, *"El flautista de Hamelín"* y *"¡En marcha!"* han tenido lugar habitualmente durante el mes de marzo en el Teatro de la Paz, ante miles de niños y niñas pertenecientes a decenas de colegios que han podido vivir la música dentro de un maravilloso universo mágico donde conviven en armonía la música, los cuentos y los sueños. Y ello gracias, entre otros, al apoyo del actual Director de la Escuela de Magisterio,
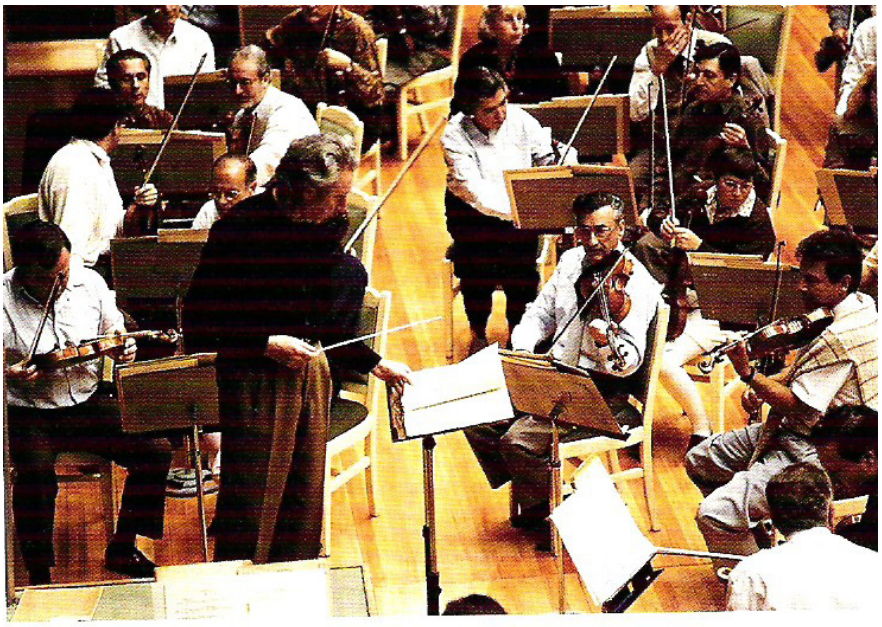


Detalle de *El oído*, de Jan Brueghel (1568-1625), en el que pueden apreciarse los principales instrumentos de la época.

a la amable cesión del uso del teatro por la Excma. Diputación de Albacete y a la excelente labor de la Coordinación y el Equipo Técnico del citado teatro.

Nuestra iniciativa pretende lograr objetivos de tipo técnico-didáctico relacionados con las enseñanzas de música, danza y arte que se imparten en la Escuela, pero también otros mucho más ambiciosos, difícilmente apreciables por una sociedad que tiende cada vez más a la individualidad: realizar experiencias de carácter grupal y crear vínculos actitudinales y afectivos de los futuros docentes hacia las actividades artísticas, para fomentar que ellos, a su vez, desarrollen iniciativas pedagógicas de carácter artístico-musical en sus colegios. El medio ideado para ello es una actividad global que integra todos y cada unos de los campos que contribuyen al montaje final del espectáculo, donde todos los alumnos participantes han tomado parte en grupos de trabajo para la creación de decorados, vestuario, coreografías y efectos de luz y sonido. Además, son ellos mismos quienes han vivido en su piel el complicado proceso de creación y montaje final de la representación con su propia aportación como actores y músicos. De este modo, han podido aprehender dicho proceso desde todos los puntos de vista y reflexionar de manera práctica, desde su propia experiencia, sobre las extraordinarias posibilidades que esta actividad puede procurar en la motivación de nuestros niños y adolescentes al aprendizaje y la vivencia de la música.

El país de la música es un enorme y hermoso territorio por explorar a través de maravillosos viajes personales que pueden enriquecernos como seres humanos durante toda la vida. Lo importante es que existan muchos y muy variados caminos, que cada uno podamos vivir y disfrutar este apasionante mundo creciendo acompasadamente a nuestro ritmo, hilando melodías propias día tras día y dejándolas fluir hasta lograr que, en un futuro cercano, las de toda la humanidad confluyan en un esperanzador océano de armonías.



Violines y violas en un ensayo de la orquesta de RTVE.

Marcelo Beltrán Romero. Profesor de la Escuela de Magisterio de Albacete y director musical del "Taller de montaje de espectáculos didáctico-musicales" .

Guillermo González del Pozo. Profesor de francés y director de escena del mismo taller.

La Muerte Interior

Dedicado a Fernando González Marquina

la muerte interior nos sobrepasa
nos pesa nos castiga
es la única muerte indigna
la otra muerte
la de nuestros huesos
no deja de ser vida
no seremos cenizas raíces
seremos raíces de higueras
alas de pájaros y quién sabe
posiblemente seguro sonrisas
de los que disfrutaron con nosotros
una historia un cuento
una celebración quimérica
el canto de una guitarra
un viaje en autobús
un camino
un vino en una mesa sencilla
una noticia esperada un sueño
un beso un abrazo una caricia
de pieles ansiosas de pieles
o de dudas ansiosas de compañía

pero la muerte interior la culpa
el remordimiento la tristeza
los desproporcionados golpes de pecho
la autoflagelación sin sentido
nos sobrepasan
son la misma muerte indigna
la única muerte casi definitiva

el amor y la sonrisa no
no son muerte
ni el recuerdo de la ternura
ni el de la merienda ofrecida
ni el de las cenizas en la tierra

el amor como la sonrisa
hablan por sí solos
no precisan materia
el recuerdo de la ternura no precisa átomos
es la física de la delicadeza
y las cenizas nunca fueron ni serán polvo
perenne
sino una cooperа junto al río
un juncal junto al lago
o el génesis de una melodía
o de un poema que alguien cantará

por eso pues cantadme cuando me muera
cuando presintáis que vuelo
o veáis la espiga de la atocha
cantad que os quise y me amasteis
que fui humano con vosotros
y me acariciaron vuestras manos

y si alguna vez me equivoqué
o sentís que errasteis conmigo
no os muráis con mi materia
no permitáis vuestra muerte interior
haced sonar las guitarras
y cantadme como siempre
para que renazca entre las rosas

Pascual López Sánchez
Médico

ARDHATHA
La media salutación al sol

Es un ejercicio de Yoga que se hace al principio de la sesión, como preparación a las posturas o "asanas". Sirve tanto para estirar como para calentar y no es necesario estar en buena forma física para realizarlo por lo que cualquiera puede hacerlo independientemente de su edad. No necesita equipamiento y se puede hacer en cualquier sitio: en casa o en la calle.

Me la enseñó mi profesor de Yoga cuando empecé las clases en Octubre del año pasado y sus efectos beneficiosos no se han hecho esperar. Desentumece el cuello, hombros, brazos, espalda, caderas y piernas al tiempo que las inspiraciones oxigenan todo el cuerpo y lo llenan de energía.

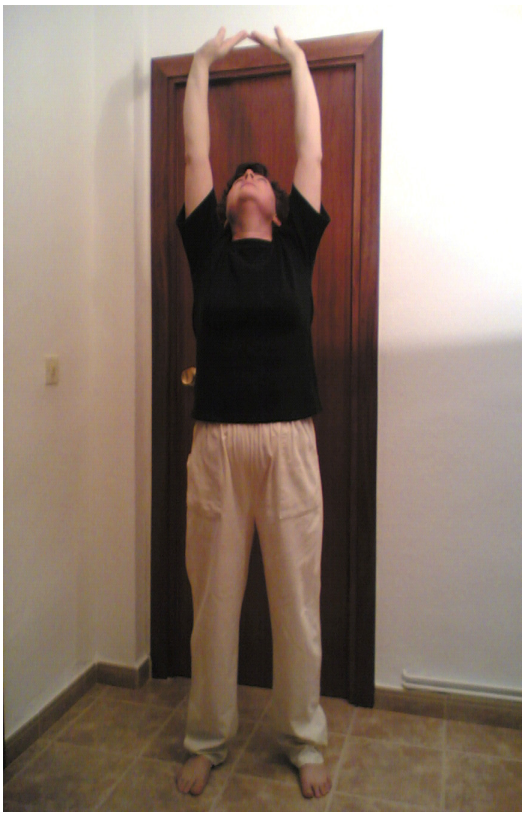
Lo practico por la mañana y por la noche. Por la mañana, nada más levantarme, y no me ocupa más que unos pocos minutos, cinco o seis. Si se va justo de tiempo es suficiente para empezar el día. Te llena de energía y te despeja inmediatamente y, por lo tanto, te pone de buen humor con muy poco esfuerzo.



El ejercicio consiste en seis movimientos enlazados dirigidos por la respiración.

<u>Primer movimiento:</u>

Con los pies separados a la anchura de las caderas y el cuerpo erguido, se juntan las manos por el dorso a la altura del corazón; mientras se inspira se elevan los brazos lateralmente, hasta que se juntan los dedos por encima de la cabeza, con las palmas hacia arriba. Se miran las manos y se deja caer el cuerpo un poco hacia atrás, mientras se contiene la respiración dos o tres segundos.



<u>Segundo movimiento:</u>

Mientras espiramos se va dejando caer el cuerpo hacia delante, bajando los brazos perpendiculares al cuerpo hasta que las puntas de los dedos o las manos llegan al suelo (o a donde se pueda). Los brazos quedan relajados, como colgados y no se fuerza la elasticidad de la espalda.

Tercer movimiento:

Desde la postura anterior, se inspira mientras se elevan la cabeza y el tronco hasta dejarlos paralelos al suelo. Las manos se apoyan en las rodillas y se mira al frente.

Cuarto movimiento:

Se espira y al mismo tiempo se baja la cabeza y el tronco hasta que las manos rozan o se apoyan en el suelo.

Quinto movimiento:

Se inspira y se eleva el tronco totalmente hasta que loas manos se unen por encima de la cabeza, tocándose los dedos y con las palmas hacia arriba, mirándolas y, dejando caer el cuerpo un poco hacia atrás, como en el primer movimiento.

Sexto movimiento:

Se espira y se bajan los brazos perpendiculares al cuerpo, hasta unir las manos por el dorso a la altura del corazón, como al comienzo del ejercicio.

Todos los movimientos se realizan de forma continuada, de modo que los seis se conviertan en uno solo, regulado por el ritmo de la respiración.

Se pueden hacer cuantas salutaciones se quiera, aunque se recomienda hacer de seis a doce, empezando despacito e imprimiéndoles energía y ritmo poco a poco.

Por la noche lo hago al contrario, empezando a ritmo rápido y yendo más despacio al final, con lo que la respiración es más lenta. Así consigo un efecto relajante, que me ayuda a desconectar al final del día y a dormir mejor.

Aparte de estos momentos del día, en los que practico asiduamente, también he utilizado este ejercicio en momentos de tensión y cansancio, obteniendo con él un gran bienestar.





Carmen Gambín
Funcionaria

A mano

Manos de antes, manos de ahora,
te acariciaron en una mecedora.

¡Qué bellas!
Manos grandes y pequeñas.

Manos que hicieron queso,
para comerte a besos.

Manos que se remangaron
las mismas que te criaron.

Manos que van al pan
manos que te quieren más.

Manos que arreglan aceitunas
y prepararon tu cuna.

Manos llenas, enseñadas,
con el tiempo, se hacen sabias.

Todo se hacía a mano:
a mano la colcha
a mano el ganchillo
a mano la siega
a mano el mostillo.

Maravillosas las manos,
para dárselas a mi hermano,
para tocar el piano.

Tantas cosas realizar,
con ellas podemos hablar,
acariciar y masajear.

Quiero dar las gracias por las
manos,
precioso instrumento de que la
Naturaleza
nos ha dotado.
Incalculable valor el suyo.



"Utilizarlas para dar es lo más"

Pepa Pascual Sevilla
Ayudante de Servicios Generales
C.R.M.F.

Dibujo de portada y contraportada: **RICARDO AVENDAÑO**

Imprime: GRÁFICAS ALBACETE, S.L.
C/ Cervantes, 1 - Telf. 967 21 03 98

Depósito Legal: AB - 365 - 2006

«El hombre verdaderamente grande se fija en lo real, y no en lo superficial.»

LAO TSÉ, Tao-Te King

