The image features a man, Peter Yang, in a black traditional Chinese robe, standing in profile against a background of a mountain landscape. The background is overlaid with faint, stylized Taoist symbols and a large, light-colored paper-like graphic that is curled at the bottom right corner. The text is in a serif font, with the main title in a larger, bold font.

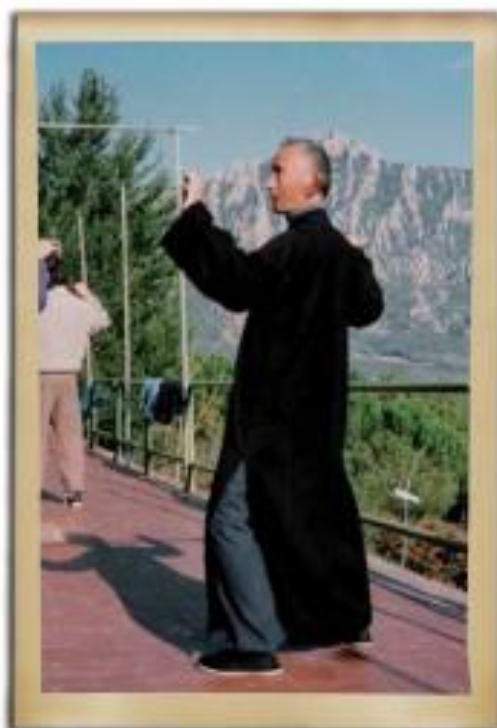
PETER YANG: UNIDAD, PAZ, MULTIPLICIDAD

Núria Leonelli

A sus 88 años el padre Peter Yang Pai Te, sacerdote católico, sabio taoísta, médico y empresario, pionero de la restauración china y de la enseñanza del Tai Chi y el Chi Kung en España, sigue proclamando que la respiración lleva a la felicidad y nos acerca a Dios y al Tao. Y advierte: «todos los caminos llevan a Roma, pero si no das el primer paso no llegarás nunca».

El sector español del Tai Chi Chuan le considera un referente en la introducción de esta disciplina en España, pero a veces se olvida que también fue un pionero del Chi Kung. En su opera prima, *Taichi, equilibrio y armonía para todas las edades*, publicada en 1978, ya dedicaba varias páginas a la respiración pulmonar, cutánea e incluso fetal o embrionaria. ¿Nos puede hablar de su método de respiración «fresquito-calorcito»?

La clave está en tomar conciencia del aire que se respira. Es muy fácil, sólo hay que sentir el aire fresco, «fresquito», que se inspira y el aire cálido, «calentito», que se espira por la nariz. Es como una ventana abierta, siempre hay un contraste entre la temperatura del cuerpo y la del medio ambiente. Al principio cuesta sentirla porque la mente está dispersa. Hay que prestar atención a la respiración, especialmente en la zona del entrecejo, pero sin tensión, hay que absorber pero sin distraerse, contemplar con los cinco sentidos y realizar el movimiento respiratorio sin esfuerzo. Habitualmente se practica durante media hora al día. Al cabo de varias semanas se puede observar que hay un número de respiraciones que se repite o se asemeja, por lo que se convierte en una especie de termómetro que mide el estado de tranquilidad. Si aumenta el número de respiraciones hay ansiedad y si disminuye indica que se está en calma.



La práctica constante de la respiración fresquito-calorcito produce cambios en la persona. Se consiguen estados de conciencia extraordinarios.

En la vida lo importante es aprender cosas que nos enseñen a ser mejor persona y a vivir con calidad. Por tanto la práctica de fresquito-calorcito tiene un gran valor, pues nos ayuda a intimar con nosotros mismos, a interiorizar, sentir y valorar lo más precioso que tenemos: el aire. También nos permite ganar unos instantes antes de actuar o reaccionar, aportándonos calma y templanza para saber reaccionar ante las diferentes situaciones

que nos presenta la vida cada día. Y esta respiración plena alcanza su total significado cuando podemos aplicarla a nuestra vida cotidiana. El Tai Chi que practicamos es la respiración fresquito-calorcito en movimiento, es decir, utilizamos la forma para practicar la respiración.

Fresquito-calorcito nos aporta cantidad de endorfinas que son las que nos dan ánimo e ilusión de vivir. Cuando se practica este método de respiración el cuerpo segrega estas sustancias químicas naturales que producen una fuerte analgesia, estimulan los centros de placer del cerebro creando situaciones satisfactorias que contribuyen a eliminar el malestar y disminuir las sensaciones dolorosas. Cuando sentimos dolor las endorfinas actúan como analgésicos endógenos inhibiendo la transmisión del dolor al cerebro.

¿Puede explicarnos el proceso de interiorización para llegar al yo espiritual que se obtiene gracias a la práctica de fresquito-calorcito?

Se experimentan nueve niveles de sensación hasta llegar al yo espiritual: inspiración, espiración, respiración, sintonización, sincronización, observación, fusión por amor, contemplación y unión.

La **inspiración** es la parte de la respiración más importante para los occidentales. Cuando se empieza a practicar se intenta tomar el máximo de aire posible,

«Lo importante de la práctica es sentir, disfrutar, estar atento, nunca forzar o insistir para conseguir»

de forma que la intensidad de la inspiración facilita sentir el frescor. Mantener el aire dentro es un indicador de una buena respiración. Solo hay que sentir cada una de las partes del cuerpo que colabora en la respiración, y conseguir relajarlas. Notar el fresquito ayuda a notar el calorcito, aunque sólo sea por contraste.

Pero para los orientales la parte más importante es la **espiración**, porque no puedes llenar algo si antes no lo vacías. Es mucho más importante porque siempre guardamos un volumen de reserva de aire en la espiración, como si tuviéramos miedo de no poder tomar suficiente aire en la siguiente inspiración. A medida que se avanza en la práctica de la respiración, el practicante se da cuenta de que todo comienza con la espiración. Cuanto más suave y amplia sea la espiración, más



atención en lo más importante: en uno mismo y no en las cosas de alrededor que distraen la atención.

La **sintonización** sucede cuando la respiración es sutil, el cuerpo está relajado y la mente calmada. Se siente el cuerpo, la mente y el aire como una unidad. El aire se expande y se siente cada una de las partes del cuerpo hasta culminar en la percepción de los latidos del corazón resonando en el interior. Es entonces cuando todo late al unísono en toda su amplitud. Hay que dejarse llevar por los latidos, sintiendo como se extiende su radio de acción.

La **sincronización** con el corazón es la fase que completa la anterior, ahora se siente el corazón en el interior a modo de bombeo. Solamente hay que dejarse llevar, sentir el aire y sentir el corazón, cediendo a las exigencias y dejando que sea el corazón el que marque el ritmo de la vida.

La **observación** consiste en alcanzar cierta distancia respecto a la respiración, disfrutar el observar todo el proceso de la respiración, de la percepción de calor y de frío. Solo hay que dejarse llevar y seguir el ritmo respiratorio, disfrutando de su vaivén. Las sensaciones se expanden. Practicar la esencia para llegar al aire. Practicar el aire para llegar al espíritu. Practicar el espíritu para llegar al vacío. Practicar el vacío para volver a la Unidad.

suave y amplia será la inspiración. La inspiración se realiza de forma relajada y la espiración con insistencia.

La **respiración** se iguala y se suaviza. Se relaja la entrada y la salida del aire, no hay más trabajo que el de relajar cada vez más y más y sentir. La percepción del aire, al principio, se fija en la entrada de las aletas nasales, es decir, donde hay mayor contraste. Poco a poco y a medida que avanza la práctica, la percepción del aire sube por la nariz y se fija en el entrecejo, después en la cabeza, luego en el abdomen y finalmente en las extremidades. Estas sensaciones focalizan la

QIGONG, TAIJIQUAN

DANZA DEL TAO

(QIGONG Y DANZA LIBRE PARA MUJERES)

Con Teresa Rodríguez

INFORMACIÓN:

666 730 651

teresa@artestaoistas.com

www.artestaoistas.com



In the Garden of My Teachers

Essays and Writings 1987-2007
on Taijiquan



ARIEH LEV BRESLOW
author of "Beyond the Cloud Steep"

22 ensayos profundos y a veces provocadores sobre historia, teoría y práctica del Taijiquan

Arieh Lev Breslow es un profesor experimentado que comprende en profundidad el arte del Taijiquan. Como valor añadido, escribe con un estilo claro y atrayente. Los practicantes de todos los niveles encontrarán en este libro una valiosa aportación a sus conocimientos sobre la teoría y la práctica del Taiji". Epi van de Pol, Presidente de la Asociación de Taijiquan de Holanda (STN)

www.taichiwalking.com

«El espacio entre la inspiración y la espiración es donde triunfa la no acción y las sensaciones son más plenas»

La **fusión por amor** es mirar alrededor y unirse en comunión con todo y con todos para formar un Uno. La **contemplación** es cuando se alcanza la percepción de lo Divino y se experimenta una vivencia de gozo y la unificación es la fusión en el Amor, humano y divino. Finalmente todo forma un Uno.

La respiración fresquito-calorcito es la base del método que desarrolló posteriormente y al que bautizó con el nombre de «respiración de los dos mil días». ¿Podría hablarnos de este sistema?

Es un método natural que se practica cada día a la misma hora y en el mismo sitio durante dos mil días. La posición es sentado en una silla, o en el suelo sobre un cojín. A partir de la respiración fresquito-calorcito se sigue un camino que consta de seis etapas y que nos guiará de vuelta al origen. Al principio se cuentan las respiraciones: inspirar-espirar 1, inspirar-espirar 2, inspirar-espirar 3, y

así sucesivamente, lo que permite darse cuenta que cada respiración es diferente de la anterior y de la siguiente, la atención se focaliza y no se pierde en cosas mundanas. La segunda etapa consiste en seguir y acompañar el aire de forma fina y sutil, la tercera en parar y controlar el aire, la cuarta en expandir y contemplar, la quinta volver a uno mismo con la respiración, y finalmente la última etapa consigue alcanzar el estado fetal para volver al punto de origen.

Cuando el practicante experimenta las seis etapas, entonces está preparado para seguir el método de respiración de los dos mil días, que requiere un protocolo que se desarrolla durante siete ciclos. Cuando se ha completado el proceso, donde va la mente llega el aire, y donde llega el aire, llega la mente.

La práctica incrementa la energía vital y reduce el número de respiraciones completas. Lo importante del método es sentir, disfrutar, estar atento, nunca forzar o insistir para conseguir. No es un llegar sino un disfrutar del camino. La vida depende del movimiento del corazón y es a través de la respiración que se puede controlar el corazón.

No se puede retener lo que no es tuyo. Cuando consigues distanciarte de la respiración, disfrutas al observar lo que sucede en el cuerpo, los movimientos, la respiración, las sensaciones de calor o frío, los bloqueos, los puntos

LA RESPIRACIÓN DE LOS DOS MIL DÍAS

Primer Ciclo

100 días – 100 respiraciones diarias de fresquito-calorcito.
100 días – 100 respiraciones diarias igualar la inspiración con la espiración.
100 días – 100 respiraciones diarias tomar consciencia de la circulación y continuidad del aire.

Segundo Ciclo

Dirigir la atención al Dan Tian, para formar una bola de energía.
100 días – 100 respiraciones diarias de fresquito-calorcito.
100 días – 100 respiraciones diarias igualar la inspiración con la espiración.
100 días – 100 respiraciones diarias tomar consciencia de la circulación y continuidad del aire.

Tercer Ciclo

300 días. Expandir la bola como si fuera un globo por todo el tronco (en tres fases).

Cuarto Ciclo

300 días. Expandir la bola como si fuera un globo a la cabeza y extremidades (en tres fases).

Quinto Ciclo

300 días. Expandir la bola hasta los poros de la piel. A partir de los 1500 días de práctica la bola empieza a dominar la respiración. La mente solo acompaña el aire puro y se confunde con el espíritu.

Sexto Ciclo

100 días – Circulo Menor en la columna.
100 días – Circulo Mayor de la cabeza a los pies.
100 días – Circulo transversal en la cintura.

Séptimo Ciclo

100 días. Expandir el círculo a toda la habitación.
100 días. Expandir el círculo a 5 kilómetros.



donde se acumula más energía vital. Te dejas llevar por el ciclo respiratorio, su vaivén y las sensaciones de libertad que genera. El espacio entre la inspiración y la espiración es donde triunfa la no acción y las sensaciones son más plenas y extensas. La libertad de no acción aporta plenitud y claridad.

Nos gustaría que nos hablara de la respiración fetal.

Es la respiración prenatal, original y natural del ser humano. El feto recibe la sangre, oxígeno y alimento de la madre a través del cordón umbilical, que está co-

nectado en el área Dan Tian y actúa como si fuera un corazón. Cuando se corta el cordón umbilical, deja de funcionar la respiración fetal prenatal y cerrada y comienza la respiración pulmonar postnatal y abierta. Entonces con el tiempo el Dan Tian tiende a atrofiarse pues no está activado. *Dan* en chino tiene el significado de perla y *Tian* significa el reino de los cielos, así que el término implica la idea gráfica de un tesoro escondido en un campo. Es un segundo corazón. Con la práctica de la respiración fetal, el abdomen se hincha y se deshinchaba como si fuera un globo y entonces el segundo corazón empieza a

activarse, es la mente que lo rehace y resucita. Cuanto más movemos el Dan Tian de forma consciente más lo sentimos.

¿Cuál es el mayor beneficio de la práctica de Chi Kung?

La felicidad. Es el camino más rápido hacia la felicidad. Es autofelicidad, auto-libertad y autoverdad. El Chi Kung sirve para caminar y vivir de verdad. Si no hay aire no hay vida, si no se sabe respirar bien se muere.

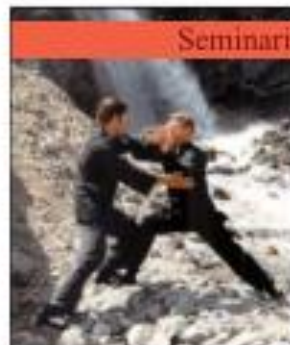
Usted es sacerdote católico y practica indistintamente métodos de crecimiento espiritual tanto católicos como taoístas. ¿Cuál es el denominador común entre ambos?

Recuerdo que una vez en el Monasterio de Oliva, en Navarra, durante una convivencia de Tai Chi, unas personas que habían ido para visitar las dependencias del monasterio, se detuvieron a observar la práctica que realizábamos. Tras hacer

varios comentarios, dijeron que era una oración. En aquel momento fue una sorpresa para mí, pero ahora, con el paso del tiempo, creo que fue muy acertada.

La oración católica tiene las características de ser atenta, consciente, humilde, discreta, confiada y silenciosa. Su contenido es «hágase tu voluntad, perdona nuestras ofensas, no nos dejes caer en la tentación, libranos del mal...». Es un método que engloba una parte interna que nos lleva a ponernos en manos de Dios y a merced de su voluntad sin otro propósito que cumplirla, y una parte externa que mediante la repetición e interiorización del método nos lleva a un estado receptivo y sobre todo apartado de los estímulos de la mente racional.

Originalmente el taoísmo no contiene la tradición de la oración, sin embargo lo que sí valora es la respiración. Su práctica es atenta, consciente, lenta y constante, y consigue fijar la atención en los procesos y las sensaciones de nuestro



Seminario de Hsiao Chiu Tien (Nueve Pequeños Cielos)

con el Maestro James McNeil

Madrid, 17 de octubre de 2009

Estilo de Kung Fu interno que comprende boxeo, esgrima y lavado de médula.
Duración: Dos horas y media.
Precio: 25€
Contacto: Carlos Bocera - 607 989 395
Manuel Melero - mmelero@tinet.org
<http://www.littleintheheaven.com/home.html>

cuerpo. Además aleja la acción racional e imaginativa de la mente, por lo que consigue liberarse de lo mundano para así apreciar lo que de esencial hay verdaderamente en nosotros. Con el tiempo se crea un estado de latencia que nos transporta a la órbita receptiva y generadora del Tao.

Por otro lado las rutinas de Tai Chi, que son un buen exponente de la práctica taoísta, establecen una relación íntima entre la mente y el cuerpo. Esta unión considera que el cuerpo puede influir en la mente tanto como la mente puede influir en el cuerpo. Los movimientos del Tai Chi se realizan a un ritmo lento y pausado, se coordinan con la respiración, la energía fluye y la mente adquiere claridad en su acción. Por otro lado, para beneficiarse de la acción hay que prestar atención y tomar conciencia. Además el Tai Chi se distingue por la ausencia de esfuerzo y el ahorro de energía durante su ejecución. Es enton-



ces cuando aflora la actitud de fluir con el Tao que se manifiesta en la esencia de nuestra existencia.

La oración, la respiración y el Tai Chi nos predisponen a un estado mental de

calma que nos permite vivir la vida haciendo que cada uno de nuestros actos sea preciso, suave, prudente y comedido para no forzar nada ni a nadie.

La práctica continuada de la oración y del Tai Chi nos pone en disposición de ser los instrumentos de la obra divina o del Tao, pues no hay más voluntad que la de seguir sin forzar, sin molestar, sin estimular ni provocar ninguna acción contraria a lo que el Tao solicita.

Padre Peter, ¿cuál considera que es su misión en esta vida?

Unir taoísmo y cristianismo, soy la única persona que tiene una visión taoísta-

cristiana. El primer denominador común entre ambos es su carácter creador: los dos son origen de todo lo que hay en el universo y en ambos se implica la libertad creadora, pues su acto creador no obedece más que a su propia norma. Esta norma es más explícita en Dios, pues es el amor el que alienta sus actos, de hecho se dice que Dios es Amor. Sin embargo en cuanto al Tao, su voluntad no queda enmarcada en ninguna norma, excepto la que dicta sus acciones: la fluidez, la suavidad y la discreción.

En los dos casos, Tao y Dios responden a una realidad única, incomparable, inabarcable, inimaginable e incompre-

CURSO DE TAICHI CHUAN Y CHIKUNG CON EL MAESTRO JESSE TSAO-Taichi Healthways.

*Espada Jian, Forma corta Chen, Chikung Sentado.
Se entrega certificado de asistencia.*

Barcelona, 27 y 28 de marzo de 2010.

www.shenren.es

e-mail: mirck32@hotmail.com.



BIOGRAFÍA BREVE DE PETER YANG

1921 Nace en Shan Ting, provincia de Shandong.

1947 Se ordena sacerdote.

1949 El comunismo avanza y limita las religiones. El padre Peter teme por la libertad de religión y por la seguridad de su familia, y se acoge a una de las 30 becas otorgada por el gobierno español a 15 estudiantes y 15 seminaristas chinos. Llega a Barcelona y luego se traslada a Madrid, donde finalmente empieza una nueva etapa. Se matricula en la facultad de Filosofía y Letras, pero abandona los estudios al cabo de seis meses.

1951 Se matricula en la facultad de Medicina en Valladolid.

1954 Se traslada a Barcelona para continuar sus estudios de medicina.

1957 Se licencia en Medicina y Cirugía por la universidad de Barcelona.

1958 Abre el primer restaurante chino de Barcelona: el «Gran Dragón».

1965 Empieza a celebrar la misa de doce en la catedral de Barcelona (hasta hoy).

1978 Publica el primer libro sobre Tai Chi en España: *Tai Chi, Equilibrio y Armonía para todas las edades*, con la colaboración de José M.ª Prat.

1979 Inaugura en Barcelona el Rincón del Silencio, el centro donde actualmente imparte sus enseñanzas.

1981 Inicia sus Convivencias, estancias con grupos de alumnos, con una duración de entre 3 y 15 días en diferentes partes de España, en las que se combinan el Chi Kung, el Tai Chi y la oración.

1996 Publica *Tai Chi Zen, Manual de un fiel al Tao* con la colaboración de sus monitores de Tai Chi.


2004 Publica *Chi Kung Cristiano*, con la colaboración de José M.ª Prat.



la nuestra. El cristianismo se basa en la fe, mientras que el taoísmo se basa en el sentir. Pero sin consciencia ninguno de los dos existe.

Jesucristo dijo: «Yo soy el camino, la verdad y la vida», y ese es el punto en que Dios y Tao están más cerca. El taoísmo significa vía, camino, sendero, y Dios está al final del camino. Con la fe cristiana seguimos a Jesucristo en cada acto cotidiano, en cada servicio a los demás, ese camino es vivir de verdad, vivir la vida de forma sincera. Con el camino taoísta, nos serenamos para poder reconocerlo en cada instante de nuestra vida, sin que nada se interponga y nos distraiga. El taoísmo es lo natural y el cristianismo lo sobrenatural o divino, apenas hay diferencia entre aire y gracia, respiración y oración, energía y espíritu.

¿Desearía añadir algo más para los lectores de la revista Tai Chi Chuan?

Contaré una anécdota que me sucedió en una entrevista que me realizó Jesús Hermida hace más de 25 años en la televisión. Me recalco que yo era chino y entonces me preguntó si era un cuentista, a lo que le respondí sorprendido si conocía el verdadero significado del cuento chino. Jesús Hermida respondió que no. Y entonces le expliqué que los cuentos chinos sólo son el camino más corto a la verdad. 



Agradecemos al padre Peter Yang su paciencia y generosidad, y a José M.ª Prat, Carlos Celma, Andrés Guerrero y Gabriel Jaraba el material bibliográfico y fotográfico aportado para la realización de la entrevista.

Núria Leonelli ha estudiado artes marciales y Qigong con maestros nacionales e internacionales en España, China y Hong Kong. Es autora de dos obras de divulgación sobre Taijiquan y Qigong. Actualmente dirige en Barcelona un centro especializado en la enseñanza del Qigong tradicional y contemporáneo.

wushu.bcn@gmail.com
www.institutoqigong.com

sible para el ser humano. Estas cualidades hacen que no podamos hablar de ellos sin pecar de simplismo o de pre-

sunción. Tao y Dios no tienen sentido si no hay una creencia, si no hay una aceptación de su existencia más allá de