

y también lo hace antes y después de las mismas mediante la aplicación de conocimientos y estrategias, como el control emocional, la serenidad en medio de la acción o la no resistencia. Esta nueva visión del aikido enriquece sin duda el mundo de las artes marciales al encontrarnos, como apunta Ángel Gasco en el Prólogo de la obra "*frente a una autoeducación superior*". El método que nos muestran los autores unifica los principios del *bushido*, la bondad hacia el adversario y la efectividad. El *Aiki - Control* constituye un enriquecedor método que lo convierte en un buen complemento para cualquier arte marcial.



Tan tien chi kung. La fuerza vacía, el poder del perineo y el segundo cerebro

Por Mantak Chia.

Madrid: Neo Person, 2005.

192 páginas. 14,5x21 cm. Ilustraciones.

I.S.B.N.: 978-84-95973-02-3 • 11€.

Disponible en:

Distribuciones y Ediciones Alfaomega.

C/ Alquimia, 6. P.I. Los Rosales.

28933 Móstoles, Madrid (España).

Telf.: +34 91 617 97 14.

Fax: +34 91 617 97 14.

E-mail: editorial@alfaomega.es.

<http://www.alfaomega.es>.

Revisión por Joan Prat González

Recibida 21/02/2011 -
Aceptada 09/03/2011

El libro que revisamos en esta ocasión se presenta con un título compuesto por diversos términos que a cualquier practicante de taijiquan o qigong le han de resultar familiares (*tan tien* -pinyin: *dāntián*-, perineo, segundo cerebro), ya que la práctica de estas artes de origen chino requieren de cierto conocimiento del *tan tien* y de su funcionamiento para avanzar en las técnicas de estudio.

El *tan tien* inferior es considerado el centro de nuestro cuerpo, el principal generador y almacén de energía (*chi*), y un importante centro de conciencia. Las artes del taijiquan y del qigong entrenan esta zona del vientre para que cumpla las funciones de un segundo cerebro, y el arte que presenta el maestro Mantak Chia, que él mismo ha creado a partir de su investigación sobre cómo funciona el *chi* en el cuerpo humano y que denomina *tan tien chi kung*, es el arte de cultivar y condensar la energía en el *tan tien* inferior, que es se-

gún su teoría donde reside la verdadera fuente de felicidad y alegría de las personas. El trabajo que presenta Mantak Chia es importante como formación básica, sobre todo para el desarrollo del *qigong de la camisa de hierro* y la *órbita microcósmica*. La *camisa de hierro* son unas técnicas de qigong para lograr energizar el tejido conjuntivo. Por ejemplo, los ejercicios de "cambio del músculo y tendón", conocido como el sistema *yi jin jing*, y los de "limpieza de la médula ósea" o *xi sui jing*. La *órbita microcósmica* es una técnica tradicional de movilización de la energía a través de un circuito (órbita) que transcurre por los canales de la medicina tradicional china denominados vaso gobernador y vaso concepción, uniendo la energía de la parte delantera y trasera del cuerpo. Los maestros utilizaban la meditación y movimiento del *chi* por estos puntos para curarse ellos mismos.

La obra comienza con un breve resumen del autor y su formación budista y en el arte del aikido, el yoga y el taijiquan. Se explica cómo Mantak Chia combinó sus conocimientos de budismo y taoísmo con otras disciplinas y creó el sistema que denomina el Tao Universal, en el que se basan sus obras.

Por tanto, y esto es importante, aquí ha de encuadrarse este trabajo, apto para aquellos que desean iniciarse o profundizar en esta forma taoísta de comprensión del universo; otros posiblemente no se vean atraídos por este tipo de lecturas o incluso podrán rechazarlas por considerarlas esotéricas o acientíficas. Este revisor no entrará en tal debate, sino que simplemente expondrá las aportaciones de la obra dentro del sistema del autor.

Particularmente en este volumen, Mantak Chia hace hincapié en la importancia del *tan tien* inferior, que también se llama *campo del elixir* o *campo medicinal* porque reúne y contiene el poder sanador del *chi* original del centro del ombligo. A lo largo de la lectura, se va tomando conocimiento de cómo el *tan tien* inferior es la fuente de vida o energía vital, que como *chi* se convierte con la práctica en la fuente del *shen* o energía espiritual.

En el libro, que no debe utilizarse sin una previa instrucción de una persona formada, se refiere en primer lugar al poder de la sonrisa interna, a la necesidad de desarrollarla para influir en el *tan tien* inferior y a un sistema de respiración que es la base de la alquimia taoísta.

Hace mucho énfasis en la práctica de agacharse, para tomar conciencia de la profunda relajación que se produce en el sacro y en la columna en su conjunto, para poder abrir estas zonas y que la corriente de energía *chi* recupere su flujo natural para restablecer la salud en el organismo.

Seguidamente, desarrolla cómo entrar en contacto con el universo a medida que comprendemos la importancia de abrirnos de corazón, dejando que el cuerpo se relaje por completo y que por sí mismo inicie una danza en nuestros huesos, danza que como el taijiquan genera un equilibrio dinámico en el que te sientes conectado contigo mismo y con la totalidad que cubre el universo.

A medida que se va entrando en la obra se van conociendo diversos métodos de respiración, entre los que destacan el del tigre y el del dragón, donde entra en la retórica de mostrarnos cómo el poder del perineo, esa zona que se ubica entre los genitales y el ano, hace que seamos capaces de crear diversos tipos de presión en el *tan tien*, la base de la salud en el pensamiento taoísta. La obra también va enseñando el método de crear presiones en las zonas importantes del cuerpo,

de abajo hacia arriba y de derecha a izquierda, mostrando diversos ejercicios para trabajar el qigong que nos propone el autor. Estos ejercicios van desde el mono hasta el dragón, con el fin de alcanzar la conciencia de que somos parte del universo y funcionamos como tales, activando los procesos electromagnéticos a los que debemos estar conectados para el buen funcionamiento de la salud tanto mental como física, a través de la espiritualidad de su sistema. Todo esto siempre considerando la meditación como método de cultivo de la energía activa que somos.

La obra se presenta en un formato bastante agradable, donde no faltan las fotografías para observar y comprender el texto. Más que un libro para aprender, lo entiendo como una guía recordatorio de práctica hecha y enseñada por el maestro Mantak Chia. No es oportuno practicar este qigong sin conocimiento y sin las correcciones de un especialista. No sería prudente, desde mi humilde postura, porque evidentemente nuestra mente es capaz de crear ilusiones contraproducentes que no somos capaces de apreciar, pensando que estamos en lo cierto, y este tipo de alquimia es incluso peligroso practicarlo sin instrucción.

Hace tiempo estudié algún seminario con un discípulo del autor, y aunque la obra parezca sencilla, la práctica es bastante difícil de comprender, y con una respiración mal enfocada podría llegar a perjudicar a nuestro organismo. Si ya se ha practicado, este tratado será útil como guía. Y también, para utilizar ciertos conceptos analizados en la misma en otros sistemas de *qigong* creo que es de una importancia altísima.



El arte de la paz. Equilibrio, en lugar de conflicto, en El Arte de la Guerra de Sun-Tzu

Por Philip Dunn.

Madrid: Neo Person, 2006.

190 páginas.

14.5x20.8cm.

I.S.B.N.: 84-95973-19-7

• 10€.

Disponible en:

Distribuciones y Ediciones Alfaomega.

C/ Alquimia, 6. P.I. Los Rosales.

28933 Móstoles, Madrid (España).

Tel.: +34 91 617 97 14.

Fax: +34 91 617 97 14.

E-mail: editorial@alfaomega.es.

<http://www.alfaomega.es>.

Revisión por José Santos Nalda Albiac

Recibida 16/03/2011 -
Aceptada 21/03/2011

La obra comienza con una introducción, en la que se advierte que su propósito es ofrecer una nueva perspectiva en la interpretación del famoso libro *El Arte de la Guerra*, de Sun Tzu (escrito hace más de dos mil años), dada la ambivalencia de sus consejos sobre el conflicto y la paz. Esto lo justifica el autor señalando que el texto original, escrito en chino mediante pictogramas, se presta a diferentes significados según el contexto de cada situación, acorde con la filosofía taoísta, ya sea en el sentido de "oposición", o en el de "complementariedad", lo que permite al traductor elegir el matiz que quiere enfatizar, y así es posible transformar el *Arte de la Guerra* en el *Arte de la Paz*.

Un ejemplo de esta ambivalente interpretación puede apreciarse en el significado que se da a un mismo grupo de signos. La primera traducción adopta un tono agresivo, mientras que la segunda traducción adopta un tono pacífico:

"La guerra es el arte del engaño: aparenta estar fuerte cuando te sientas débil, aparenta estar lejos cuando estés cerca, aparenta ser inepto cuando estés capacitado..."