

Revista del Instituto de Salud y Conciencia de Albacete

VIVIR AHORA

SALUD Y VALORES

Nº 4, primavera 2008
3 euros



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.

SUMARIO

3 Editorial

4 El funcionamiento del cerebro

6 Alegría interior

8 Gran Jefe indio Seattle

9 Escritos de Zheng Manqing

10 Profesores y alumnos

12 Hipócrates y la medicina

16 El camino más largo comienza con un pequeño paso

17 Caos sensible

18 La elección de ser uno mismo

20 Aprender a perdonar

23 Síndrome del hombro congelado

24 Aprender a oír

28 Viaje a México D.F.

33 Terapias florales del doctor Bach

34 Espacio

36 Bambú amigo

38 Encrucijadas

40 Pequeña historia de amor

42 El desierto

45 Noni

46 Tratamiento interno con arcilla

48 Nutrición: las vitaminas

52 Cura de fresas

54 Ruta a Bogarra-Casas de Batán

EDITORIAL

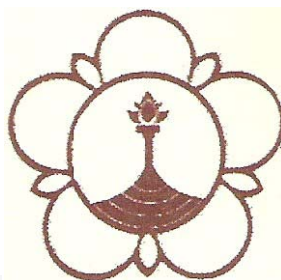
CÍRCULO DE ESTUDIOS

El Instituto de Salud y Conciencia de Albacete, como asociación cultural sin ánimo de lucro, comprometida con las necesidades de la sociedad en la cual ha nacido, ha establecido un círculo de estudios semanal de una hora o poco más de duración, en el local municipal de la asociación de vecinos de la calle Feria número 14-A de Albacete.

La finalidad es hacer una sencilla actividad que sirva de terapia de autoayuda con experiencias compartidas entre individuos con diferentes maneras de entender el mismo problema según lo hayan vivido, sin pretender que exista la manera correcta o equivocada de exponerlo o de comprenderlo.

El contenido lo documenta cada uno con hechos, permitiéndose una libertad razonable de exposición, sin discusiones ni enfrentamientos verbales o de opinión, desestimando lo irrelevante y los desvíos del tema que se esté tratando. Todo esto guiado por un moderador que permite mantener la armonía en toda la sesión. Estas reuniones resultan enriquecedoras ya que todos los participantes adquieren comprensión unos de otros, poniendo en práctica lo que nuestros maestros nos han enseñado:

No existe independencia. Solo hay interdependencia. Vivir en asociación produce moralidad, justicia, compasión, simpatía, amor, tolerancia, ecuanimidad y muchas otras cualidades que fortalecen y entrenan el carácter, moldeando la personalidad del hombre.



EL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO

Cuando estudiamos el cerebro hay que tener en cuenta que controla todo nuestro organismo: desde los fenómenos involuntarios (como la regulación del pulso, el latido cardíaco, la digestión...) hasta los comportamientos voluntarios más complicados que podamos imaginar. Cada zona está especializada en controlar una función, pero a la vez todas las áreas deben estar interconectadas para poder llevar a cabo con éxito la función primordial del cerebro: la supervivencia del organismo y su relación adecuada con el medio que le rodea.

Los tejidos están compuestos por células, y las células nerviosas son las neuronas. Su función es transmitir información de una célula a otra, y su especialización es tanta que no pueden hacer otra cosa más que esa transmisión: no pueden buscar alimento, no pueden eliminar los productos de desecho, no pueden dividirse... Por eso, para ayudarles en su tarea, hay otras células en el sistema nervioso, llamadas *células gliales*, que se encargan de hacer todo lo que las neuronas no pueden: las alimentan, les llevan el oxígeno... Pero no pueden realizar las funciones de las neuronas, por lo que cuando una neurona se muere, no tiene recambio por otra célula. Nacemos con muchos más millones de neuronas de los que necesitamos, por lo que a lo largo de nuestra vida no hacemos otra cosa que perder neuronas. Incluso llega un momento en el que es beneficioso perderlas; tan malo es tener un defecto como un exceso de información. Hay varios periodos de pérdidas masivas, que entran dentro de lo normal. Una de ellas tiene lugar en la adolescencia. Ahora entenderán ustedes por qué los adolescentes se comportan como lo hacen: aparte de la revolución hormonal que experimenta su organismo, están organizando su cerebro (o al menos intentándolo). En esta organización no solamente se pierden millones de células nerviosas, sino que se redefinen las conexiones que existen entre ellas, construyéndose de esta forma los circuitos

necesarios para el correcto control y funcionamiento del individuo.

«Aprendemos no por tener más neuronas, sino porque las que tenemos están correctamente conectadas entre sí, y además estas conexiones son lo suficientemente flexibles como para modificarse y ampliarse si hace falta sin que la estructura global del cerebro cambie.»

Ahora bien, estos contactos (llamados *sinapsis*) no son fijos permanentemente, sino que pueden modificarse. Por ejemplo, durante los procesos de aprendizaje se modifican estas sinapsis entre las células. Aprender una canción nueva, una receta de cocina, un movimiento determinado, conocer a alguien... Todas estas acciones traen consigo el establecimiento de nuevos contactos entre nuestras neuronas, contactos que no existían antes, y esto ejercita el cerebro. Dicho de otro modo: aprendemos no por tener más neuronas, sino porque las que tenemos están correctamente conectadas entre sí, y además estas conexiones son lo suficientemente flexibles como para modificarse y ampliarse si hace falta sin que la estructura global del cerebro cambie. Estamos ampliando nuestra "red de carreteras" cerebral. En estas conexiones se transmite información por medio de diferentes sustancias químicas, y gracias a estos procesos podemos aprender y recordar.

En el caso de los *pacientes de Alzheimer*, la pérdida de memoria no se debe a una falta de neuronas (que como ya sabemos ocurre normalmente a lo largo de toda nuestra vida), sino a la destrucción de

(ALGO DE LO POCO QUE SE SABE)



Foto de una parte de la formación del hipocampo humano, una zona cerebral esencial en los procesos de memoria y aprendizaje. Cada puntito negro es una neurona.

los circuitos establecidos entre las áreas cerebrales que intervienen en los procesos de aprendizaje y memoria. Muchos de ellos desaparecen por falta de uso, es decir, por no ejercitar nuestro cerebro. No se sabe con exactitud cuál es el mecanismo que hace que se desencadenen los procesos de degeneración que destruyen nuestra memoria y nuestra vida (si se supiera no habría enfermos de Alzheimer).

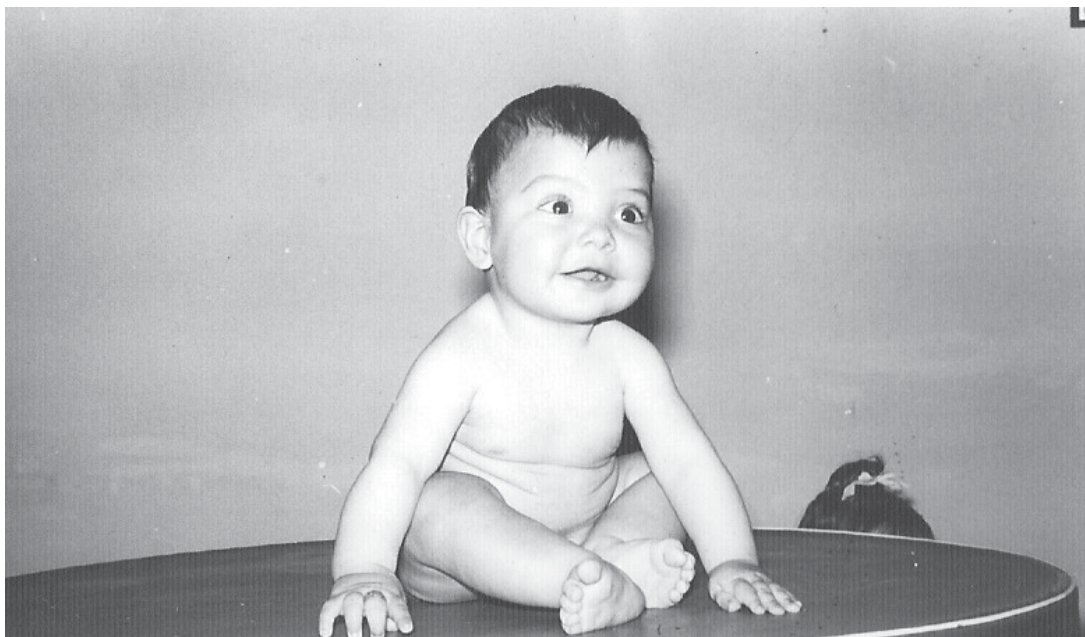
«Ejercitar nuestro cerebro ayuda a prevenir y retrasar la destrucción de los circuitos cerebrales que dan lugar, con el tiempo, a enfermedades degenerativas como el Alzheimer.»

Pero lo que parece que está bastante claro es que el ejercitar nuestro cerebro ayuda en general a prevenir y retrasar estos daños. No se trata de ponernos ahora a aprender física cuántica (aunque si les apetece, ¿por

qué no?) sino que basta con cambios sencillos: hacer otras cosas, aunque sea cambiar de sitio un objeto, hace que tengamos que construir una “nueva ruta” en nuestro cerebro para aprender de nuevo dónde está. Vean cosas nuevas para hacer gimnasia visual, huelan olores nuevos para ejercitar las vías cerebrales olfativas, toquen objetos con los ojos cerrados para identificarlos y desarrollar los circuitos del tacto... Sirven muchas cosas. Entre las manos tienen buenas oportunidades para ello; en esta revista pueden leer y aprender experiencias de otras personas, que además de contribuir a modificar nuestras sinapsis pueden servirnos incluso a nivel personal en determinadas circunstancias.

Pilar Marcos Rabal
Profesora de la UCLM
Alumna de Tai-Chi

ALEGRÍA INTERIOR



La alegría, bonita palabra sobre la que me decido a escribir, a pesar de lo difícil que va a ser para mí analizar cómo se ha instalado en mi interior y cómo de manera imprevista he contactado con ella y me ha sorprendido.

Hace ya unos meses que sin yo preverlo me encuentro con ella. Siento una felicidad que me viene de dentro y que nunca jamás había sentido. Mirando hacia el pasado creo que fue a partir de los trece o catorce años cuando empecé a darme cuenta de que me sentía triste y por consiguiente me catalogué como una persona triste. No había nada que me causara alegría. Miraba a mi alrededor y me parecía que todo estaba descolocado. Intentaba razonar ese estado de apatía interior y encontraba siempre una respuesta que lo justificaba. Sin embargo observaba a otras personas de mi edad y a todas las veía diferentes a mí. La gente se entristecía a ratos, o en situaciones complicadas. No se sentían mal de manera constante como yo. Interiormente siempre me atormentaba algo negativo que me hacía sufrir.

**«Ninguna situación, mala o buena,
permanece.»**

Sin embargo de un tiempo a esta parte una sensación diferente me acompaña: algo que me hace sentir bien, segura, optimista ante los problemas que la vida diaria me plantea. Y con una fuerza interior que nunca jamás había sentido. Es como si hubiese un amigo con el que me siento bien, acompañada. YA NO ESTOY SOLA, me digo, ya no me siento triste. Los

problemas no me parecen tan graves y si los hay los afronto con optimismo, sin pereza y con el convencimiento de que todo va a salir bien, que todo responde a un proceso fijado por nuestra propia evolución. Y que ninguna situación, mala o buena, permanece. Todos los estados son transitorios. Creo haber contactado con lo que llaman el Ser interno y esa unión con lo verdadero, que a su vez está unido a lo universal, parece albergar ese sentimiento tan necesario para mí que es la alegría.

Sinceramente doy las gracias a todo lo que me ha llevado hasta aquí NO SIN ESFUERZO por supuesto y entre otras cosas doy las gracias al TAI-CHI que de manera discreta y casi inadvertida me ha ido llenando ese hueco, vacío y oscuro, que tanto daño me había hecho.

Al reconocer que existe una Energía Superior y Universal, a la que cada uno puede llamarle como mejor le parezca, empieza a filtrarse un rayo de luz en el interior que va despertando partes de uno mismo que nos pueden servir de gran ayuda para reconocer quién somos y cuál es nuestra manera particular de ver la vida.

Reconocer esa energía universal a mí me ha llevado a contactar con el Ser interno y dentro de él se encontraba LA ALEGRÍA que yo tanto he añorado a lo largo de mi vida.

Juana Sánchez
Monitora de Tai-Chi



En 1885 el presidente Franklin Pierce le propuso al jefe indio Seattle la compra de las tierras que los indios ocupaban (el actual estado de Washington). El jefe Seattle le contestó:

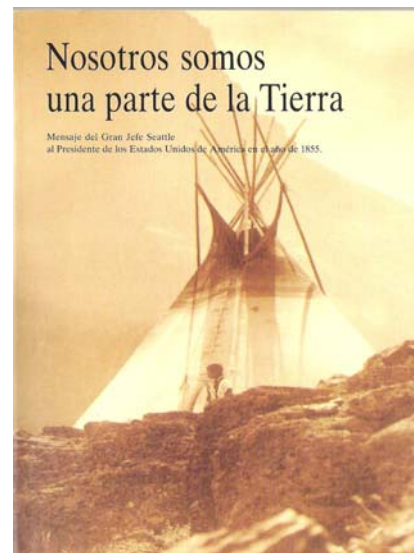
Respuesta del Gran Jefe indio Seattle al Presidente de los Estados Unidos de América

“¿Quién puede comprar o vender
el Cielo o el calor de la Tierra?”

*No podemos imaginar esto
si nosotros no somos dueños
del frescor del aire,
ni del brillo del agua.
(...)*

*Cada parte de esta tierra
es sagrada para mi pueblo,
cada brillante aguja de un abeto,
cada playa de arena,
cada niebla en el oscuro bosque,
cada claro del bosque (...).*

*Nosotros somos una parte de la Tierra
y ella es una parte de nosotros.
Las olorosas flores son nuestras hermanas (...).
Las rocosas alturas, las suaves praderas,
el cuerpo ardoroso del potro y del hombre,
todos pertenecen a la misma familia.”*



Gan Jefe Seattle, *Nosotros somos una parte de la tierra*, . Edit. Hesperus, 1994.

¡Qué sentimiento tan profundo expresan estas palabras! Expresan el sentir de todo un pueblo, la tribu india Duwamish.

Ellos amaban esas tierras, lo que en ellas habitaba: los árboles, las flores, los pájaros, el cielo estrellado sobre la cabeza, el aire para respirar. Tan solo cogían de ella lo que necesitaban para alimentarse, para sobrevivir. Sabían que ellos mismos eran una parte de esa Tierra y la amaban, respetaban y veneraban. Todo era sagrado.

¡Qué nobleza de corazón traslucen sus palabras!

Y mientras tanto nosotros nos tenemos por más civilizados... Abochorna solo pensarlo.

Me pregunto –y estas preguntas las hago extensivas a todos los humanos que habitan nuestra Tierra-:

¿Contemplamos nuestra tierra, el lugar en el que hemos nacido, vivimos y moriremos, igual que lo hacían los indios?

¿Amamos de la misma forma los pájaros, las flores, los árboles, el aire que respiramos y compartimos?

¿Sentimos que esta Tierra es nuestra madre y que sin ella no podríamos estar aquí?

¿La veneramos? ¿La respetamos? ¿Nos sentimos unidos a todo lo que en ella hay?

¿Nos sentimos hermanos del ciervo, del águila, de la flor y del agua?

¿Nos reconocemos todos los seres humanos como hermanos?

Si así sentimos, estamos alegres, estamos vivos. Si no es así ¡qué tristeza! Nuestra alma está muerta. Nos estamos privando de lo más hermoso de nosotros mismos, de *todo lo que realmente es* en nuestra madre Tierra.

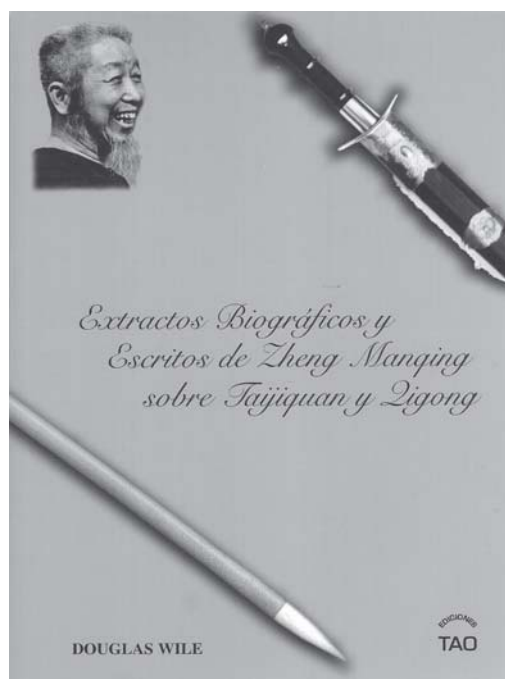
Somos unidad tanto en la materia como en el Espíritu. Nuestra alma participa del alma de la Tierra. Es una con toda ella, a la vez que individual en todos nosotros. Todos somos hermanos. Todo es sagrado. Así lo recoge San Francisco de Asís en su *Cántico de las criaturas*.

Hagamos un uso adecuado de nuestro entorno, amando y respetando a Todo y a Todos. Estemos alegres, confiemos en la Vida, participemos de su Gloria, confiemos en Dios. Su Espíritu está en toda la Creación. Toda la Tierra participa de ese Espíritu. El Jefe Indio Seattle lo supo ver.

¡Ojalá nosotros también sepamos verlo!

Inmaculada Gómez Toldrá
Practicante de Tai-Chi

Extractos biográficos y escritos de Zheng Manqing sobre Taijiquan y Qigong



Esta obra gira en torno a la vida del profesor Zheng Manqing, más conocido por el maestro de “las cinco excelencias”: pintura, caligrafía, poesía, medicina y Taijiquan. Sin duda, fue un hombre de talento extraordinario que vivió la época de transición entre el derrocamiento del imperio Manchú y la China moderna.

La obra nos ofrece una nueva información sobre la vida de Zheng, extraída de su biografía oficial, artículos de revistas, anécdotas y relatos de primera mano de amigos y alumnos. Estos escritos se remontan a la época en que vivió en China Continental y Taiwán, y nos dan una visión real de este hombre multifacético. En esta obra se expone cómo se veía a Zheng en el paisaje político, intelectual y cultural de su época y sus empleos, extendiéndolos desde su ciudad natal hasta la escena provincial, nacional e internacional.

La obra se divide en dos partes. En la primera, el autor Douglas Wile, nos sitúa en el contexto histórico y social que el profesor Zheng vivió durante los primeros años de su vida. En ella se incluyen fragmentos de su aprendizaje en las disciplinas que llegó a dominar, así como anécdotas que ilustran vivencias de su vida personal, combates con expertos en artes marciales y también exposiciones en las que mostró sus extraordinarias dotes para la pintura y la caligrafía.

Además, reúne los artículos y comentarios de Zheng Manqing y apuntes de sus alumnos chinos -algunos profesores contemporáneos- realizados durante las clases de Taijiquan, traducidos por primera vez al castellano.

Este conjunto de breves historias y anécdotas contadas por personas que le conocieron o periodistas que cubrieron los numerosos actos que protagonizó, constituye un acercamiento que aporta más luz sobre su pensamiento.

La segunda parte incluye escritos realizados por el profesor Zheng que aportan nuevas enseñanzas sobre el Taijiquan y su concepción sobre su práctica, en los que destacan la relajación, uno de los pilares básicos del arte, así como el poder curativo del *qi*, y otros principios esenciales que nos hacen reflexionar sobre la práctica y nos descubren el dominio que tenía de este arte así como la humanidad de este hombre excepcional.

Ángel Fdez.. de Castro
Profesor de Tai-Chi

PROFESORES Y ALUMNOS



En esta sociedad que vivimos hoy corren malos tiempos para los profesores, quienes parecen figuras quijotescas luchando contra molinos diariamente en sus aulas.

Las únicas armas que poseen son su paciencia y su vocación, y a falta de un Sancho Panza, ellos solo ven la realidad e intentan imaginar la fantasía en su mundo.

Me dedico hace tiempo a esta profesión, y a pesar de todo, me gusta, aunque he de confesar que a veces se pasa mal en las clases intentando enseñar, cuando lo que terminamos haciendo es educar.

Intento no hacer las clases monótonas y además del contenido necesariamente académico, siempre tenemos tiempo para hablar a propósito de comentarios que pueda hacer algún alumno. Para los mayores, hay diariamente una frase de un sabio griego y para los otros, el único recurso que tengo es escucharles.

Cuando termina la semana, detrás de ese desgaste de energía en el que se convierte nuestro trabajo, siempre queda el interrogante de si lo habré hecho bien, si habrá merecido la pena, si algo se les habrá quedado, etc.

Hoy no está bien visto ni el dar las gracias ni el pedir perdón de manera inmediata, y es a largo plazo cuando nuestros alumnos se dan cuenta de todo lo adquirido en esos años de adolescencia. En este periodo de la vida todavía tienen sus hormonas un tanto revueltas y las neuronas van asentando posiciones en sus cerebritos.

Hace tiempo me dediqué a recoger en una libreta muchas opiniones de algunos de ellos.

Reflexionaban sobre su paso por mis clases y expresaban sus sentimientos más profundos sobre la experiencia y los conocimientos adquiridos.

El último día de curso antes de las vacaciones navideñas una exalumna pasó por el instituto para saludarme y entregarme una carta que había escrito hace tiempo, pero que no había tenido la oportunidad de darme hasta entonces.

Tras pedirle su permiso para publicarla, con el anonimato correspondiente, paso a copiarla porque creo que merece la pena que todos reflexionemos acerca de los jóvenes discípulos que tenemos diariamente en clase. Creemos que trabajamos duramente y en balde, que no nos escuchan, que son interesados, que a nuestras espaldas nos critican, que no merece la

ALUMNOS Y PROFESORES

pena hacer cosas distintas, que nadie valora nuestro trabajo. Pero esta carta tiene un bello mensaje lleno de esperanza e ilusión para seguir en la misma línea de trabajo que llevo haciendo durante unos años.

“Hace algún tiempo escuché que las cosas buenas de los demás debíamos comunicárselas siempre, pues es una forma de lograr una buena comunicación, un buen entendimiento y una mejora de ambos espíritus.

Por eso y por mis circunstancias llevo tiempo queriéndote expresar lo que tus enseñanzas y tu método de trabajo han significado para mí, como supongo que para otros muchos compañeros.

Hace ya más de cinco años que dejamos el instituto y han pasado muchas cosas, que nos han hecho cambiar, crecer y vivir; pero además en mi caso, puedo decir que me han ayudado a madurar y por tanto, a comprender lo importante que han sido tus enseñanzas, no sólo en el plano académico (que también) sino como una forma de vida.

Tanta palabra es para decirte que he comenzado a prepararme las oposiciones de secundaria y a lo que aspiro es a poder seguir tu ejemplo; a poder transmitir todo lo que tú nos has transmitido, en definitiva, a poder ayudar a los alumnos en su formación completa y compleja, como tú lo hiciste con nosotros.

Sólo me queda decirte, gracias. Gracias por tu música, por la pasión, por inculcarnos la curiosidad, la valentía y el coraje, por animarnos a elegir, por apostar por la felicidad, la paz y el amor, y por hacernos ver que un mundo mejor es posible y que cada uno de nosotros tiene parte en esta mejoría cada día.

Muchas gracias

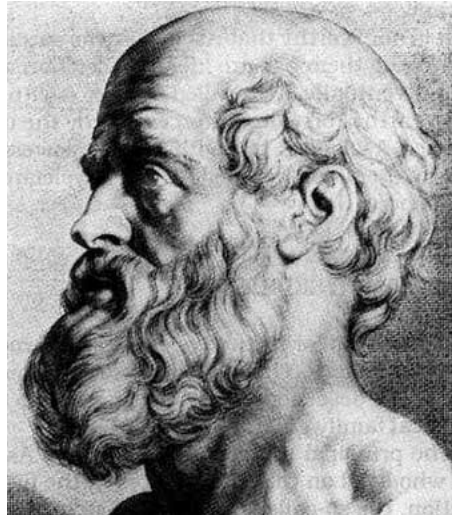
P.D. Espero que sigas animando a generaciones enteras.”



HIPÓCRATES Y LA MEDICINA

Cada vez que pensamos en los orígenes de la medicina, nos viene a la mente indudablemente el nombre de HIPÓCRATES y unido a él, su juramento hipocrático.

Pocos detalles sabemos de su vida, como por ejemplo, que nació en la isla de Cos el año 460 a.C. Se habla de que fue discípulo de Gorgias y de sus múltiples viajes por toda Grecia, y aun fuera de ella, llamado por ciudades y reyes. Platón lo veía como la personificación de la medicina y Aristóteles lo invoca como prototipo del gran médico. Antes de pasar a analizar algunas de las aportaciones de Hipócrates, conviene señalar la situación relacionada con la medicina que se practicaba previamente en torno al dios griego ASCLEPIO (el Esculapio de los romanos).



“INCUBACIÓN”: los enfermos dormían en el lugar sagrado destinado para ellos, el dios les enviaba un sueño en el que se señalaban determinadas condiciones para la curación, y al día siguiente, o se levantaban curados o una vez practicados los actos aconsejados durante el sueño, recobraban la salud perdida.

En estos santuarios se practicaba una terapéutica física evidentemente saludable. Hay que señalar que siempre había un estadio para desarrollar terapias relacionadas con el cuerpo y un teatro, donde poder asistir a representaciones. De esta manera, con la práctica de ejercicios al aire libre y con la “terapia” de ver una obra representada, el enfermo lograba su curación. Para tener un cuerpo sano, la mente también tenía que estar en plena armonía y sintonía de salud.

Cuando el enfermo se sentía realmente curado, relataba su propio caso, lo grababa en una tablilla y lo depositaba en el templo como exvoto. En Epidauro hay un gran número de inscripciones que relatan estas curaciones y también hay un gran número de exvotos que representaban los órganos curados: pies, manos, oídos, etc.

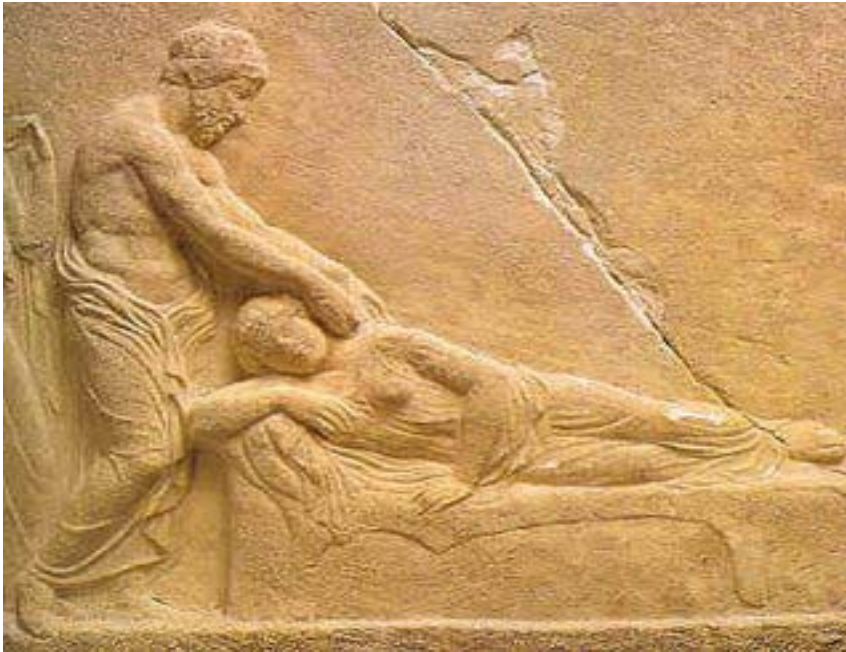
La medicina jamás habría llegado a convertirse en una ciencia sin las indagaciones de los primeros filósofos jónicos de la naturaleza que buscaban una explicación “natural” de todos los fenómenos; sin su tendencia a reducir todo efecto a una causa, y a descubrir en la relación de causa a efecto la existencia de un orden general y necesario. Fueron los médicos griegos los primeros capaces de crear un sistema teórico que pudiese servir de base de sustentación a un movimiento científico.

La enfermedad fue arrancada del dominio de la religión, la superstición y la magia. Todas las enfermedades para

**La naturaleza,
aunque sea inculta y no
haya aprendido nada,
hace lo que debe
hacer.**

A partir de fines del siglo V a.C. se extendió el culto a Asclepio, considerado como un dios médico. Se construyeron santuarios del dios, siendo el más grande el de Epidauro. Fundamentalmente era una curación espiritual lo que se buscaba. Los enfermos tenían que permanecer algún tiempo en el recinto atendiendo a su curación; para ello, los santuarios tenían hospederías. El rito empleado era el llamado

Curación



Hipócrates son divinas y humanas a la vez: pero divinas sólo porque son naturales y la Naturaleza también es divina.

Es un fenómeno natural y por tanto, debe ser curada con medios naturales.

Parte del concepto de *Physis* o Naturaleza. Hay un orden natural de las cosas y la salud no es más que el estado en que ese orden permanece intacto; la enfermedad es su perturbación y la tarea del médico es ayudar a la naturaleza a restablecer el orden natural. Debe “ayudar o no dañar” y su ayuda se presta a la “fuerza curadora de la Naturaleza”.

Así, no considera las enfermedades aisladamente y como un problema especial, sino que se fija con mirada segura en el hombre víctima de la enfermedad, en toda la naturaleza que le circunda, en las leyes generales que la rigen y en su calidad individual. Siempre que haya el peligro de que predomine en el organismo una cualidad, deberá acentuarse la cualidad contraria. El origen de las enfermedades se debe al hecho de que el organismo no está formado solamente por un elemento, sino por varios, y a que la proporción adecuada entre éstos puede alterarse fácilmente al aumentar en exceso una de las cuatro cualidades: el calor,

el frío, la humedad y la sequedad. La enfermedad surge como desequilibrio.

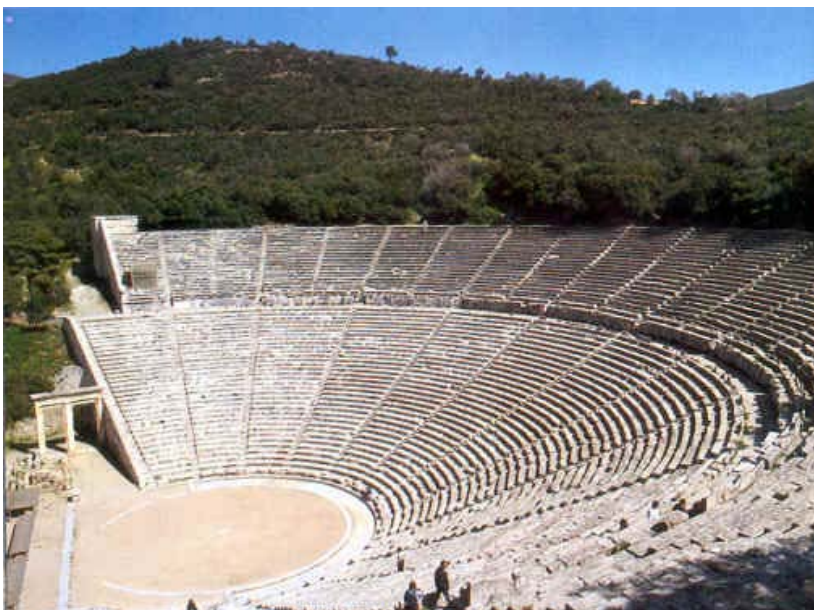
Según las enseñanzas hipocráticas se cree que, mediante la observación y el raciocinio, pueden definirse las características de las diferentes enfermedades y puede preverse su curso. Hay posibilidad de un diagnóstico y de un pronóstico; y también de una curación, ayudando el médico hipocrático a la naturaleza gracias a su conocimiento de la misma.

La escuela hipocrática aconseja al médico que sólo asuma un papel de auxiliar y complemento de la naturaleza. Hay que recurrir a lo natural, evitando la farmacopea.

Así, podemos leer en su obra *Sobre las epidemias*: “la naturaleza del paciente es el médico que cura su enfermedad” y “la naturaleza, aunque sea inculta y no haya aprendido nada, hace lo que debe hacer”.

En *Sobre un régimen de vida sano* su idea podría caracterizarse como una especie de política médica de equilibrio que en las estaciones frías del año prescribe mucho alimento sólido y poco líquido y en las estaciones cálidas lo contrario, para compensar los efectos del invierno aumentando la sequedad y el calor y los del verano mediante la humedad y el frío.

No sólo se
trata de medicar
al enfermo, sino
de prevenir la
enfermedad.



Vistas del Teatro de Epidauro, 2006

En *Sobre la dieta* explica que los problemas del individuo y sus necesidades hacen fracasar la perfección total del arte de la medicina. Su aplicación exacta tiende a prevenir las enfermedades. Es un sistema de prodiagnosis y de profilaxia y en ello consiste el descubrimiento de este autor. Saber conduce a prever y a proveer. Realmente podríamos decir que Hipócrates fue el precursor o fundador de la medicina preventiva. Cree que no sólo se trata de medicar al enfermo, sino de prevenir la enfermedad. Se puede realizar un diagnóstico previo “porque las enfermedades no atacan a los hombres de improviso, sino que se incuban poco a poco para declararse luego de golpe”.

Responde a la conciencia de que el objetivo de un buen tratamiento individual no puede alcanzarse si no se consigue que el propio individuo coopere en gran parte como factor médico activo y consciente con la función del médico. Después de establecer en el libro I los fundamentos generales de la filosofía de la naturaleza, el autor empieza describiendo en el segundo los efectos de los diversos climas y comarcas y a continuación expone del modo más minucioso los de todos

los alimentos vegetales y animales y los de todas las bebidas.

El principio sobre el que descansa la alimentación del hombre sano y del enfermo es el mismo, el de lo adecuado. Pero el descubrimiento de este criterio no se llevó a cabo por distinguir entre alimentos pesados y ligeros, sino que abarcaba también la determinación de la cantidad conveniente para cada constitución orgánica. Al enfermo le perjudica no sólo el exceso de comida, sino también la escasez de ella.

La medicina es la ciencia natural que establece la exigencia de la exactitud antes que ninguna otra, ya que para ella todo resultado positivo dependía de la observación exacta de los hechos concretos. El problema se reduce a lo que el hombre es “en relación con lo que come y bebe y a cómo vive y a los efectos que todo esto produce en él”. Sigue la antigua teoría de ALCMEÓN DE CROTONA (500 a.C.) según la cual el imperio exclusivo de una sola fuerza en el organismo es la causa de las enfermedades y el equilibrio de las fuerzas es la causa de la salud. La salud es el resultado de un justo equilibrio de las potencias del cuerpo humano. Creía que el



Hipócrates elevó el "arte" de la medicina a lo más alto.

influjo de una mala alimentación o del medio ambiente, pueden convertirse en agentes patógenos.

Es interesante observar este aspecto de cómo la mala alimentación puede ser origen de muchas de las enfermedades que padecemos. Deberíamos ser más conscientes de que si queremos tener salud es preciso cuidar nuestra alimentación, y sin embargo, parece que es uno de los aspectos que cada vez descuidamos más. Preferimos la apariencia externa y vestir bien a la calidad de la comida que resultará en su proceso final "alimento" saludable para nuestro organismo. Para estar totalmente saludables, Hipócrates además nos aconseja la práctica de ejercicios, y nos recuerda que "uno no puede mantenerse sano sólo comiendo, sino que además debe practicar ejercicios".

Hipócrates elevó el "arte" de la medicina a lo más alto y tuvo sus seguidores, con un juramento con el que se comprometían a ejercer según ciencia y conciencia, y también a atenerse a un rígido decoro externo, a lavarse mucho y a guardar una actitud mesurada que inspirase confianza en el paciente.

Su buena salud era el mejor reclamo de sus terapias, pues se dice que a los ochenta años correteaba aún de una ciudad a otra, de un Estado a otro, huésped de las casas más señoriales, pero siempre sujeto a un horario y a una dieta rigurosa. Comer poco, andar mucho, dormir sobre duro, levantarse con los pájaros y con éstos acostarse, era su regla de vida.

Y para terminar, nada mejor que recordar una de las sentencias que recoge en sus *Aforismos*: "el tratamiento de algunas enfermedades pone de manifiesto que el tomar de una vez mayor cantidad de alimentos de lo que la Naturaleza tolera, produce alteraciones graves en la salud".

Ana Felipe
Profesora de Enseñanza Secundaria

EL CAMINO MÁS LARGO COMIENZA POR UN PEQUEÑO PASO



Peregrinos tibetanos en los alrededores del palacio del Potala. Lhasa, 2007.

Muchos de nosotros, y por fortuna cada día más gente, nos esforzamos por mejorar en todos los aspectos de la vida e intentamos conocernos lo más posible. En la actualidad se han puesto de moda bastantes técnicas venidas de Oriente como el Reiki, Tai-Chi, Karate, Meditación y un largo etcétera. Quizás sean disciplinas necesarias para poder avanzar en el amplio camino del conocimiento.

Aprendemos por medio de la razón o de la intuición y ambos caminos son igualmente válidos. Los occidentales somos más razonadores mientras que los orientales son algo más intuitivos. Sin embargo lo ideal sería conjugar ambos métodos. No en vano el diseño de nuestro cerebro da cabida a los dos (razón e intuición): en el lóbulo derecho se localiza la intuición y en el izquierdo la razón. Desarrollar ambos, integraría TODA nuestra persona, pero ¿cómo empezar este trabajo?

Todas estas técnicas nos ayudan para educarnos en el pensamiento positivo y más aún en hablar positivamente. Ayer recibí un e-mail que decía: *He aprendido que debemos mantener nuestras palabras tiernas porque tal vez mañana debamos masticarlas.*

El objetivo es disfrutar más de lo positivo y no recrearnos tanto en lo negativo. Para adquirir este hábito propongo un ejercicio:

1º) Durante tres días vigilaremos cómo se habla en nuestro entorno. Observaremos cómo nuestros interlocutores nos cuentan lo mal que va la vida, lo mal que nos encontramos y que esto no tiene remedio. SÍ QUE TIENE REMEDIO, pero debemos empezar por nosotros mismos y no esperar que lo hagan otros. *Mi parcela es mi responsabilidad.*

2º) Durante otros tres días más me vigilaré constantemente para que no salga nada negativo de mis labios.

3º) Y en otros tres, pensaré mientras hablo que TODAS mis palabras sean positivas, vigilar nuestro lenguaje, hablar bien, en el sentido de hablar en positivo y que eso sea un hábito puesto que ya sabemos que las palabras generan imágenes y la repetición de ellas son las que nos llevan a una mejor programación de nuestra vida. José Silva, el creador del Método Silva de C. Mental, nos decía que la imaginación y la visualización son cualidades de genios y este Método y otros más como Metafísica, etc. nos dan fe de ello.

4º) Si algo negativo hablamos o pensamos, pensaremos cómo cambiar la imagen negativa por otra totalmente positiva. Es un arduo trabajo pero imprescindible para aquellos que trabajan por una mejora total e integral. Ser positivo es usar más y mejor la inteligencia y todo lo que no se desarrolla se atrofia, nos dice el quehacer cotidiano. Esto, que parece muy fácil, requiere esfuerzo y atención generándose una energía que puede cambiar nuestro futuro al igual que encontrar la paz en nuestro medio. ¿Cuánta energía se necesita para estar en paz? No es cuestión de los otros sino mía, cuando mi entorno es conflictivo o lo es la familia o el trabajo es cuando yo debo estar en paz y fácil, lo que se dice fácil, no es. La paz no es pasiva, es dinámica y mi obligación empieza por mí misma, un pequeño paso para un gran camino el primer paso es hablar en positivo. Para ayudarnos a ser positivos quizás pudiese servir esta *Oración de la Mañana* que cayó en mis manos hace poco y que dice así:

Señor en el silencio de este día que nace Vengo a pedirte paz, sabiduría y fuerza. Hoy quiero mirar el mundo con los ojos llenos de amor. Ser paciente, comprensivo, humilde, suave y bueno. Ver detrás de las apariencias a tus hijos como los ves Tú mismo, para así poder apreciar la bondad de cada uno. Cierra mis oídos a toda murmuración, guarda mi lengua de toda maledicencia. Que sólo los pensamientos que bendiga permanezcan en mí. Quiero ser tan bien intencionado y justo, que todos los que se acerquen a mí sientan tu presencia. Revísteme de tu bondad, Señor, y haz que durante este día yo te refleje. Amen.

M^º Luz Martínez. Maestra Jubilada.

Licenciada en Filosofía y Ciencias de la Educación

cAos SEnsible



Yo soplando

Como una obsesión, voy rastreando mediante la repetición el terreno que va purificando la idea por evolución.

La evolución es la espiral que en su desarrollo va pasando una y otra vez por un punto cercano que va dejando atrás.

La espiral es el empeño de esa evolución y ésta, su método.

La forma es el resultado de un estudio insistente sobre una variación centrífuga de forma y textura realizado en un tiempo de ocio.

La esfera, la espiral, la centrifugación y la fuga hacia el infinito son la idea.

El vidrio, el cuerpo.

La belleza, el alma.

El compromiso, la excusa.

Las palabras... *se las lleva el viento*

Luis Machí
Artesano del vidrio

LA ELECCIÓN DE SER UNO MISMO



Elegir ser uno mismo, paradójicamente, no es algo que suceda a priori. Aunque tu Ser lo esté pidiendo a gritos, en definitiva es solo Él quien elige el momento.

Antes de que una persona elija, de forma consciente, ser quien es, debe experimentar numerosos desatinos. No atinamos con la dirección correcta simplemente porque no la sabemos. Nadie nos explica en nuestra familia, ni en el colegio, que toda la vida es como un juego. Algo parecido a *jugar a la diana*, donde la práctica y la diversión consisten en lanzar dardos al blanco aunque, en este caso, con los ojos tapados... En la medida en que algunos dardos se van aproximando a su objetivo se producen ciertas compensaciones. Una de ellas consiste en que la venda que cubre los ojos llega un día en que se cae.

Visto desde fuera, el juego es bonito. Cada cual aplicado a su diana particular, con vendas y dardos de todos los colores y mezclas posibles. Aunque con altibajos, todos parecen contentos de jugar. Cuando la venda de algún jugador cae, este da palmadas de alegría. Eso posibilita que pase a una segunda sala del juego en la que están practicando los que son un poco más mayores. Aquí la novedad consiste en que ya todos lanzan a una única diana, una esfera con un punto central común. Aunque no tienen vendas en los ojos, únicamente obtienen sus dardos de una especie de dispensador, que sólo otorga uno cuándo y a quién le corresponde.



En el momento en que alguno de los jugadores alcanza el Centro hay una gran fiesta. El resto comienza a ver que es posible atinar y se elevan los ánimos para seguir jugando tanto tiempo como sea necesario. Ese que ha acertado pasa a otra sala. Esta nueva sala es pequeña, es *un lugar para muy poca gente*. Los que se encuentran en ella no utilizan ya la diana y juegan esta vez a idear sencillos planes pedagógicos encaminados a concienciar a la población, de tal manera que, medio jugando, se pueda avanzar en el desarrollo integral de la humanidad. Algunos de ellos se ofrecen para empezar ciclos de párvulos, otros prefieren dar clases nocturnas para adultos, a fin de que estos tengan también acceso a la verdadera educación.

Además, a veces comparten alguno de sus estados elevados de entendimiento con jugadores de *la segunda sala*, siempre que estos sean capaces de empatizar con ellos, pero les recuerdan que no deben perder de vista el hecho de que todos están tirando los dardos hacia la misma diana, y a un único Centro, en el cual ellos residen ahora. También les hablan de otro juego en el que la diana acoge tantos centros como los infinitos puntos que contiene. Incluso de algo que no es un lugar, ni tiene jugadores, ni juego.

Así mismo, esporádicamente, pueden contactar con algún jugador de *la primera etapa*. Es curioso el uso que se hace de los recursos propios mientras la venda cubre los ojos. Normalmente ninguno de ellos se sienta a reflexionar sobre la posibilidad de desarrollar alguna clase de visión interna que le permita dirigirse o intuir dónde se encuentra la diana. Al contrario, parece ser que todos los recursos, tanto los físicos como los mentales, se agudizan únicamente en la dirección de encontrar trucos, ventajas y apoyos entre los compañeros aunque estos, como ellos mismos, tengan también los ojos tapados. Y todo con las consiguientes ilusiones, decepciones, traiciones, etc., ya que siempre elegimos las opciones a las que somos adictos. Y es que el juego es solo un espejo que refleja a cada jugador, a lo que él cree que es.

Hasta que la venda no cae no es posible comprobar que, efectivamente, hay un centro donde enfocar. Al verlo, la elección está clara. Comienza así el autocontrol, el único y verdadero control de los sentidos y de la mente. Se hace consciente la importancia de la respiración en el juego. A veces, cuando uno de los dardos toca ligeramente el centro, ésta se para totalmente por un instante. Las diversas aproximaciones dan el conocimiento real de que el centro es uno mismo, a la vez que se percibe la diana como un espejo donde uno tira el dardo hacia sí.

Aunque este juego, este proceso, es lento –a veces parece que desatinas más de lo que deberías teniendo en cuenta el tiempo de entrenamiento y dedicación- trae consigo una alegría sincera, natural, propia. Se hacen evidentes la pérdida de adicciones y dependencias, a la vez que aflora la armonía en las relaciones de las diversas partes que componen cada pequeño microcosmos.

En fin, la elección de ser uno mismo es como un juego. ¡¡¡JUÉGALO!!!



La gallina ciega, GOYA

Proco Martínez
Profesora de Tai-Chi

CUANDO QUEREMOS, LA VIDA NOS DA MUCHAS OPORTUNIDADES...



Centro educativo en Medellín (Colombia)

En el año 1995 inicié un trabajo en la ciudad de Medellín (Colombia). Era una época en la que el dolor, la impotencia y la rabia contra el “fantasma” que había matado a mi hermano menor se había quedado anclado en mi ser. Ya era un poco paranoica, pero me hice más; por todos lados creía ver a “esos” que mataban por dinero. También fue un tiempo muy duro para la gente de mi ciudad. Los cárteles de la mafia de Cali y Medellín se habían declarado la guerra a finales de los 80, y al principio de los 90 seguían como un coletazo; ya no era la guerra entre cárteles, sino entre aquellos grupos que habían sido sus aliados y que sacaban adelante el negocio de las drogas. Me refiero a bandas de sicarios y delincuentes. Grupos que se veían atacados y minados por las fuerzas del poder, ejército y policía, pero también acorralados entre ellos mismos o con las fuerzas colaterales de las milicias urbanas y la guerrilla urbana. El caso es que todo era un caos, se vivía en medio de la zozobr. En cualquier momento, cualquier persona se convertía en víctima y quien daba órdenes lo hacía con un arma en la mano.

Esta fue una nueva realidad que dejó a gran parte de la población joven sin “ingresos fáciles”, para el derroche, el lujo y la apariencia. De un día para otro la gente se quedó sin un “centavo” en el bolsillo. Y como caído del cielo aprendieron, de los que ostentaban el poder colateral del Estado colombiano, a extorsionar a quienes ellos juzgaban que eran “ricos” o con “buenas posibilidades”. Ya ven, un criterio lo bastante amplio como para que nadie pueda salvarse de él. Los más afectados fueron, además de los grandes empresarios que ya tenían que dar esa cuota a los poderes colaterales, los medianos y pequeños empresarios y los comerciantes de todo tipo. En esta última categoría entraron todos los que tenían algo que ver con la restauración y los bares (hablando en lenguaje español). Por este motivo cayó mi hermano, con solo 22 años, lleno de vida, de ilusiones y con muchas ganas de trabajar. Tenía una taberna, y los fines de semana ofrecían comidas. Se movía mucho, pues estaba ubicada en un sector muy comercial del barrio donde vivimos casi toda la vida, una zona donde había una cancha de fútbol, donde se realizaban muchos torneos y nunca faltaba clientela.

...PARA APRENDER A ENTENDER, COMPRENDER Y PERDONAR.

Pues bien, mi hermano fue uno de esos afortunados a los que se les impuso el pago de la “vacuna”, un impuesto obligado, ya saben ustedes por quienes. Durante un tiempo la pagó, pero más tarde, decidió no volver a hacerlo; no le parecía justo que con su trabajo y el de sus empleados tuviera que sostener “manos caídas”, que seguían haciendo de las suyas. Le advirtieron de las consecuencias que esto le podría acarrear, pero no hizo caso, y una noche de sábado a domingo, después de cerrar la taberna, en una esquina del barrio, estando con unos amigos celebrando el cumpleaños de una chica en su casa, sale de allí con uno de sus trabajadores y le matan. No les cuento los detalles porque si lo hago lo que me sale es el dolor removido e inundado de lágrimas. Fue un tiempo de mucho dolor para la familia; hacía muy poco, mi padre también había muerto, éste por causas naturales, pero ahí estaba el vacío que había dejado y que ahora se había hecho muy grande.

Como dije anteriormente, me volví más paranoica. El solo hecho de mirar un rostro, me hacía desconfiar de la persona; no lo sé... era la mirada, el movimiento del cuerpo, las expresiones, la ropa, el corte de pelo..., muchas cosas me hacían desconfiar y sentir mucho miedo. Pasaron algunos años y en 1995, a una amiga, con la que ya había trabajado en otros proyectos como socióloga, le dan la dirección de una Fundación, en una de las zonas más deprimidas de Medellín, en el noroccidente. Me pidió que fuera su asistente social y lo acepté. Y allí que me fui a trabajar con ella. Sabía por las noticias, más que por el contraste, el análisis y la aproximación sociológica, que era una zona de alto conflicto armado. Quince días después me quería ir, no aguantaba; mis nervios querían reventar. En ese corto espacio de tiempo ya me habían tocado dos “balaceras”, no contra el centro de la fundación, sino entre bandas de esa



Vista de uno de los barrios de Medellín desde la parte baja

zona. Allí había de todo: antiguos y nuevos sicarios, delincuentes de todo tipo, drogadictos, prostitutas reales y otras por obligación, embarazos precoces por todos lados, absentismo escolar altísimo, familias fragmentadas y recompuestas permanentemente, la figura de la madre como “una diosa” para los hijos varones, siendo ellos los que ostentan el máximo poder, niños y niñas vulnerables y susceptibles a todas estas situaciones que veían en los chicos más grandes a sus héroes y el modelo a imitar... Los “otros jóvenes”, los “no violentos” se sentían fuera, excluidos de su propio medio, parecían no pertenecer a ninguna parte y por tanto eran vistos como “bichos raros”... bueno, no continúo porque me alejaría demasiado de lo que quiero seguir contando.

Esos quince días bastaron para saturarme y querer tirar la toalla, pero mi amiga me insistió y me pidió que aguantara un poquito más. Le dije -“una balacera más y me voy”. Y fue en esa tregua cuando la situación en la zona dio un giro de 180° grados. Un líder mayor de la zona, vino al centro y nos comentó

que uno de los jefes de bandas le había visitado en su casa para pedirle que se hiciera partícipe de la nueva situación. Le habló también de su interés en cambiar la situación de guerra de la zona, y que le dijéramos lo que tendría que hacer para alcanzar la paz. Nos contó que este chico (27 años, ya bastante mayor para la esperanza de vida juvenil en ese lugar) y otros jefes de banda, estaban cansados de tanta guerra entre ellos, pero que era necesario, antes de cualquier acuerdo, negociar previamente con los poderes reales y colaterales de la zona (policía, ejército, milicias y guerrilla urbana), para poder hacerlo, porque si no se acordaba con ellos, todos los de las bandas estaban condenados a morir.

Nos movilizamos en muchas direcciones: con el municipio, con todas las organizaciones de base de la zona, con las parroquias, los colegios, las escuelas, las ONG..., a pensar posibilidades. Se empezó haciendo lo que nos pedían hacer previamente: acordar con todos los poderes, que también estaban muy afectados por la guerra, que nos dieran su palabra de respetar los acuerdos siempre y cuando las bandas no los rompieran. Se convocó una primera reunión con los jefes de las bandas, y así comenzamos a trabajar con todos esos chicos (solo había 2 chicas de un total de 50). Y yo, que de todos desconfiaba, empecé a adentrarme en su mundo, al principio con mucho sigilo y miedo en el cuerpo, pero poco a poco con más naturalidad. Hablaba bastante con ellos, a veces reíamos mucho, los acompañaba a alguna parte, nos tomábamos un refresco en cualquiera de las tienditas del barrio... Fue una época, para mí, de conciliaciones, reconciliaciones y perdón. Muy difícil al principio, pues en cada uno veía al asesino de mi hermano. Pero con esta experiencia aprendí que todos tenemos algo de malo y mucho de bueno. No quiero decir con esto, que lo que hacían lo juzgaba como bueno, sino que aprendí a entender y comprender sus circunstancias. Tampoco quiero decir que los justificara, solo que llegué a entenderlos. Al principio cuando los miraba a la cara, yo me ponía muy seria para camuflar el miedo tan grande que sentía y que me hacía toda adrenalina, pero mas tarde esa cara seria cambió por sonrisas cada vez que los veía. Fue un proceso largo y difícil. Habían hecho tantas cosas que afectaron a tantos en la zona, que si no hubiera sido por el compromiso de todos -la gente de la zona, las instituciones y los técnicos-, todo se habría venido abajo. Nos convertimos en “muro de contención” para aquellos chicos que ahora tenían rostro y sentimientos, se sentían fortalecidos y capaces de mostrarse y decir sin tapujos sus frustraciones y decepciones, y pedir perdón. Otro aspecto muy difícil en este proceso de pacificación fue que acostumbrados a lo rápido y lo inmediato el proceso les parecía demasiado lento, pero aguantaron hasta el final. Dieciocho meses duró el proyecto de paz.

Hoy, después de más de una década de haber desarrollado ese proceso de pacificación, en una de las zonas más violentas de Medellín, lo que puedo decir es que la vida de esta zona ha cambiado en positivo, y que esta experiencia fue luego replicada en otras zonas de la ciudad, tan conflictivas como ésta. Y una ciudad que era una “cárcel urbana” para todos sus ciudadanos, pasó de nuevo a ser la ciudad vivida por todos y en todas las horas del día y la noche. Y yo, aunque sigo siendo paranoica, aprendí a ver que en todos nosotros hay algo que es posible cambiar, que no todo lo que hago es bueno para los demás porque sea bueno para mí y que si somos capaces de entender y comprender lo distinto de cada una de las personas que están a nuestro alrededor, podemos cambiar la realidad y hacer que la vida se haga más fluida para todos.

Para terminar les dejo una frase que uno de los chicos sicarios pronunció cuando clausuramos el proceso de pacificación y que entonces asumieron ellos para continuar con el proceso: *“lo efectivo es lo afectivo”*.

Ofelia Álvarez Agudelo
Socióloga
Aprendiz de yoga

SÍNDROME DEL HOMBRO CONGELADO

En Medicina Tradicional China, a esta patología se la llama LOU JIAN FENG u "Hombro de los 50". Se caracteriza por dolor y pesadez de la articulación del hombro con limitación del movimiento de grado variable. Es más frecuente en mujeres de entre 50 y 60 años y se suele dar a consecuencia de lesiones en los tejidos blandos del hombro, como las tendinitis del supraespinoso, del tendón del bíceps, del manguito rotador, la bursitis subacromial, etc. Estos ligamentos y tendones pueden lesionarse, inflamarse, atrofiarse y producir adherencias, las cuales a su vez provocan más dolor, y limitación funcional, lo que da lugar a más adherencias: esta es la situación que se conoce como Hombro Congelado o capsulitis retráctil.

En la fase inicial el dolor puede ser intermitente y empeorar por exposición a factores climáticos como viento, frío y humedad, o por cansancio físico. Posteriormente el dolor se va volviendo constante y más acentuado por las noches. Finalmente hay menos dolor, pero aparece la rigidez. Suele evolucionar lentamente y los casos agudos son raros. En los relativamente graves, el enfermo es incapaz de peinarse, lavarse el pelo o desvestirse, y en los más graves la articulación queda totalmente rígida. Por lo general es unilateral, aunque con el progreso de la patología, al verse sobrecargado el lado sano, pueden afectarse los dos hombros.

La causa de la lesión primaria suele ser un traumatismo, como un movimiento brusco y descontrolado, llevar cargas excesivas, o una acción repetitiva durante largo tiempo en el trabajo, incluso dormir siempre sobre ese mismo lado.

Según la Medicina Tradicional China que el proceso evolucione a Hombro Congelado se debe a una debilidad del sistema nutritivo y defensivo, una insuficiente circulación o bloqueo del Qi (Energía) y la Sangre por los meridianos, condiciones que van con frecuencia asociadas a un patrón de Insuficiencia de Yin de Hígado y Riñón. La medicina occidental considera que el proceso puede aparecer asociado a enfermedades sistémicas como diabetes, alteraciones de las tiroides y también en la menopausia.

El tratamiento en MTC incluye Acupuntura, Tuina (Masaje Chino), Fitoterapia, y ejercicios físicos activos y pasivos.

Es de gran importancia para prevenir el Hombro Congelado, movilizar la articulación lo antes posible (siempre que que esté descartada una

lesión que exija reposo como una fractura o rotura de ligamentos). Hay ejercicios que se pueden hacer en casa varias veces al día durante unos minutos, yendo poco a poco para evitar el dolor y aumentando paulatinamente el movimiento:

Ejercicio del péndulo: Flexionar el tronco hacia delante apoyándose en una mesa o similar, dejar colgando el brazo relajado, hacer balanceos y círculos en los dos sentidos; después se puede hacer sujetando un peso ligero para potenciar el estiramiento.



Otro ejercicio consiste en ir subiendo la mano por la pared como si se caminase con los dedos, aumentando la altura progresivamente.



En esta situación están especialmente indicados el Tai-Chi y el Chikung por la suavidad de los movimientos, que restablecen la circulación del Qi y la Sangre por los meridianos, lo que alivia el dolor y ayuda a la regeneración de los tejidos.

M^a Ángeles Trenchs
Enfermera y Acupuntora

Aprender a oír

En todas las etapas de la Historia de la Música existieron determinadas formas musicales que van desde el periodo Renacentista, Barroco, Clásico, Romántico, Dramático, Impresionista, Dodecafónico, Experimental o Aleatorio, entre otros. Conviene a grandes rasgos indicar que toda obra musical va precedida de una determinada estructura o forma, que el compositor elige según la obra a crear. Para ello, así como el arquitecto planifica las características de su

La Sonata es una de las formas musicales más importantes en la historia de la música. Su origen data del siglo XVI, compuesta para pequeños grupos instrumentales. En el s. XVII compositores como Couperin, Bach, Händel, llevaron la sonata casi a la perfección. En el s. XVIII Vivaldi, Haydn, Mozart, la siguieron perfeccionando. Posteriormente durante mucho tiempo se impuso el concepto que Beethoven tenía de la Sonata. Es conveniente detenerse en esta forma, por



Ensayo con la Orquesta del Teatro La Fenice (Venecia, 1963)

edificación siguiendo las pautas de unos determinados planos, el compositor pasa por facetas muy similares si quiere componer. Desde un villancico, como forma menor, a una ópera, gran forma, el compositor adopta inequívocamente la estructura existente en cada uno de los moldes musicales mencionados. En caso contrario hará música, pero no una determinada por las estructuras conocidas.

ser una de las estructuras más utilizadas. Se han compuesto para todo tipo de instrumentos en combinación principalmente con el piano, tríos, cuartetos, conciertos con solista y orquesta y como culminación la Sinfonía. Por ello analizamos brevemente la estructura del primer tiempo de una Sinfonía, de los cuatro que ésta se compone. Su tiempo Allegro, es rápido y consta de Exposición, Puente o transición, Segundo Tema, Coda de Exposición,

Desarrollo, Reexposición y Coda Final. El Primer Tema, expuesto en el tono principal, suele ser enérgico, viril, rudo, dramático y con tendencia generalmente ascendente, como una especie de desafío. Sigue el llamado Puente o Transición para presentar el Segundo Tema; éste, en contraste con el primero, se presenta más amable, melódico, femenino y con tendencia descendente. La tonalidad es distinta a la del primero y con un breve

distinto en la Reexposición. Ambos temas principales así como los secundarios se oyen en el mismo tono. Con un breve episodio llamado Coda Final, la orquesta en Tutti, fuerte, recordando algunos elementos temáticos oídos con anterioridad, concluye este Allegro, el primero de los cuatro tiempos que componen la Sinfonía. El segundo tiempo en movimiento lento, contrastando con el primero, es el llamado Lied alemán o



Concierto con la orquesta filarmónica de Las Palmas de Gran Canaria

tema, llamado Coda de Exposición, concluye la llamada Exposición. Continúa la parte más ardua para el compositor, el Desarrollo. En ella no aparece ningún otro tema nuevo: el compositor, provisto de mayor pericia, juega con todos los elementos temáticos oídos en la Exposición. Pasado el desarrollo se inicia la Reexposición, en cuya parte se vuelven a oír todos los temas de la Exposición con una importante variación. Antes decíamos que el Primer Tema se expone en el tono principal y el segundo en tono

Canción Popular. El tercero un Minueto que más tarde Beethoven sustituye por un Scherzo. El cuarto tiempo es un Rondó Allegro Final.

Es de suma importancia para todo buen intérprete, incluido el director de orquesta, conocer de forma inequívoca este aspecto fenomenológico de la forma musical: melodía, armonía, contrapunto y ritmo. Así podrá saber el momento en que se encuentra; de lo contrario su interpretación no podrá transmitir nunca con nitidez y talento artístico el

pensamiento del compositor. Este crea con su sensibilidad, el intérprete la capta y la transmite para mejor comprensión del oyente. Un ejemplo orientativo: cuando se asiste a un concierto en cuyo programa figura alguna composición de varios tiempos, es recomendable no aplaudir al final de cada tiempo sino al finalizar todos ellos.

Hemos oído decir muchas veces: “Yo tengo muy mal oído para la música, o no entiendo de música...” Miren ustedes, el oído se educa como veremos más adelante. El músico nace pero también se hace. Cuando un niño se inicia en la enseñanza de la música ¿su oído está educado para ella? Sin miedo a equivocarnos decimos que no. Sin embargo desde su primer curso de música, el preparatorio de Solfeo, a través del llamado dictado musical y los ejercicios cantados que comprende dicho curso, se le empieza a dar unas referencias de altura de uno o varios sonidos a través del piano. Cuando termina el Solfeo, y durante cinco años ha ido siguiendo la práctica del dictado musical, su oído ya no es el mismo. Por otra parte alterna esta enseñanza con el estudio de un determinado instrumento, la Armonía, el Contrapunto, la Instrumentación,

Composición, Dirección de Orquesta, asignaturas complementarias como Estética, Historia de la Música, Acústica... Así se llega a la aproximación auditiva y aunque difícilmente se consiga un oído absoluto, se da algún caso.

Algo similar ocurre con los que dicen no entender de música. Creo que al oyente no profesional se le pueden dar algunos consejos en su orientación hacia la música: primero que asista a todas aquellas manifestaciones musicales por las que de alguna forma sienta cierta predilección. Repito, no hace falta entender de música para asistir a un concierto, lo importante es asistir. En el transcurso de una interpretación siempre existirá algún determinado fragmento o melodía que le satisfaga o agrade y poco a poco irá adentrándose en el mundo sonoro de la música con la práctica de oír. La música en general y los músicos en particular se sentirán muy agradecidos si consiguen el reconocimiento de su interpretación a través de los aplausos. Un concierto sin público es como una misa sin feligreses. La música es un arte que hay que ver por el oído; su comprensión, en principio, no es nada fácil. El compositor crea su obra contrastando unos temas a través de los sonidos. Estos

Exposición temática del primer tiempo

Primer tema.



Tono principal Do Mayor

Puente o transición.



temas pueden ser jocosos, luminosos, románticos, religiosos, nostálgicos, dramáticos, descriptivos...

Existe un fenómeno curioso en la interpretación de la música. Siempre que se interpreta una obra, esa versión no volverá a oírse jamás, aunque vuelva a ser interpretada por los mismos músicos ¿Estado de ánimo, cambio de local, asistencia de público? Esta es una de las grandezas de la música. Puede ocurrir también que esas obras, aun siendo grandes, sean desconocidas por falta de difusión. Aquí cabe una reflexión. Las generaciones mejoran su cultura musical a través de los años y la reiterada presentación de las obras. Grandes compositores fueron mal comprendidos a lo largo de su existencia. Claude Debussy (1862-1918), músico francés, gran impulsor del impresionismo, al aparecer sus obras con un nuevo lenguaje no fue comprendido. Se le calificó como el corruptor de la buena música. En la actualidad es llamado Claude de France. Igor Stravinski (1882-1971) compositor ruso que ,cuando en 1913 estrenó en París su obra cumbre, *La Consagración de la Primavera*, provocó un gran escándalo. Debó permanecer cierto tiempo encerrado en el Hotel porque el público quería

lincharlo. En la actualidad es considerado un clásico. Olivier Messiaen (1908) compositor francés, estrenó su sinfonía *Turangalila*, en el Teatro Campos Eliseos de París. Durante unas tres horas la obra sufrió numerosas interrupciones, silbidos, abucheos, pataleos, y no pudo ser oída en su integridad, como pude comprobar personalmente.

Los nuevos lenguajes musicales, su estructura y las técnicas personales de cada compositor hacen la comprensión de la música más compleja.

Crescencio Díaz Felipe.
Director de Orquesta. Profesor de Música
titulado en los Conservatorios de Madrid, París,
Venecia, Siena (Italia) y Colonia (Alemania).
En la actualidad, practicante de Tai-Chi.

de la Sinfonía nº 1 de Beethoven



Viaje a México D.F.



Piedra del tiempo azteca

Al comienzo de esta primavera del año 2008 algunos miembros de la Asociación de Tai-Chi *Instituto de Salud y Conciencia de Albacete* hemos viajado a México D.F. para compartir las enseñanzas de los venerables ancianos de la tradición chichimeca, impartidas por TEUCTLI, presidente del Consejo Internacional de Ancianos. Presentamos aquí algunas de ellas.

TEUCTLI.- Deseamos en esta tarde del día viernes 21 de marzo que el mundo esté gozando de paz y de absoluta tranquilidad. Así también, nosotros abrimos la puerta de nuestra mente, pero antes es necesario que se abran primero las puertas de nuestros oídos y por medio de nuestros ojos también podamos observar lo bueno, lo más hermoso y poder discernir aquí, en este lugar. Durante los días 17 y hasta esta fecha creo que hemos gozado de salud cabal. Ustedes fueron recibidos en el aeropuerto con gozo y emoción porque sabíamos quiénes eran las personas que llegaban y qué era lo que deseaban visitar: ante todo, la ciudad de México y la tradición del pueblo mexicano. Son ustedes los que han venido a observar y tienen el mejor criterio. Nosotros podemos decir muchas cosas, pero a lo mejor caemos en pretensiones y es lo que menos deseamos. Que sea esta plática como lluvia de flores o como lluvia de temporal, que de forma natural vengan los buenos pensamientos o las buenas preguntas que ustedes formulen. Por favor.

ALUMNOS.- *La primera pregunta no es una pregunta, es una aclaración: no llegamos a ver la ciudad de México. En realidad, veníamos, sobre todo, para verles a ustedes. La ciudad de México para nosotros no era más que el espacio físico donde poder recibir estas enseñanzas, esto que estamos haciendo, la sabiduría que hemos recibido en el Museo Nacional de Antropología, y el acompañamiento a las pirámides de Teotihuacán. Todo lo que vinimos a buscar era, no la ciudad de México, sino las enseñanzas que usted representa y creo que es lo que nos llevamos.*

Perfecto, pero digamos que el mundo es una estructura, y la ciudad es lo mismo. Cuando se visita la estructura, se tiene que mencionar la ciudad. Por eso nos dimos cuenta de que ustedes llegaban con su emoción, con múltiples cosas, pero en la ciudad se encuentra todo lo que ustedes venían anhelando. Tal vez buscaban a las ancianas y ancianos para poderles hacer preguntas. Tal vez buscaban también las cascadas para escuchar el canto del agua o el bosque para escuchar el trinar

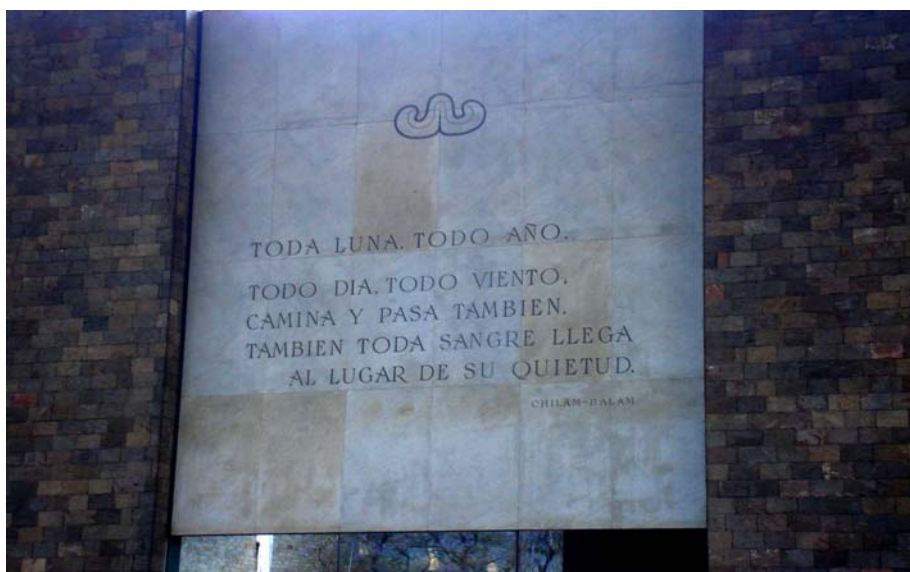
de las aves, pero también buscaban la directriz de un anciano, para que ese anciano les dijera: "Quetzalcóatl nos está comunicando algo, esa cascada ahora mismo ¿canta de alegría o canta con tristeza?, eso no se encuentra en las ciudades, eso se encuentra en el campo. Pero tiene uno que arribar a la ciudad, y lo tenemos que aceptar. Cada quién con su contenido. Las ciudades con todo: su bullicio, lo bueno y lo malo. Pero en el campo se encuentra todo lo bueno, en el campo y en las montañas es donde se observa lo que está en lo profundo; en las montañas se observa también lo que está o lo que se encuentra allá en el cénit. Si es de noche observamos a las estrellas, intimando cada uno desde su sitio, como ahora nosotros estamos con ellas, cada quien con su pensamiento, cada quien con su luz, cada quien con su contenido y desde luego con su nombre.

En los campos se ve el follaje. Ya iniciamos la primavera y nuestra madre la tierra sólo espera la caricia del tiempo con su lluvia. Las semillas guardadas en su seno tienen que germinar, allí está el tesoro, allí está la verdad, allí está la vida y también allí está la diversión, porque nos divierte cuando vemos las flores de distintos colores, porque nos atrae lo verde que demuestran a través de sus hojas, porque también nos demuestran a través de su desarrollo, unos con gran dimensión y otros con el gran potencial de su grosor. Por eso suele ser en los campos y en los pueblos donde están las ancianas y los ancianos y sus enseñanzas. Ahora las reservan. No nos dio tiempo para llegar y dialogar con ellos, nos estancamos en diferentes sitios: conocieron las pirámides y otras



Pirámide del Sol de Teotihuacán (México)

cosas, no nos dio tiempo para estar en otros lugares, pero algún día puede ser que estemos por allá. Y aún así nos dimos cuenta y hoy viajamos a través de la visita que hicimos en el Museo Nacional de Antropología e Historia, de las costumbres, las enseñanzas escritas en el tiempo a través de la piedra, a través de los objetos que grabaron nuestros antepasados: chichimecas, olmecas, toltecas, y que posteriormente supieron guardar los mexicas y los aztecas. Allí está toda la gran enseñanza, hermanada con el cosmos, hermanado todo con el mundo, porque es la cultura la que nos mueve, lo que nos llena, la que nos envuelve como una sábana, si nosotros sabemos apreciarla. Estamos hermanados todos. No hay nada separado, todo está unido, y es así como ustedes darán el mejor testimonio de lo que vinieron a aprender en diferentes puntos, no digamos de la ciudad, sino en los puntos que ustedes visitaron. Vamos a hacer esta mesa redonda con preguntas sencillas pero que tengan presencia.



Yo quería que diera algún consejo sobre cómo afrontar el miedo.

Teuctli no da consejos, simplemente habla, porque los consejos, a veces, nos atrofian, nos ponen un camino difícil. Pero de las palabras toma lo que te convenga. Todo ser humano tiene miedos. El primero de ellos es la muerte. Pero cuando la persona que tiene miedo se entrega a la tarea de desear todo lo material, tiene miedo de dónde dejar su coche, tiene miedo por quién va a heredar la casa, a quién le va a dejar esto, ¿a quién?, ¿cómo? Ese es su miedo, así es, y todos tenemos miedo, hemos pasado por ese punto. Otras veces el miedo lo conocemos cuando no estamos acostumbrados a viajar y viajamos. Teuctli simplemente dice: hacer a un lado el miedo y tener seguridad en nosotros mismos, y cuando el hombre está seguro de sí mismo tiene luz, no hay nada por lo que temer. Por eso se ha dicho que el miedo es el enemigo numero uno del hombre: por miedo no se atreve a hacer lo que tiene que hacer. Muchas veces los hombres son inteligentes, y en las escuelas llegan a tener las mejores calificaciones, llegan a obtener su título, pero tienen miedo a ejercer su profesión, y se quedan estancados. Son como aquellas personas que emprenden un viaje pero no lo concluyen porque se quedan en las orillas de los caminos, se sientan y observan, o a veces se ríen de los que por allí van pasando, a causa de su propio miedo. ¿Cómo se puede hacer a un lado ese miedo? Simplemente así, teniendo confianza en uno mismo y la luz estará por siempre con nosotros, es la única forma. Que no vengan con recetas y digan: tú tienes que comer esto, tienes que comer lo otro, tienes que ir aquí, tienes que ir allá, para que tú seas valiente. ¡No! Nosotros tenemos que ir hacia delante con nuestro ánimo, con nuestro atrevimiento, y a través de nuestro atrevimiento haremos a un lado el miedo.

Me llevo muchísima fuerza y energía de aquí. Quisiera que me diera alguna fórmula, algo en lo que yo siga agarrándome para conservar esta fuerza, cuando mi vida cotidiana me impida percibirla.

La respuesta es sencilla, muy sencilla. Como el viento que viene, y no sabemos si la corriente viene fuerte o viene lenta, simplemente llega. Tú, déjate fluir, déjate fluir como las aguas del río, y llegarás hasta el mar, como los ríos llegan hasta el mar, simplemente déjate fluir. No corras. Hoy aprendimos de la tortuga que usa la calma con naturalidad porque es la enseñanza que se recibe a través de ella. De esa forma tienes que caminar. Pero a veces se confunde la lentitud con la pereza. Hay que usar la calma, usar la lentitud, pero no perderse y llegar hasta la pereza.

Bueno, a mi me gustaría saber qué son la luz y la sombra, representadas por Quetzalcóatl y Tezcatlipoca, en general, en la vida diaria y en las relaciones.

Quetzalcóatl, la luz y Tezcatlipoca es su contrapuesto, la oscuridad, y eso el hombre lo vive como una monotonía. Mientras Quetzalcóatl dice una cosa, Tezcatlipoca dice otra, y parece que está en el otro extremo, parece que es su enemigo, pero es la monotonía. Nosotros estamos ejerciendo a diario esas monotonías. Al iniciar el día, para tomar energía, para tener ánimo, desayunamos, y como decimos aquí en México, almorzamos, y la comida en la tarde, y la merienda, y luego la cena si es posible, y a diario... ¿No es la misma monotonía? ¿Y no a diario dormimos? ¿Y nos cansamos de dormir? ¿Qué es la monotonía? Tezcatlipoca no es su contraparte, sino que es la fuerza misma, se unen, el extremo izquierdo y el derecho. Si levanto este aparato con dos dedos, siento su masa, pero si uso mi otra mano con mis dedos se aligera el peso. Así es Quetzalcóatl y Tezcatlipoca: aligeran los pensamientos para que el hombre los pueda asimilar. Mientras uno le dice "sé valiente", el otro le dice, "no seas valiente, usa simplemente la razón" Mientras uno dice "sigue durmiendo hijo mío", el otro dice "tienes que estar siempre al acecho y descansado"



En el recorrido realizado ayer por las pirámides le pedimos a usted que cantara una canción que, a la vez, sabíamos que era una llamada al señor Quetzalcóatl: según la tradición chichimeca, Él desciende a la tierra cuando comienza la primavera para que se inicie la gran danza de la vida. Todos pudimos presenciar, inmediatamente después de la canción, un fenómeno que nos dejó admirados: se levantó un remolino de tierra que avanzó directamente hacia nosotros girando y luego desapareció como si fuera una cuerda reptando hacia la pirámide. Lo que vimos tendrá en cada uno de nosotros una interpretación, pero aprovechando esta ocasión me gustaría saber cuál es su respuesta a este suceso.



Museo Nacional de Antropología (México D.F.)

Teuctli usa la energía del amor, la luz, la paz, entonces, en el otro extremo, en el adverso, aparecen la sanación y el equilibrio. Pero que la respuesta al fenómeno, si es casual o causal, quede en ustedes.

¿Cómo uno se puede sentir con raíces en la tierra, formar parte de ella?

En primer lugar para sentirnos y reconocer nuestras raíces es necesario ir a la búsqueda de nuestro árbol genealógico. De no ser así, habrá que preguntarse directamente ¿qué soy? ¿hacia dónde voy? y esto te llevará a encontrarte a ti mismo, a darte cuenta de quién eres. Para saber lo que eres,

no digas hacia dónde vas, para que no te cierres la puerta. Simplemente camina, porque tu puerta está abierta desde el mismo momento que viste la luz en este mundo terrenal.

Esta mañana habló usted de los cuatro niveles de la lengua náhuatl: un primer nivel coloquial, dos más reverenciales, y un cuarto nivel sagrado, en el que las palabras parece que tuvieron una gran precisión. Yo quería preguntarle cómo es posible usar correctamente el lenguaje, expresarse con precisión y saber cuándo hablar y cuando callar.

Hay tiempo de usar la palabra y tiempo de callar. El idioma náhuatl en aquel tiempo floreció y los hombres usaron cuatro formas distintas para expresarse. Según la imagen proyectada por cada persona, esta recibía un tratamiento lingüístico, de tal manera que en náhuatl cada peldaño social tenía su forma de expresión, desde la más vulgar a la más elevada. Ejemplificándolo con una palabra, lo que en el lenguaje común se llamaría «corazón», en el cuarto nivel pasa a denominarse «El Excelentísimo Espíritu de mi Señor Padre» (*animantzitzin* en lengua náhuatl). La propia forma de hablar tiene una correspondencia en nuestro interior. La voz es el eco que resuena desde nuestro conocimiento. Por eso, antes de tomar la palabra, saber cómo decir es lo más importante.

Me ha impresionado cómo aquí se nos ha acogido: con generosidad, energía y amor. Me ha sorprendido porque es aquí, precisamente, donde tengo mi más urgente necesidad. Necesito desbloquear el corazón y quiero saber cómo experimentar o alcanzar todo eso.

El tiempo te va a dar la pauta para que lo experimentes en el futuro. Ahora simplemente te han entregado el paquete que tú misma vas a abrir.

Hubo agradecimientos por parte de todos y unas palabras finales de TEUCTLI que resumimos a continuación:

Hace tiempo que una persona me preguntó:

-¿Qué vas a hacer a España? Ellos son mas inteligentes, déjalos hombre, olvídate de viajar a España, no, no vayas.

Le dije:

-Ten calma, el mundo es tan pequeño, y algún día tenemos que hermanarnos.

Y él respondió:

-¿Tú crees? Después de lo que vinieron a hacer, todavía los defiendes.

Y le respondí:

-No, eso fue en otro tiempo. Si tu abuelo luchó en la Revolución, ¿cuántos de sus prójimos mató? ¿Y ahora te voy a culpar a ti?

-¡Ay caramba, pues no!.

De manera que ahora estamos viendo el resultado. Somos seres del mundo, quitemos los credos, que nuestra palabra sea la que nos lleve con nuestras acciones.

Inocente Morales Baranda Teuctli

Anciano Presidente del Consejo Internacional de Ancianos.



TERAPIAS FLORALES DEL DOCTOR BACH

(Edward Bach, Inglaterra 1886-1936)

El doctor Bach, en 1930, a los 42 años, en la cúspide de su carrera médica, decide dedicarse por entero, dentro de la comarca rural de Gales, al estudio de los diferentes tipos de personalidad y a la búsqueda de sus plantas curativas específicas.

Hace aproximadamente doce años la mayor de mis hijas, que contaba entonces con tres años, tenía el hábito de chupar con bastante ahínco cualquiera de sus pulgares.

Yo la observaba detenidamente, viendo como ocupaba una parte de su tiempo con aquella succión, y a la vez podía ver como su boca cambiaba, poco a poco de forma y también sus dedos.

La pediatra me informó de que este hábito era bastante perjudicial, tiene efectos negativos en el velo del paladar, mandíbulas, piezas dentales, etc.

Intenté encontrar la manera menos traumática para conseguir que mi hija dejara de chuparse sus dedos. Pensé que quizá podría tener alguna carencia o anhelo y así encontraba consuelo.

Un día, al terminar mi clase de yoga, decidí preguntar a mi profesora y me dijo que me dejaría un libro sobre "los remedios florales del doctor Bach". Desde aquel momento comencé a interesarme por sus terapias florales.

Poco a poco, observando síntomas y buscando soluciones en las esencias florales, puse en práctica la terapia y todavía sigo usándola. Durante un tiempo yo preparaba y administraba las flores a mi hija, la cual aprendió a tomarlas por sí sola (hacerlo no tiene ninguna dificultad). De esta manera, dejó de chupar sus alargaditos dedos. No fue difícil, traumático ni caro.

Flores utilizadas en esta terapia:

ASPEN (álamo temblón)
CHESTNUT (castaño)
GENTIAN (genciana)
MUSTARD (mostaza)
PINE (pino)
OAR (roble)
WALNUT (nogal)



Nogal y Aspen



Castaño



Genciana



Mostaza



Pino



Roble

Pepa Pascual Sevilla
Auxiliar de enfermería C.A.M.P.

E s p a c i o

Ya les bailé, viajé y relativicé con el tiempo, quizá con la intención de buscar un **Espacio** en el que asentar este nuevo artículo

... y desde aquí y Ahora el artículo presente: ...

DESDE EL ESPACIO – un análisis personal, desde mi espejo del mundo, filtrado por mis ojos... -

El Espacio vital de cada uno, Espacio que cada cual identifica, en el que cada uno se encuentra. ...¿Esto es un lugar físico o quizá una invención o representación imaginaria que se crea a partir de todas nuestras actuaciones pasadas iniciadas desde una ensoñación idílica?!

Sinceramente no lo tengo muy claro pero sigo en la búsqueda de su definición y significado personal, y quizá por eso sigo viajando, intento no perder la ocasión de bailar y encuentro el tiempo para no dejar estas cábalas de palabras en las que ordenar mis pensamientos y dar respuesta (aunque sea únicamente de forma verbal) a tanto dilema en forma de artículo.

Y, bueno, si llego a alguna conclusión *espacial*, podría centrarla o enfocarla desde el mismo **sujeto** que desencadena la acción en el Espacio, aquel que lo (re)crea y el único que lo puede (re)estructurar y/o dar conclusión si es ese su cometido.

Aquel, en este caso, que busca el Espacio y lo interpreta. Porque parece que recae en él todas las funciones de actor, director y gestor del Espacio que le rodea. Él lo identifica y consciente o inconscientemente le da una vida, consecución y significado a ese espacio. Y así cada persona desarrolla la tónica individual de esas circunstancias /ese espacio creado, como si de una película de autor se tratase donde cada personaje que aparece cumple su rol y lo desarrolla frente a uno mismo... Algo así como las películas de Woody Allen donde nunca falla el personaje judío, el psicólogo, el patoso intelectual mezclado con el amante perfecto y los dilemas existenciales de unos y otros (ahora les cuento dónde quiero llegar con esto)

Todos tenemos nuestro espacio repleto de circunstancias, personajes, equívocos y casualidades, y qué curioso el sintetizar esta amalgama de estímulos como **Parte de uno mismo**; responsabilizando al mismo individuo/sujeto de sus circunstancias que no son sino fruto e interpretación personal de su interior y que representa hacia afuera su propia obra de teatro. Sujeto al mismo Sujeto. (...¿o no ven algo del propio W. Allen en todos los personajes de sus películas de los que continuamente se queja y a los que idolatra...?!)

Que de dónde me saco tal interpretación, se preguntarán. Pues de la titulación que me da sobrenombre en estos artículos, que no me ha dado mucho trabajo pero sí mucho que pensar. Una aproximación de mi indagación en psicología proyectiva y gestáltica; esta última basada en la interpretación de los sueños donde se toma a todos los elementos intervinientes en el sueño como representaciones del propio sujeto y cuyo cometido onírico es decirle algo particular de **él mismo** escondiéndose bajo diversas apariencias y/o disfraces; así interpreto igualmente la realidad de cada sujeto en el día a día. ...O no les resulta curioso que siempre

los más amargos de carácter anden quejándose de los tontos que tienen siempre a su alrededor? o que los días en que te sientes feliz parezca la gente más maravillosa que de costumbre o al menos no tan desafiante? Sin contar la cantidad de versiones que pueden salir de un mismo hecho y que según en ojos de quien la interpretación es muy particular.

‘Puro reflejo, señores, Espejos de lo que somos, interactuando en un mismo espacio, nuestro espacio. “Los ojos son el espejo del alma”, dicen “y como armas proyectivas filtran nuestra propia condición humana y existencial imputándola en los otros”, añadido!

Nuestros biorritmos, nuestra psique, crean sus propios escudos defensivos para cuidar de nosotros mismos y evitar la autodestrucción o la autocrítica, así pues, qué mejor que tirar balones fuera y proyectar en el que tengo enfrente mis propias debilidades?!?

Excepciones?! Las hay, no lo dudo... Por mi parte, y por lo que concierne a mi espacio, me quedo tranquila de saber que las circunstancias son más consecuencia de mis propias acciones, pensamientos e interpretaciones personales que de agentes externos a los que culpar o en los que desfogar mi incompreensión situacional. A partir de ahí examino mi espacio, e intento deducir qué parte de mí pongo en él, desde dónde lo interpreto y cuál es su fin.

Y desde Ahora, desde este Espacio: al fin el fin.

Ana Tomás Soria
Licenciada en Psicología



BAMBÚ AMIGO

Hace unos meses, a principios de curso, nuestra profesora de Tai-Chí nos sorprendió trayéndonos a la clase unas esbeltas y preciosas cañas de bambú. De él solo sabíamos que es un arbusto exótico, que puede crecer 20 centímetros al día, para alcanzar los 10 metros de altura, y que es el alimento exclusivo de Hua Zuiba y Bingxing, la pareja de osos pandas gigantes chinos que acoge el Zoo de Madrid desde el pasado 8 de septiembre y que se han adaptado de maravilla a su nuevo hábitat.

Estas cañas, desde entonces, han sido nuestras amigas, ayudándonos en suaves y flexibles ejercicios.

Pero intentemos profundizar en la historia milenaria de nuestro bambú-amigo. A los antiguos alquimistas taoístas chinos les preocupaba mucho la salud y la longevidad. Creían que si podían vivir lo suficiente, podrían alcanzar la comprensión espiritual total. Sus técnicas servían para adquirir fuerza física, pero también fuerza espiritual. Pensaban que podrían construir un *“cuerpo de cristal”* o alma congelada que sobreviviría a la muerte, intacta y consciente. Esta alma iluminada conducirá a la verdadera inmortalidad mediante el uso de algunas técnicas que ellos habían creado. A estos adeptos se les denomina taoístas inmortales y sus técnicas incluían elementos de movimiento, meditación, respiración y dieta.

El *Qigong del Dragón Rojo* es un sistema de ejercicios creados por estos *“cuerpos de cristal”* y consiste en una serie de movimientos realizados con la ayuda de una caña de bambú, con una especie de capuchón de cobre en cada extremo. Este sistema estuvo reservado a la élite durante miles de años. La muerte habría sido el castigo impuesto a cualquier persona que hubiera sido descubierta practicando estas artes.

A nivel sutil, el dragón es el símbolo de la energía dinámica del cuerpo. A nivel físico, simboliza el sistema cardiovascular, donde la corriente sanguínea transporta el oxígeno, se lleva los desechos y defiende el cuerpo contra las toxinas y la enfermedad. Una buena circulación es una de las claves de la salud y la longevidad.

Los ejercicios con la caña de bambú influyen especialmente en el sistema cardiovascular, benefician al cuerpo en todos los niveles porque abren los meridianos de la energía y producen un leve masaje en los órganos internos, manteniéndolos sanos y tonificados.

El ritmo puede ser tan lento como se quiera, y en ningún momento debemos sentir dolor. De vez en cuando, procuramos estirar un poco más o añadir nueve repeticiones más. De esta manera podemos constatar cuánto vamos progresando en clase.

Pero, ¿por qué los ejercicios deben realizarse en series de múltiplos de 9? Porque el nueve es el número esotérico taoísta creado para maximizar los beneficios de los ejercicios. Aunque si estamos tensos y en baja forma, haremos al principio sólo tres repeticiones de cualquier ejercicio, escogiéndolo los más fáciles.

Siempre realizamos los ejercicios con música dinámica, pero suave y relajante y con un ritmo regular. Es importante saber que cuando sostenemos la caña por los extremos y con los brazos bajados, estamos formando un triángulo vertical de energía con el vértice en el *chakra* (centro energético) de la coronilla. Cuando sostenemos la caña por encima de la cabeza se forma un triángulo invertido. La misma caña de bambú recoge y conduce la energía por los puntos de las palmas de las manos y por los brazos. En consecuencia, mientras realizamos los movimientos, la caña ayuda a que la energía circule por todo el cuerpo.

A comienzos de este año 2008, nuestra profesora nos indicó que debíamos conseguir nuestra propia caña de bambú -la medida adecuada es desde el suelo al corazón- para tenerla en casa, ejercitarnos y familiarizarnos con ella. Así lo hemos hecho y también hemos introducido a nuestras familias en las técnicas beneficiosas de la caña de bambú, en especial del masaje relajante y placentero en la espalda y zona lumbar y de los suaves golpecitos en el músculo trapecio, que repercute en las vértebras cervicales.

Siempre la postura inicial de los ejercicios requiere una actitud relajada, con los pies separados unos quince centímetros y las manos centradas en la caña. La espalda ha de estar recta, la pelvis y los codos relajados y las rodillas ligeramente dobladas. Es muy importante cuidar la respiración. Durante las pausas entre series de ejercicios, se debe intentar dejar la mente en blanco o emplear en ese rato técnicas de visualización para ayudar al flujo de la energía.

Todos los que asistimos a esta clase estamos encantados con los ejercicios de la caña de bambú. Pero la lección más importante que debemos aprender, es intentar ser flexible como el bambú, que después de soportar las tormentas, se recupera y se vuelve a alzar hacia el cielo. Y no olvidemos que nuestras preferencias y necesidades pueden variar, pero siempre debemos progresar en la búsqueda de uno mismo, de esa serenidad y paz interior, a las que nos puede ayudar *“nuestro amigo el bambú”*

Eugenia Pérez Martínez
Practicante de Tai-Chi en el Centro de Mayores de la calle Ávila de Albacete





Encrucijadas

*¡Cuán manso y amoroso
recuerdas en mi seno
donde secretamente solo moras,
y en tu aspirar sabroso
de bien y gloria lleno,
cuán delicadamente me enamoras!*

San Juan de la Cruz

Hace algún tiempo, por motivos que no vienen al caso, tuve la necesidad de recuperar una fotografía que me había hecho veinte años atrás. Estaba guardada en la cámara de una vieja casa que conservan mis padres y que heredamos de mis abuelos. Viajé al pueblo en el que se encuentra la casa y me puse a buscar la fotografía afanosamente. Me costó bastante trabajo encontrarla, ya que la había guardado, junto a otras, en un arcón sobre el cual, con el paso de los años, han ido amontonándose otros muchos trastos. Al fin lo logré, pero cuando ya la tenía en mis manos y mientras la observaba, tuve la sensación de estar haciendo algo incorrecto, tremendamente equivocado, por lo que devolví la foto a su sitio, cerré el arcón, volví a amontonarle los mismos trastos que tenía encima y me fui dejando allí la fotografía.

En ese momento no entendí muy bien esta reacción, pero reflexionando sobre ella he llegado a la conclusión de que los objetos y las personas que nos rodean tienen una correspondencia simbólica en alguna parte de nuestra mente. Y que, además, nuestra relación con ellos no pasa desapercibida, sino que hay una parte de nosotros que la traduce a su lenguaje y la archiva cuidadosamente.

Me explico. La fotografía que yo pretendía recuperar retrata una época lejana y difícil de mi vida, extraña ya para mí. Por eso, quizá, está guardada en un lugar tan escondido e inaccesible: el rincón de una habitación inservible de una vieja casa situada en un pequeño pueblo. El mismo lugar que, estoy convencido de ello, yo he dado en mi mente a lo que ella representa. Cuando la tuve en mis manos no solo acababa de realizar conscientemente el acto físico e intrascendente de sacar a la luz algo que estaba escondido sino que, a la vez, enviaba un mensaje cifrado en símbolos a mi mente subconsciente. Y este mensaje, al parecer, fue el causante de mi incomodidad y de que volviera a dejar la foto en su sitio. Algo que parecía carecer de importancia removió una parte escondida de mi mente y me llevó a modificar el comportamiento.

Hace poco asistí a un curso impartido por PHYLLIS KRYSTAL en el que, entre otras cosas, se trataba precisamente este asunto: el poder de los símbolos como vínculo entre la mente consciente y la subconsciente. La conocida psicoterapeuta inglesa nos fue explicando de forma general el significado de alguno de los símbolos más importantes y confirmándonos que, en efecto, todos tenemos una mente no racional o subconsciente que, frente a las ideas o razonamientos propios del lado racional, opera con las imágenes y su carga simbólica asociada. Se trataba de un curso práctico en el que fuimos guiados a través de una serie de trabajos realizados mediante el uso de símbolos. Uno de ellos, que yo considero muy interesante y que me gustaría explicar brevemente aquí, es el del CRUCE DE CAMINOS.

Se trata de una imagen muy conocida: esa señal, situada antiguamente en los cruces de caminos, en la que varios carteles indican las direcciones posibles con el nombre respectivo del lugar

de destino. Para nuestros fines será necesario, no obstante, partir de la imagen con los letreros en blanco. El trabajo está recomendado para aquellas ocasiones en las que es necesario tomar una decisión pero nuestra mente consciente no es capaz de hacerlo o, quizá, se den diversas posibilidades sin que acabemos de tener claro cuál es la más conveniente.

Así pues, la persona que se encuentre en una encrucijada puede recurrir a la visualización de este símbolo. Partiendo de un estado de relajación y con los ojos cerrados se representa la imagen mentalmente. Resulta sorprendente comprobar cómo el subconsciente revela la indicación o indicaciones precisas. Normalmente aparecerá alguna opción desconocida para nosotros, aunque también puede surgir alguna barajada a nivel consciente. No obstante, en la mayoría de los casos, si estamos bien relajados y el trabajo se realiza correctamente, lo que habíamos considerado a nivel consciente no aparece. En este preciso momento puede quedar resuelto el conflicto con una respuesta clara. Si no es así, en esta misma sesión o en alguna posterior, podremos seguir la indicación y trabajar, a partir de ahí, con esa pauta.

Todo este proceso, las energías empleadas en él, son una llamada, una petición de ayuda dirigida a esa parte de nosotros que apenas solemos tener en cuenta pero que tanto, tantísimo, influye en nuestro estado de ánimo y en nuestro comportamiento. Dejar paso a la corriente oculta de la mente, dándole carta de naturaleza para que acompañe a la acostumbrada racionalidad consciente, puede suponer una gran ayuda en nuestras vidas. Y puede guiarnos a la hora a tomar el camino correcto en las constantes encrucijadas que se nos presentan.

Considerar a un mismo nivel nuestros aspectos masculino y femenino; dar la misma importancia a nuestras percepciones racionales y a las intuitivas, reconociendo y practicando el lenguaje propio de cada una de ellas, abre la puerta a una verdadera evolución personal y a un estado mental integrado y armónico.



Phillys Krystal en el Seminario de Valencia. Enero 2008.

Javier Gómez Torres
Profesor de Enseñanza Secundaria

Pequeña historia de amor

Conozco una canción muy antigua, su letra comienza así:

“Cuando se quiere de veras, como te quiero yo a ti,
es imposible mi cielo, tan separados vivir”

Y es que, cuando ponemos corazón en algo o en alguien, nos fundimos y somos uno con aquello o aquel que amamos.

Es una ley que se cumple, porque al elegir qué o a quién amar -hablo de la pasión- generamos un magnetismo que deja atrapado al ser amado y nuestro deseo de estar a su lado, lo hace presente de forma mágica.

La clave consiste en ser capaces de sentir la seguridad que da la fuerza interior y que se produce en nosotros cuando “amamos de veras”, como dice la canción.

Esto nos permite construir el pensamiento positivo y la creencia absoluta de que nuestro objeto de amor siempre está ahí, por nosotros y para nosotros, siempre que lo deseamos.

Sentimiento y pensamiento se unen.

No sirven las incertidumbres, ningún tipo de duda, ni la ansiedad que nos produce el hecho de creer que todo en la vida ha de suceder según nuestra programación.

Sirve la fe en una Sabiduría Superior que nos da lo que necesitamos. Sirve la paz interior, la generosidad de dar sin esperar nada a cambio y la confianza en que todo está bien como está.

¡Ay si fuésemos capaces de entregar el corazón al Universo! ¡Cuánta felicidad nos devolvería!

Por eso quiero contar esta pequeña historia como ejemplo de la fuerza que tiene el amor.



¿Por qué los pendientes volvieron a mí?

Son de plata algo ennegrecida, largos, pero no demasiado, un gancho del que pende un círculo que bordea, acogiéndola, una piedra azul, azul añil, transparente. Los compré hace tiempo a una hippie que cada año viene a la Feria que procede de la India.

Los vi y me enamoré de ellos. Siempre que me los pongo me siento con una fuerza especial, tienen algo mágico. Su color es pura belleza. Son sencillos y tienen un aire antiguo y majestuoso.

Desde que están conmigo, los he lucido aún sin querer, porque al llevarlos puestos siempre ha habido alguien que los ha piropeado. ¡Qué bonitos pendientes! Me lo han dicho muchas veces, y yo, como una madre orgullosa, siempre he contestado: Sí, muchas gracias, es verdad, me encantan estos pendientes.

Un día, por alguna extraña razón los dejé olvidados en la sala del gimnasio donde habitualmente practico yoga.

Pasado algún tiempo, quise ponérmelos y, al buscarlos en la cajita donde normalmente los guardo, me di cuenta de su falta. Los había perdido. Hice memoria y al pensar que podían

estar en la sala, llamé por teléfono al gimnasio para preguntar por ellos. La persona a la que me dirigí, no supo darme razón alguna de su paradero; no estaban por allí.

Durante una temporada larga estuve sin saber nada de aquellos pendientes azules, pero los añoraba y no era capaz de despedirme de ellos, porque había algo en su materia que me tenía atrapada. Sentía que me pertenecían.

Era el mes de diciembre, alguien telefoneó a casa para decirme que los pendientes habían aparecido en una bandeja de la sala de yoga. Inexplicablemente donde tanto los había buscado.

Me sentí feliz, los amaba tanto... Era como haber recuperado una parte de mí. Era tanta mi pena, mi apego a ellos...

Y ahora, me pregunto: ¿Por qué aquellos pendientes volvieron a mí, después de tanto tiempo perdidos?

Creo que algo dentro de mi corazón está puesto en ellos. Es su atracción y mi enamoramiento lo que ha hecho que no nos separemos. Es la certeza de que nos pertenecemos.

Así de sencillas son las cosas, aunque nos empeñemos en complicarlas.



Ángeles Alameda
Profesora de Enseñanza Secundaria
Febrero de 2008

EL DESIERTO

Como todos sabemos, la Biblia está llena de ciertos aspectos históricos mezclados con alegorías y simbolismos. Uno de esos simbolismos, que a mí me fascina, es el del desierto y más ampliamente todo el proceso de salida de Egipto, tránsito por el Desierto y llegada a la Tierra Prometida del pueblo de Israel, que conocemos como Éxodo.

T o d o s conocemos la historia que se narra: Moisés, su protagonista, conduciendo al Pueblo de Dios no hace sino seguir la voluntad de Éste .

Pero aquí me quiero detener en los aspectos simbólicos de algunos de los momentos de la historia y acercarlos a las vivencias íntimas que cada uno de nosotros podemos sentir según el momento personal en el que nos encontremos.

LA ESCLAVITUD

Al inicio del relato el Pueblo de Israel se encuentra esclavizado en Egipto. Carece de libertad para decidir sobre su presente y sobre su destino, pero al mismo tiempo, como contrapartida, sabe que si cumple las normas tendrá seguridad. Si trabaja y obedece obtiene seguridad y un poco de alimento. Así no tiene que preocuparse por su mantenimiento, solo tiene que obedecer.

Esta situación, trasladada a la vivencia íntima de una persona, correspondería con la de tantos millones de seres humanos que necesitamos unas directrices claras sobre lo

que tenemos que hacer, pensar o sentir.

Nos encontramos muy apegados a unas formas de hacer las cosas, que suele corresponder con la forma en que nos enseñaron, la forma en la que siempre se ha hecho. No nos planteamos la posibilidad de

estar equivocados ni de actuar, pensar o sentir de otra forma más enriquecedora para nuestra vida.

De este último párrafo la palabra clave sería «apegados». Pero ¿qué es un apego? Según Anthony de Mello en su libro *Una llamada al amor*, el apego se define como «un estado emocional de vinculación compulsiva a una cosa o persona (o idea añadiría yo) *d e t e r m i n a d a*, originado por la creencia de que sin esa cosa o persona (o idea) no se puede ser feliz».

Estamos convencidos de que sin estas cosas, personas o ideas no podemos ser felices y no nos damos cuenta que en muchos casos lo que nos hace es esclavizarnos. Nos limitan a la hora de buscar nuevos horizontes, nuevas preguntas con sus correspondientes respuestas, pero como contrapartida nos sentimos seguros, pues seguimos haciendo, pensando y sintiendo lo de siempre y esto nos da la seguridad de ser como la mayoría y por lo tanto de ser aceptados en el entorno en el que nos movemos. Nos sentimos atados pero seguros.

MOISÉS

En este punto aparece el personaje de



Moisés. Él no se conforma con ese estado de las cosas y quiere cambiarlo. Podríamos identificarlo con nuestra conciencia, nuestra voz interior que nos sugiere que hay algo más y que no nos debemos conformar con lo que conocemos.

Moisés se enfrenta con el faraón, es decir con sus propios apegos, y con su propio pueblo que no se atreve a salir de Egipto y enfrentarse con el desierto.

EL MAR ROJO

Por fin y después de muchas dudas y peripecias el pueblo de Dios abandona Egipto e inicia el camino hacia su libertad y hacia la Tierra Prometida. Lo hace con alegría pero con incertidumbres y con el ejército del faraón pisándole los talones llega a orillas del Mar Rojo, donde se separan las aguas, dejando pasar a los elegidos y ahogando a los perseguidores. Todo esto que acabamos de recordar está lleno de simbolismos.

Una vez que en la persona se enciende una pequeña luz interior que le ilumina la conciencia, cayendo en la cuenta de que puede haber algo más que lo que está acostumbrado a percibir por medio de sus cinco sentidos y, aunque solamente sea en un porcentaje pequeño, se decide a emprender el camino hacia algo mejor. El inicio es ilusionante, se empiezan a ver horizontes y sensaciones hasta ahora desconocidos y, sin embargo, si así lo deseamos siempre podemos volver al estado en donde nos encontrábamos, podemos abandonar lo emprendido y regresar a la seguridad de la vida conocida con sus complicaciones más o menos controladas. Pero, al poco tiempo, nos encontramos con el «Mar Rojo», es decir, un momento de nuestra evolución en el que sabemos que si queremos y tenemos fe en lo que estamos haciendo las

primeras dificultades se van a disipar (el mar se va a separar), pero si decidimos cruzar o dar el salto, a nuestra espalda el mar se va a volver a cerrar y nos va a impedir volver al lugar de origen. Se nos van a mostrar algunas de las maravillas que Dios nos tiene preparadas, pero una vez reconocidas y aceptadas no hay vuelta atrás, nunca podremos regresar al lugar de donde salimos y es más, nuestras seguridades y conceptos anteriores se ahogan al cerrarse las aguas. El paso es decisivo pues como he dicho no hay marcha atrás.

EL DESIERTO

Una vez cruzado el Mar Rojo y dejado en la otra orilla todo cuanto se conocía y daba seguridad, el Pueblo Elegido, es decir, cada uno de nosotros, nos encontramos con un interminable desierto, donde no hay nada, donde todo está por hacer. Nos acompaña Dios, pero no siempre somos capaces de reconocerlo, de escucharlo y de seguir sus



instrucciones para no perdernos y no desfallecer.

En el desierto no hay normas, ni distracciones, ni ruidos. Nos encontramos cada uno a solas con nosotros mismos y es entonces cuando aparece el miedo. Miedo a

no saber si vamos por buen camino, miedo a la soledad, miedo a reconocernos como los únicos responsables de nuestra vida. Miedo al vacío, pues en este estado, en el desierto, no hay ideologías, ni religiones, ni autoridad moral o social, solo existe uno mismo y el enfrentamiento a la dureza del camino, que además nos obliga paso a paso a deshacernos del equipaje con que habíamos empezado y que en el desierto se nos muestra pesado e inútil.

reproducir los viejos hábitos y ritos que, aunque vacíos de contenido y sin ninguna comprensión por nuestra parte, nos dan seguridad.

En este punto, es posible que nos quedemos anclados en esa vuelta a la idolatría o que en un alarde más de fortaleza y valentía, reaparezca nuestra conciencia (Moisés), destruya el ídolo construido y nos anime a seguir caminando por el desierto hacia la Tierra Prometida, a seguir paso a paso



No obstante, y debido a nuestras limitaciones, en momentos de gran desesperación, de falta de confianza en nosotros mismos, de falta de fe en Dios, y aprovechando lo que nosotros entendemos como viejos tesoros del pasado, somos capaces de construir con ellos un nuevo ídolo, un Becerro de Oro. Una imagen palpable de lo que habíamos dejado en el estado de esclavitud. Algo brillante a lo que aferrarnos para pedirle que nos guíe y a lo que tener que obedecer. Algo que nos saque del grandísimo problema que supone depender única y exclusivamente de nuestra responsabilidad, nuestra conciencia y nuestra libertad. En torno a ese ídolo volvemos a

aprendiendo a conocernos y a mirar en nuestro interior donde está todo lo que necesitamos. Con su descubrimiento nos damos cuenta que los equipajes que arrastramos, las mochilas, toda la carga que nos hace más penoso el camino, y nos hunde en la arena del desierto, no sirve sino para eso, para anclarnos y no dejarnos avanzar. Lo único importante está dentro de nosotros y no solo no pesa, sino que nos hace el camino más fácil, conduciéndonos de forma recta a la Tierra Prometida.

Miguel Ángel Reyes
Funcionario
Practicante de Yoga

NONI



Fruto del noni

El *noni* es una fruta habitual en Colombia. Poniéndola en un frasco de cristal bien tapado, al sol y al sereno, hasta que suelta su propio líquido, podemos elaborar un jarabe que se toma en ayunas y al acostarse.

Se trata de un gran regenerador para el organismo. Se usa como:

- Antiinfeccioso.
- Analgésico y antiinflamatorio.
- Inmunoestimulante.
- Antioxidante.

Personalmente conozco el caso del esposo de una amiga que padecía leucemia. Yo misma le informé sobre las virtudes de este fruto y sobre la forma de preparar el jarabe. Un mes después de tomarlo me confirmó que había mejorado notablemente ante el asombro de los médicos que lo trataban y que no encontraron explicación a la mejoría.

En España, donde ahora resido, continúo tomando noni. Aquí lo consigo ya preparado como jugo en los herbolarios, y tomo la misma dosis que cuando yo lo elaboraba en Colombia: una cucharada en ayunas y otra al acostarme. Personalmente creo que es una panacea para la salud.



Árbol del noni

María Ramos Correa de Oviedo
Alumna de Tai-Chi
Conservadora de Terapias Naturales

TRATAMIENTO CON ARCILLA PARA USO INTERNO



En anteriores números hemos escrito sobre el uso de la arcilla en tratamientos externos. En esta ocasión la vamos a utilizar diluida en agua con la finalidad de ingerirla.

Para cualquier irritación, úlcera o tumor en el aparato digestivo constituye una buena medicación: elimina las células muertas y fomenta la regeneración de otras. Las propiedades de la arcilla actúan como limpiador y eliminan todas las sustancias nocivas. Tiene una acción suavizante, absorbente y cicatrizante que es inmediata, sobre todo en el conducto gastro-intestinal. Pero su actuación no se limita solo a este campo sino que va mucho más allá: cura el estreñimiento y la diarrea e interviene en otros órganos gracias a su acción depurativa. Llega hasta la sangre limpiándola y enriqueciéndola.

Una cucharadita diluida en agua es suficiente para eliminar un forúnculo rebelde o una anemia pertinaz. La curación de forúnculos se produce gracias a su poder absorbente mientras que su efectividad en el tratamiento de la anemia se debe a la abundancia de minerales que contiene: sílice, titanio, aluminio, hierro, calcio, sodio y potasio; también óxidos,

dióxidos, trióxidos... La arcilla estimula los órganos disminuidos y contribuye a reactivar su función. Es un poderoso agente de estimulación, de transformación y de transmisión de energía. Cada partícula de arcilla transporta una considerable cantidad de energía gracias a su magnetismo y a las radiaciones que acumula.

Poniendo arcilla en agua contaminada, esta se vuelve potable, y su poder absorbente contribuye a eliminar los malos olores químicos del cloro. Todo lo que es malsano lo atrae hacia ella y, de esta manera, cuando es ingerida se

produce la eliminación de los residuos hacia el intestino. La dosis, por término medio, es una cucharadita al día disuelta en un vaso de agua.

Si tomando la arcilla se produce estreñimiento habrá que beber mucha agua entre las

comidas para que sea más fácil la evacuación y, además, al principio vale tomar el agua arcillosa dejando los posos en el fondo del vaso. También es conveniente en este caso tomar la mezcla por la noche en lugar de por la mañana. Si el estreñimiento persiste, se alternará alguna tisana laxante.





Terrenos arcillosos

La arcilla enriquece la sangre



La arcilla debe prepararse la noche anterior de ser tomada, si es posible con agua mineral. Cuando se toma por la noche, debe prepararse con al menos cuatro horas de antelación e ingerirse dejando transcurrir las mismas cuatro horas después de haber cenado. La cuchara de metal no debe dejarse en el vaso y la arcilla debe ser en polvo.

La primera cura dura tres semanas; se interrumpe una semana y se reemprende por un mes. Este proceso puede repetirse excepto en el caso de personas con la presión arterial alta: en este caso será suficiente con tomar una cucharadita por semana.

Se debe tener en cuenta a la hora de tomar arcilla por vía oral no hacerlo nunca en estos casos:

- Tendencia a la oclusión intestinal.

- Peligro de estrangulamiento de hernias.
- Periodo de digestión.

Todas estas indicaciones, expuestas de forma más amplia y precisa, se encuentran en el libro *La arcilla que sana*, de RAYMOD DESTRAIT. Además han sido experimentadas en repetidas ocasiones por mí misma con excelentes resultados.

Ángeles Caerols Solera
Auxiliar técnico educativa jubilada

Nutrición: las vitaminas.

Así como anteriormente hablábamos de las proteínas en la dieta vegetariana, en esta ocasión lo haremos de las vitaminas, especialmente de la B12, ya que es aquella a la que se debe prestar más atención en este tipo de dietas, sobre todo en aquellas que no incluyen huevos ni derivados lácteos (veganos).

Las vitaminas son unas sustancias indispensables para el correcto funcionamiento del cuerpo humano. En general necesitamos aportarlas con la alimentación, ya que el organismo sólo es capaz de producir la vitamina D (proceso que ocurre en la piel gracias a la exposición de ésta al sol), y pequeñas cantidades de las vitaminas K, B1, B12 y ácido fólico, que se forman en intestino gracias a su flora.

Es fundamental que la dieta sea equilibrada para evitar deficiencias de estas sustancias, ya que muchos procesos metabólicos de la nutrición dependen de ellas. Así mismo es importante evitar excesos que puedan resultar tóxicos (sobre todo de vitamina A, D, E y K ya que al ser liposolubles el cuerpo no elimina la cantidad que no necesita).

Algunas de las funciones más importantes de las vitaminas, y de sus fuentes dentro de una dieta ovolacteovegetariana serían:

- **Vitamina A:** es antioxidante, y necesaria para la formación y mantenimiento de la piel, membranas, mucosas, dientes y huesos, así como para la elaboración de hormonas. Se



Plátanos. Tiruvannamalai. India

encuentra en zanahorias, mantequilla, caquis, melón, membrillo, papaya, perejil, leche, queso, yogurt, tomate, yema de huevo, acelgas, espinacas y berros.

- **Vitamina B:** en realidad es un complejo de vitaminas, de entre

las que destacan la B1, B2, B6, B12, ácido fólico, biotina, ácido pantoténico y niacina. Se las agrupa porque en la mayoría de ellas sus fuentes dentro de la alimentación, y sus funciones y actuación son similares. Éstas, aunque son muy amplias, se podrían resumir en la participación en el metabolismo y liberación de energía de los hidratos de carbono, grasas y proteínas, la mejora del tono muscular, y el desarrollo y

mantenimiento de piel, mucosas y sistema nervioso. La mayor parte de estas vitaminas se pueden obtener de la levadura de cerveza, cereales integrales, salvado de trigo, legumbres y frutos secos.

- * **B1:** participa en el metabolismo de los hidratos de carbono, contribuye al

funcionamiento del Sistema Nervioso, y la piel. Se encuentra en la levadura de cerveza, piñones, judías, garbanzos, guisantes, lentejas, patata, harina maíz, pan integral, huevos, ciruelas claudias, calabaza, muesli, salvado de trigo y avena.

- * **B2:** útil en varios procesos metabólicos, así como para conservar la integridad de piel y mucosas y oxigena córnea. La encontramos en nísperos, cardo, almendras, levadura de cerveza y pimentón.



Puesto de frutas. Tiruvannamalai.

* **B6**: necesaria en la síntesis de carbohidratos, proteínas y grasas, y en la formación de células sanguíneas. Se obtiene del salvado de trigo, harina de soja, patatas, brotes de soja, aguacate, plátano, nueces, avellanas, cacahuetes y levadura de cerveza.

* **B12**: participa de la producción de glóbulos rojos y el mantenimiento del sistema nervioso central. Presente en leche y derivados, y huevos.

* **Acido fólico**: se necesita para producir glóbulos rojos y proteínas estructurales. En la dieta la encontramos en la levadura de cerveza, huevos, leche y derivados, chocolate, cereales, pan integral, salvado de trigo, judías, garbanzos, berros, col, grelos, alcachofa, remolacha, cacahuetes y nueces.

* **Biotina**: necesaria para la síntesis y degradación de grasas y algunos aminoácidos. La podemos obtener de la levadura de cerveza, huevo, leche y derivados, chocolate, cereales integrales, pan integral, salvado de trigo, brotes de soja, champiñón, níscolo, aguacate y nueces.

* **Ácido pantoténico**: desempeña un papel importante en el metabolismo celular y el sistema inmunitario y nervioso. La encontramos en el huevo, leche y derivados, cereales integrales, salvado de trigo, harina de soja, judías, achicoria, níscolo, champiñón, habas, cacahuetes y levadura de cerveza.

* **Niacina**: interviene en varios procesos del metabolismo. Entre sus fuentes están la leche y sus derivados, el chocolate, los

cereales y el pan integrales, el salvado de trigo y las legumbres.

- **Vitamina C**: crecimiento y reparación de tejidos, encías, huesos, cartílagos, absorción de hierro. La encontramos en los kiwis, fresas, naranja, limón, papaya, pimientos, perejil, brócoli, espinacas, coles de Bruselas, patatas y berza.

- **Vitamina D**: interviene en la absorción de nutrientes como las proteínas, y regula el paso del calcio al hueso, participando en su formación y protección, así como de los dientes. También mantiene los niveles de fósforo y calcio constantes en la sangre. Está presente en la yema de huevo, leche y derivados, cereales, champiñón y níscolos.

- **Vitamina E**: tiene un efecto antioxidante y protector de la vista, e interviene en la formación de músculos, glóbulos rojos y varios tejidos. Se encuentra sobre todo en el aceite de germen de trigo, aceite de girasol, soja y brotes de soja, aguacate, chocolate, Legumbres, Leche, Semillas de girasol, Frutas, maíz, cereales, almendras, avellanas y piñones.

- **Vitamina K**: necesaria para la adecuada coagulación de la sangre (antihemorrágica), y la producción de glóbulos rojos. La podemos obtener del repollo, la coliflor, el brócoli, la espinaca y otras hortalizas de hojas verdes, cereales, soja y aceites de semillas, entre otros.

Además de prestar atención a la dieta es importante mantener estilos de vida saludables, ya que la absorción o el



aprovechamiento vitamínico se puede ver alterado por el consumo de tabaco (vit. C), alcohol (vit. B y C) y café o té (vit A, B12 y ácido fólico), así como por ciertos medicamentos (entre ellos los anticonceptivos, antibióticos, antiácidos, laxantes, antiepilépticos, y algunos anticolesterolemiantes, que dificultan la absorción de vit. B12, entre otras vitaminas). Otros factores que influyen en su aprovechamiento son la conservación (la cantidad de vitaminas disminuye con el paso del tiempo, sobre todo de vit. C) y preparación de los alimentos. Por ejemplo, algunas vitaminas se pierden al pelar las frutas y verduras, y otras se destruyen por la acción del calor (sobre todo las vit. C, E y algunas B), por lo que la cocción debe ser lo más breve posible. Se recomienda también cocinar al vapor o con poca agua, ya que ésta retiene gran cantidad de vitaminas hidrosolubles (vit. B y C), así como reutilizar la sobrante para la preparación de otros platos. La exposición a la luz afecta sobre todo a las vit. B2, B6 y B12, y la oxidación también destruye gran parte de las vitaminas, sobre todo la A, C y B12. Sin embargo, congelar los alimentos no afecta en gran medida a sus propiedades vitamínicas.



Vitamina B12

Esta vitamina merece una mención especial, debido a que en dietas vegetarianas estrictas o veganas, en las que no se consumen huevos ni derivados lácteos, el aporte está condicionado a las reservas que de ella se tengan en el propio hígado. Por lo general

pueden ser suficientes para algunos años (en ocasiones hasta 20), pero su agotamiento definitivo podría producir alteraciones por deterioro del sistema nervioso, así como diversos tipos de anemia. Algunos síntomas de déficit de B12 son fatiga o cansancio, falta de apetito y náusea, nerviosismo, adormecimiento y hormigueo en las extremidades, depresión y cambios en la conducta, entre otros.

Por ello se recomienda el uso de suplementos de B12 en dietas veganas (que no ovolactovegetarianas), con al menos una forma activa de cyanocobalamina o hidroxycobalamina. Se acepta como válida cualquiera de las siguientes formas de realizar el aporte:

- consumir alimentos enriquecidos con B12 al menos 3 veces al día, de forma que se logre un aporte de 3 microgramos diarios, o bien
- tomar un suplemento diario de al menos 10 microgramos, o bien
- tomar un suplemento semanal de al menos 2000 microgramos.

El progresivo aumento de las cantidades a ingerir en función del tipo de administración (semanal, única en el día o varios aportes diarios) se debe a que el aprovechamiento de la B12 disminuye cuando aumenta la cantidad ingerida. Dado que la cantidad diaria necesaria a aportar es de 1 microgramo, se recomienda una ingesta hasta 2000 veces superior si el aporte es semanal para asegurar la correcta absorción y su almacenamiento.

Exceder las cantidades previamente recomendadas, o combinar las diferentes

opciones para adecuarlas a cada persona no supone ningún perjuicio. Se recomienda masticar el suplemento, si se trata de pastillas, antes de tragarlo, para favorecer su absorción.

A pesar de que durante algunos años se consideró que el alga espirulina era una buena fuente de aporte de B12, actualmente se sabe que el 80% de la vitamina B12 presente en ella no solo no es útil para nuestro organismo si no que puede obstaculizar la

ésta vitamina) aporta a su dieta se obtiene de la fermentación producida por algunos microorganismos (el *Streptomyces griseus*, el *Streptomyces olivaceus*, el *Bacillus megatherium* y como subproducto en la fabricación de antibióticos), lo que no provoca daños medioambientales ni sufrimiento a seres sensibles. De hecho, los animales herbívoros obtienen la B12 que su organismo necesita de la tierra que ingieren cuando



Puesto de verduras. Tiruvannamalai. India.

absorción de la verdadera B12 aprovechable, por lo que no se recomienda su consumo como modo de aporte de esta vitamina (de hecho puede incluso alterar el resultado de un análisis de sangre en el que se trate de detectar su déficit, ya que esta 'falsa' B12 pasa igualmente a la sangre, y es detectada como verdadera B12. Para estar seguros en este tipo de pruebas se debe buscar específicamente el Ácido Metil Malónico). El aporte de B12 de otras algas (kelp, kombu, wakame, etc.) es igualmente despreciable, e incluso nulo en alimentos como el tofu, tempeh o el tamari (muy recomendables, sin embargo, como fuentes de proteínas y otros nutrientes).

La B12 es el UNICO suplemento que un vegano debe tomar, siempre y cuando no esté enfermo y mantenga una dieta y hábitos de vida equilibrados. La B12 que un vegano (o cualquier persona con riesgo de déficit de

comen vegetales directamente del suelo, ya que precisamente en la tierra se encuentran algunos de los microorganismos que la producen.

Bibliografía recomendada:

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

Moreno diez, Ana Isabel. *Manual de supervivencia para veganos novatos*. Ed. Mandala. 2003

<http://www.vegansociety.com>

<http://www.monografias.com/trabajos11/lasvitam/lasvitam.shtml>

<http://www.unionvegetariana.org/ncon23.html>

Tablas de Composición de los Alimentos en:

http://www.senba.es/recursos/tablas_comp_alim.htm

Ana Barnés
Enfermera

CURA DE FRESAS



Entre la última semana de febrero y la primera de marzo, un grupo de personas de edades comprendidas entre 27 y 80 años, hombres y mujeres, practicantes de yoga y tai-chi, de Albacete, hemos realizado una cura de fresas que ha durado entre uno y tres días.

La cura de fresas consiste en realizar una dieta a base de esta fruta y agua únicamente por un periodo de tres a cinco días. La fresa contiene: hierro, azúcar, calorías -36 por cada 100 gramos-, hidratos de carbono, celulosa, ácidos (cítrico, málico, fórmico, oxálico y silícico), sustancias proteicas, sales solubles, celulosa, grasas, agua, sodio, fósforo, magnesio, potasio, azufre, calcio, silicio, yodo, bromo y vitaminas B, C, E, K, PP. Además contiene silitol, un edulcorante que no favorece las caries dentales.

Su consumo mejora la artritis, está recomendada para la hipertensión, remineralización y anemia. Es diurética, desintoxicante y limpia el hígado. Basándonos en estas y otras propiedades y en experiencias anteriores hemos optado por llevar a cabo esta cura de fresas.

El grupo inicial era de cien personas con las características antes citadas. Se propuso, como término medio, realizarla durante un periodo de tres días, con un consumo aproximado de entre 1'5 y 2 kilogramos de fresas diarias. La recomendación general se hizo para tomar solamente fresas y agua –nada de otras frutas, miel, azúcar, leche, café, té...- excepto que cada persona a nivel individual, valorara su necesidad de incorporar alguno de dichos alimentos o bebidas.

Dado que todas estas personas, al coincidir en las actividades de yoga o tai-chi, iban a estar en contacto durante tres días por período de alguna hora, esto ha favorecido el seguimiento de la cura y el estado físico y de ánimo de los participantes.

La valoración, con anotaciones del proceso, ha sido:

- Algunas personas solo mantuvieron su propósito medio día.
- Otras personas llegaron al día completo.
- Unas pocas cenaron la última noche de la dieta.
- La mayoría acabó la dieta completa, haciendo un desayuno ligero en la mañana del cuarto día, para incorporarse así, poco a poco, a su alimentación normal.

Las observaciones más importantes a tener en cuenta han sido:

- El gran efecto diurético de las fresas. La orina el primer día era muy oscura, pero se fue aclarando hacia el tercero.
- Pérdida de peso de entre dos a tres kilos.
- Bajada ligera de tensión arterial.
- Bajada de la temperatura corporal.
- Ligera variación en el ritmo cardíaco.
- Acidez en algún caso aislado, que se solucionó con zumo de limón.

- Algunas personas tuvieron dolor de cabeza, sobre todo en la frente. La mayoría, no obstante, tuvo la cabeza muy despejada.
- En algunos casos se relatan episodios de ligera ansiedad.
- Necesidad de tomar algo caliente –infusión, etc.
- Necesidad de algún estimulante: café, té... que en algunos casos fueron tomados.
- Lengua sucia, como un proceso de eliminación de toxinas.
- La piel se ha visto más resplandeciente.
- Mejoría de articulaciones.
- En general, estreñimiento, pero más acentuado en las personas que han bebido menos agua. Se solucionó de forma natural con la primera comida normal.
- Las tres noches de la cura se ha dormido menos de lo habitual.
- En general, no se ha pasado hambre. Muy pocos casos han tenido esta sensación
- Las personas que han terminado han experimentado gran alegría de hacerlo.

El gran componente psicológico que acompaña todo lo relacionado con la comida, es quizá la valoración más destacada de todas. La voluntad, la relación personal y social con la comida y hábitos que conlleva, pueden hacer que una simple dieta de fresas de tres días se convierta en un suplicio para algunas personas. Por otro lado, vencer el reto, junto con todas las ventajas que se hacen evidentes una vez realizada, es motivo de estímulo y satisfacción para otros.

NOTAS:

Es importante que las personas con problemas de salud –diabéticos, alérgicos a las fresas, hernias de hiato...- consulten con su médico.

Es adecuado en toda dieta o ayuno el uso de enemas para limpiar el intestino aunque el alimento sea poco o nulo.

Los síntomas que aparecen haciendo una cura, alguno de ellos citado arriba, en ningún caso deben ser valorados como enfermedad, sino como respuesta corporal o psicológica bien a la cura, bien al cambio en hábitos muy asentados.

CURA DE FRESAS SOLO TRES DÍAS

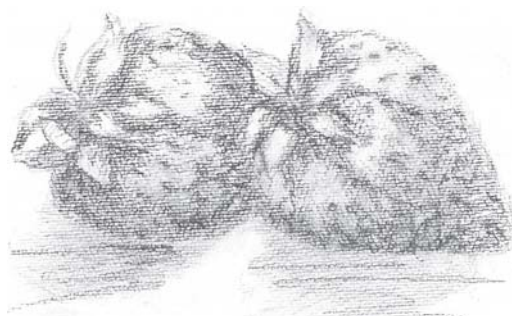
El primer día es el más difícil. No es que me haya encontrado mal, pero sí se echan de menos los platos calentitos. Comí fresas cinco veces.

El segundo día fue más fácil, solo las comí cuatro veces y menos cantidad, tenía menos apetito.

Estoy finalizando el tercero, solo me falta la cena: un platito de fresas.

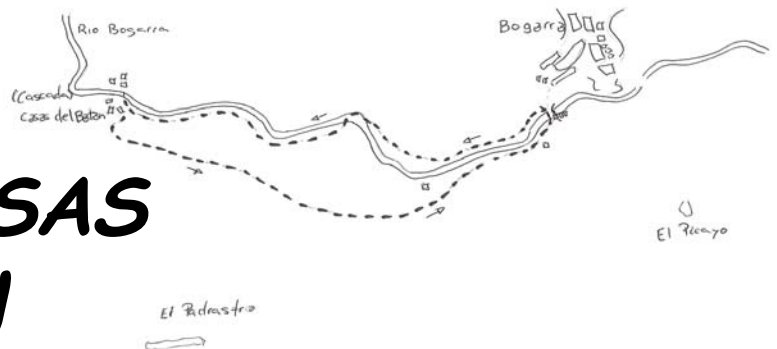
He observado un ligero estreñimiento, creo que se pasará al reanudar la realidad. Otra cosa a destacar, he perdido dos kilos de peso.

ISA



Ruta a:

BOGARRA - CASAS DEL BATÁN



En uno de sus últimos tramos, de camino a las juntas de los ríos Mundo y Bogarra, pasa éste serpenteante hacia la localidad de la que toma su nombre. Bogarra, nombre quizá de origen íbero, conserva en una de sus plazas una reproducción de la "Esfinge de Haches", vestigio de aquellos tiempos. Se trata de una escultura con cuerpo de animal y cabeza humana bastante singular. Es costumbre aquí, como en otros pueblos de la serranía, colocar pequeñas estatuas de vírgenes y santos protegiendo los caños de las fuentes. Así se observa a la salida del pueblo, bajando ya hacia el río, antes de situarnos cerca del puente donde comienza nuestro paseo.

Cogeremos una senda que comienza debajo del cartel informativo del sendero de pequeño recorrido (PR-AB-27), señalizado y conservado por la asociación Amigos de Paterna. Siguiendo las marcas amarillas y blancas llegaremos, entre las huertas de la localidad, a un paso que cruza el río. Es un paso estrecho sobre dos troncos que habrá que cruzar con atención. Continuaremos por la otra margen del río, siguiendo a veces senda, a veces camino, hasta llegar a las Casas del Batán. A nuestra izquierda, y sin que podamos divisar su cumbre, llevaremos las faldas del Cerro del

Padrastro. Estamos en la mitad de nuestro recorrido. En este punto podremos disfrutar de una hermosa cascada, utilizada quizás en otro tiempo para mover la rueda de algún molino batanero, usado para golpear la ropa con una serie de mazos de madera y así dejarla más compacta.



Para el recorrido de vuelta será necesario volver a seguir las marcas amarillas y blancas del PR (sendero de pequeño recorrido) por una senda que asciende tomando altura y nos permite observar el valle por donde discurre el río, desde otra perspectiva más aérea. Viendo ahora el río a nuestros pies, continuaremos un rato llevando esta gratificante vista, hasta que la senda comience a descender y nos deje ya muy cerca de Bogarra. Una vez allí, entraremos en la localidad cruzando el puente y observando el variopinto colorido de sus casas. Recorrido total: 4 kilómetros, aproximadamente.

Alfonso Cartagena Salgado
Senderista

En el año 2005 un grupo de pintores de Cartagena de Indias (Colombia) inicia el proyecto *Arte popular de San Francisco* que intenta afianzar la dimensión cultural de la comunidad y, al tiempo, mejorar la vida de sus habitantes, especialmente de los jóvenes. A través del arte quieren mostrar la identidad social de la comunidad de San Francisco, promover la reflexión y apoyar la necesidad de transformación de la realidad.

Vivir Ahora apoya esta iniciativa recogiendo en la portada y la contraportada alguna muestra de estas obras, que han sido exhibidas en la Sala de Exposiciones del Edificio Benjamín Palencia del Campus (U.C.L.M. de Albacete).

Colabora el Excelentísimo Ayuntamiento de Albacete

Ilustración de portada: Cuadro de Hugo Villadiego

Imprime GRÁFICAS CANO
Carretera de Valencia 10 - Tel. 967 24 62 66

Depósito Legal: AB-365-2006

www.vivirahora.es

