

BIOGRAFÍA

Nací cerca del solsticio de invierno, en máximo de yin, allá por el año 1963 no lejos de donde hoy es la sede del Centro Wutan Ferrol.

En mi infancia, el mundo era más pequeño, oscuro, húmedo y sobre todo silencioso. Había más misterio. Pocos objetos pero muchos sujetos y tiempo, sobre todo tiempo libre, sin programar, tiempo para jugar creando y cavilando. El progreso aún no hiciera que la oferta precediera, imperiosa y coactiva, a la demanda, como decía J.V.Marqués. Y este entorno de mi infancia hacía brotar la calma de un modo natural, como le brotaban los cuernos a las vacas. Sólo estaba la escuela como un negro presagio para compartimentalizar el alma. Había una fuerte represión de las emociones que desintegraban a la persona en favor del rol. Quizás por esta represión de la educación emocional en la enseñanza, en la familia... y por el gran poder de transformación personal y social que la educación emocional encierra, fue por lo que me hice Pedagoga.

Cuando salí de la Universidad de Compostela con el título en la mano corría el año 86. Sólo tenía en mente aquel hermoso libro de Rossellini que me prestara el gran pedagogo Herminio Barreiro: Un espíritu libre no debe aprender como esclavo.

Sabía por propia experiencia que la infelicidad de la gente tenía su origen tanto en la injusticia social como en la nefasta educación emocional; y que ambas cosas no eran casuales sino fruto de la función reproductora-represora de la escuela. Las aptitudes no mudan las actitudes en contextos educativos de comunicación vertical. La persona que aprende no puede ser un recipiente en el que se depositan unos datos preprogramados, sino un ser crítico, que siente, que duda, que actúa y yerra. En la comunicación horizontal, en la que se reconocen y trabajan las emociones está la única posibilidad de crecimiento personal. Esa educación inmovilista, en todos los sentidos, que hace del cuerpo una cárcel del alma es la causa de la infelicidad humana.

Fue por todo esto que me especialicé en el campo de la comunicación no-verbal, psicomotricidad, dinámica de grupos... o sea, todo ese campo de la psicología social de la educación que trabaja las emociones, lo que nos mueve, y que sorprendentemente aún hoy sigue tan marginado.

La literatura utilizaba el juego de la palabra para educar las emociones, pero yo andaba buscando otras técnicas no-verbales para palpar el espíritu. Ese centro unificador de la mente que le sirve de orientación a la persona y que había que dejar aparcado al entrar en la escuela, en el trabajo... Buscaba un movimiento fuera que no inmovilizara mi interior, que no lo anulara, buscaba una actividad que uniera lo interno y lo externo del ser. No buscaba una mera gimnasia, ni una terapia pragmática *parcheadora* sino una terapia psicofísica que integrara toda la personalidad.

Un día, cuando menos lo esperaba, encontré lo que buscaba. Estaba a mi lado sin yo saberlo. Conocí a Xavier Vieites. Era un joven de espíritu antiguo, en Galicia decimos vedraño. Un fruto temprano. Gracias a él conocí el Tai Chi Chuan.

Por aquel entonces, primavera de 1998, yo impartía clases particulares de primaria y secundaria. Comencé a practicar por las mañanas en el Centro Wutan de Xavi. Enseguida me di cuenta que el Tai Chi superaba con creces mis limitadas expectativas. Contenía todo lo que yo andaba buscando. Superaba en muchos aspectos a la gimnasia y por supuesto a cualquiera de las terapias emocionales que conocía. Era un universo donde la comprensión y la calma mental no entraban en nosotros por la palabra sino a través de un tipo de movimiento que unía lo interno y lo externo. Gracias a mi maestro Xavier, a sus profundos cocimientos en este arte milenario, a su infinita paciencia y amistad, conseguí hacer del Tai Chi mi modo de vivir. Con el tiempo, mi respiración fue cambiando. Se fue fortaleciendo mi sistema inmune. Ya no necesito antihistamínicos para la alergia. Mi sistema nervioso está más equilibrado. La prueba está en que el sistema simpático ya no me resulta tan antipático y tengo un sentido del humor más *requintado*. El reino de la libertad y el reino de la necesidad empiezan a entenderse. Y sigo buscando la esencia de la vida a través de sus múltiples formas.

El Tai Chi es también para mí, una terapia de autoconocimiento. Es un cauce de comunicación con mi interior y con del de los demás. Persona viene del latín y significaba el sonido que salía tras la máscara del actor, del personaje. El Tai Chi nos permite escuchar ese sonido que viene de la persona y traspasa esa máscara que todos nos ponemos para protegernos, o eso creemos.

Desde 1998 recibo formación en el Centro Wutan Ferrol. Nunca pensé en prepararme para dar clases, pero un día mi maestro me propuso hacerlo y aquí estoy.

Soy socia de la Asociación Hun Hun Yuan desde el año 2001 y profesora titulada desde el 2003. Continúo mi formación permanente en Wutan Ferrol y asistiendo a cursos que imparte la propia Asociación.

A día de hoy, imparto clases de Tai Chi en la zona de Ferrol y comarca.

-Polideportivo Municipal de A Malata, en Ferrol.

-Estudio de Danza Allegro, en Ferrol.

-A.VV. de Pazos-Serantes, en Ferrol.

-Aulas da Terceira Idade, en Ferrol.

-Fogar do Maior, en Ferrol.

(Consultar en Horarios)

Creo que el Tai Chi es una de las prácticas más enriquecedoras que Oriente nos regala. Nuestro mundo estridente y veloz, saturado de estímulos externos que invaden nuestra intimidad, desequilibrándonos en una dispersión sin sentido, lo necesita más que nunca.

Desde aquí te animo a practicar con nosotros, a conocernos y a descubrir un arte que te va a mudar. Con él vas a vivir otra percepción del tiempo, del espacio, un modo sutil de fusión con la naturaleza, un reconocimiento de tu ritmo interno, una liberación de las emociones, un desbloqueo energético, un aumento de tu sensibilidad, una nueva vivencia del movimiento, un nuevo sentido del cambio.

Y si la práctica no te removiera nada por dentro, sigue en el proceso de búsqueda sin apropiación, en la alerta relajada de la espera. Un saludo.