

# zimt

felicitad  
y salud

revista mensual  
de bienestar y  
arte de vivir

La canela  
muerde y besa  
a la vez



nº **07** 2018 - FEB  
PRECIO 2,95€





## sumario

### secciones en este número

entrevista

mente

pensamiento

sospechosos habituales **! nuevo**

salud

nutrición

deporte

viajar con consciencia

### FELICIDAD Y SALUD

| Edita · Iniciativas La Prensa · C/Villa de Bilbao, 5 · Pol. Ind. Fuente del Jarro 46988 Paterna (Valencia) · T 677427865 · [revistafelicidadysalud@gmail.com](mailto:revistafelicidadysalud@gmail.com) · T 676621334 · Departamento de marketing y publicidad

| Directora · Carmen D. Quintero · [diazquinterocarmen@gmail.com](mailto:diazquinterocarmen@gmail.com)

| Director Técnico · Carlos E. Benet

| Directora de Arte · Juliane Petri

| Coordinación Textos · A. Valls, N. Benet

| Publicidad · Iniciativas La Prensa

| Consejo Editorial · Salvador Barber · Jaime Canales · José Benet · Luciano Romero · José Miguel García · Fernando Moliner · Mónica Carbonell

| Comité de expertos · Isabel Moreno · Amparo Covisa · Carmela Escriche · Pepe Cuenca · Cristina Villarroya · Ricardo Miralles · Mónica Carbonell

| Colaboradores · A. G. · Lorena Molada · Lluís Penyafort · Ana Domínguez · Mauricio Méndez de Hevia · Carlota de Dios · Alberto Galloso · Daniel Pinazo · Rebeca Roca · Susana Ortíz · Félix Castellanos · Lorena Castillo · Juanolo Gutiérrez · Daniel Duart (Fotógrafo)

| Imprime · Mediterráneo Proceso Gráfico · [procesografico@telefonica.net](mailto:procesografico@telefonica.net)

| Distribuye · SGEL ·

| Depósito Legal · V-1424-2017

| Impreso en papel reciclado. Impreso con tintas basadas en aceites vegetales, que no emiten a la atmósfera compuestos orgánicos volátiles (VOC), fabricados por Martínez Ayala, S. A.

**entrevista** / Carmen D. Quintero  
«Exteriorizar nuestros sentimientos y compartirlos es sanador» Cristina Laclériga **6**

**mente** / Mónica Carbonell  
¿Por qué nos cuesta tanto lograr los propósitos de año nuevo? El poder de lo conocido frente a lo nuevo **11**

**mente** / F y S  
Los adolescentes adictos al teléfono son infelices **14**

**mente** / Laura Villena  
Reducir la ansiedad de los pequeños empieza por nosotros **17**

**pensamiento** / José Carlos Laínez  
La acumulación **20**

**pensamiento** / Carmen D. Quintero  
El Teléfono de la esperanza mejora la salud emocional **25**

**pensamiento** / Rebeca Roca Pritchard  
梅見 -UMEMI. Contemplar el ciruelo - Pintura Sumi-e **29**

**sospechosos habituales** / Fernando Moliner  
¡¡Ay, Gwyneth!! **34**

**salud** / Q.D.C  
La horticultura mejora la calidad de vida **38**

**salud** / Dra. Isabel Moreno  
La calidad es nuestra seguridad **40**

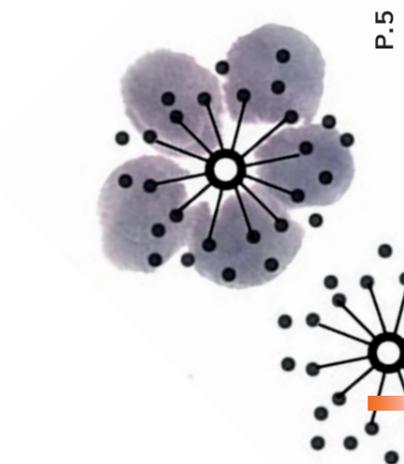
**nutrición** / F y S.  
Una dieta sostenible mejora la salud propia y la del planeta **43**

**nutrición** / Matilde Hernández  
El consumo prolongado de aceite de girasol o de pescado perjudica al hígado **47**

**nutrición** / Ana Domínguez  
La canela: especia del paraíso **50**

**deporte** / Ricardo Miralles  
Los estiramientos son una parte fundamental para la práctica deportiva. ¿Cuándo hay que realizarlos? ¿Antes? ¿Durante? ¿Después? **54**

**viajar con consciencia** / T. Gómez  
Un viaje por la Cuenca más espiritual **59**





Rebeca Roca Pritchard  
 Licenciada en BB.AA. / Artista y  
 docente en Pintura Japonesa Sumi-e  
 Página oficial: [www.sumie.bugei.eu](http://www.sumie.bugei.eu)

## 梅見 –UMEMI. Contemplar el ciruelo – Pintura Sumi-e

El ciruelo en flor es un símbolo noble desde la antigüedad, propio de la estación de invierno. Podemos encontrar motivos de esta temática en obras y artesanías de sumo valor a lo largo de la historia en China, Corea y Japón. En el presente texto aportaré una breve introducción sucedida, como el anterior artículo, por el siguiente ejercicio de pintura japonesa *sumi-e*.

Su nombre científico es de «*Prunus mume*», pero también está relacionado con el albaricoque. En Japón la tradición de la contemplación de los ciruelos en flor data del periodo Nara (710–794). Esta especie fue importada desde China a Corea y posteriormente a Japón. Era, y sigue siendo, típico entre los meses de febrero y principios de marzo celebrar visitas donde multitud

de gente local pasea y disfruta de este regalo para los sentidos. El acto de ver florecer en Japón es denominado de *hanami* 花見 aunque normalmente se le atribuye a la contemplación del florecimiento de los famosos cerezos (*sakura*) en abril que tomó relevancia ya por el periodo Heian (794–1185).

Destacamos del *ume* por ser el primero en anunciar el cambio de estación, del duro y frío invierno, al comienzo de la primavera con una exuberante y delicada floración de cinco pétalos, variando desde tonos rosados intensos a blancos. No creo que haya palabras para describir la gracia y cálida bienvenida que nos dan al verlos danzar en los montes coloridos con su efímero aspecto.

pensamiento

El carácter simbólico que se le ha atribuido a esta especie es interesante. La naturaleza ha sido la fuente de inspiración a muchos nobles, literatos y artistas. Es considerado un buen augurio cuando florecen y traen su belleza al yermo invierno. Es muy frecuente festejar en oriente los cambios estacionales, que han marcado durante mucho tiempo las labores de campo y actividades sociales. Podemos encontrar la personificación de la superación, el cambio de ciclo de lo viejo a lo nuevo, la renovación, de la belleza interior y carácter humilde y noble ante las adversidades.

Las artes literarias, así como en aspectos religiosos, han tomado como referente la naturaleza local como vehículo para los sentimientos más íntimos y profundos del ser, muchas veces ocultos, para no ser inconveniente con la rígida estructura social de entonces. El confucionismo, taoísmo y budismo influenciaron mucho el pensamiento de quienes tomaron papeles relevantes en organizar una sociedad. Aquellos quienes poseían las virtudes del pincel y la espada, tomaban como referente ideales de Confucio en las prácticas, podemos destacar entre ellos la pintura *sumi-e*, o la vía de la caligrafía *shodô*, con el fin de adoptar las buenas maneras o ética, al aprender a pintar como escribir.

Esta temática, la podemos también encontrar en dos conjuntos clásicos venerados. En el aprendizaje de la pintura *sumi-e*, es habitual empezar con cuatro temas que rigen los fundamentos esenciales de este arte. Destacamos los cuatro noble caballeros (四君子 -*Shikunshi*) que representan las cuatro estaciones: la orquídea silvestre, el bambú, el crisantemo y, por último, el ciruelo en flor con el que termina el ciclo estacional. Esta agrupación también está cargada de significado que serán ampliados en próximos artículos.

Podemos también destacar otro conjunto importante denominado, los tres amigos de invierno (松竹梅 -*shōchikubai*), que conjuga el bambú con el pino y el ciruelo, en arreglos pictóricos o representados en el medio nutual.

Símbolo que marca el comienzo del año, de superación en adversos estados climatológicos por ser tres plantas que aguantan verdes e inmutables las cuatro estaciones. Inspiración que pasó a transformarse en símbolo de fortuna en Japón. Es habitual en año nuevo la colocación en la puerta, un adorno hecho con pino y tres brotes de bambú denominado (門松 -*Kadomantsu*), en algunas regiones de Japón lo combinan también con *ume*. Se les considera viviendas temporales para *Kami* que traerán abundancia en cosechas como venerar los antepasados. Su origen data del periodo *Heian*, usaban principalmente ramas de pino cuando esperaban a los dioses en la práctica *Shinto* deseando salud y una larga vida.

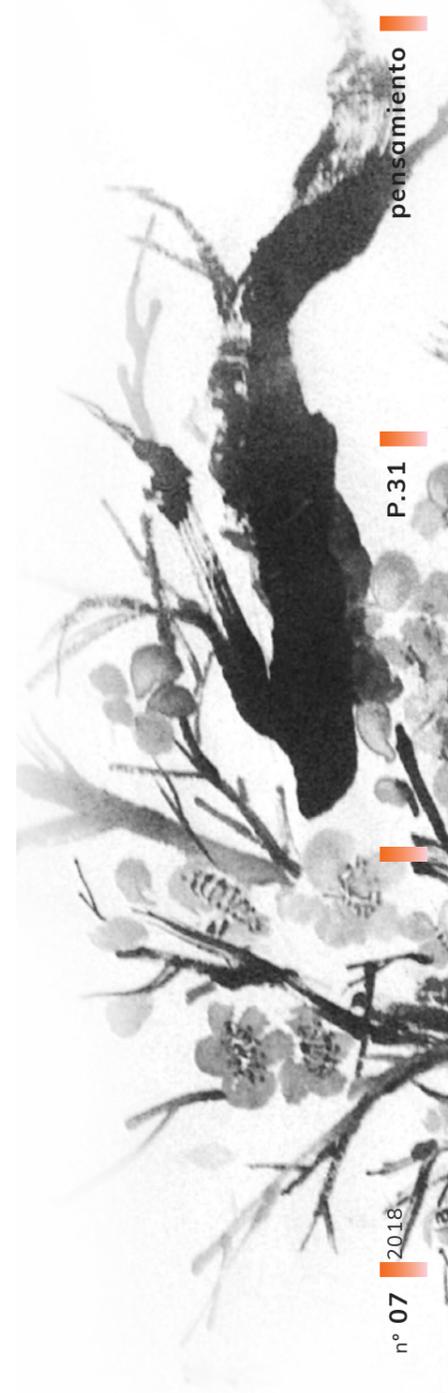
Las artes japonesas en general, requieren de un espíritu de perseverancia y refinamiento que dura años para alcanzar un buen pulso y sensibilidad con el medio. Como en todo, si quieres tener la satisfacción de un trabajo bien hecho. En Japón quienes buscan un aprendizaje clásico en las artes del pincel, saben que se requiere de al menos diez años de intenso estudio para que el alumno esté listo para desarrollar su oficio o arte, y solo entonces su maestro le otorga un reconocimiento para poder tomar su propio camino, o sino, seguir en compañía del maestro. Ello no resta para que se pueda gozar desde el primer momento y su progreso en el tiempo. Conocer los temas clásicos siempre suma.

Este procedimiento dista mucho de la transmisión habitual hoy día en occidente como en oriente, las artes y artesanías en Japón en general están siendo afectadas en cuanto a calidad y enseñanza. El modo de vida se ha vuelto exigente y los jóvenes no tienen tampoco tiempo ni paciencia para la dedicación exclusiva o falta de interés o simplemente lo ven como una actividad extracurricular. Es posible que muchas técnicas en las artes pictóricas se puedan perder por falta de transmisión como en otros oficios o tendrán que reinventarse. Pocos son los que toman esta vía clásica como camino. Especialmente para restauración de obras de templos, requiere de muchos años de madurez para estar a la altura de los grandes

clásicos. Seguir esta corriente no es tarea fácil, la práctica está enfocada en emular a los maestros del pasado, muchos artistas optan por crear su propio estilo.

Particularmente en Oriente la pintura es pareja a la escritura caligráfica de pincel y no hay mucha diferencia exceptuando el juego de tonalidades y degradados. Creo que puede ser un punto interesante el comprender el significado del trazo como escribir pintando. Especialmente el *Sumi-e* es un camino que ayuda a prestar atención en, no solo nuestro interior, sino también el latir de las cosas que nos rodean. Nos abre un nuevo mundo de percepción.

Es pues el estado consciente que nos permite en cada paso adaptar los gestos, desde la sensualidad y exquisitez hasta lo visceral, en términos de expresión. El pincel, el papel, el agua, la tinta, no se llegan a dominar, pero sí a fluir con ellos. Quien inicia, ha de evitar el confrontarse con el medio y la naturaleza y fuerzas presentes, buscar la armonía (和- *wa*) y comprensión, condensarla con intención en un único trazo al igual que el cortar con la katana. Cada acción con el pincel es única y verdadera, por ello lo respetamos en ese momento, es parte de la calidad de *ki* (energía) que hemos trabajado. Mantengamos el espíritu joven, flexible y humilde como el bambú en nuestro aprendizaje. Construir a partir de la sinceridad, y no negar o tachar nuestra personalidad en dependencia de las circunstancias de cada momento que tomamos el pincel. Es importantísimo experimentar todas las posibilidades, al igual que las efímeras flores brotan en las ramas de un tosco y seco tronco dándonos deliciosos frutos. Crecer y crecer como un robusto pino aspirando al cielo. Alimentando nuestras aspiraciones artísticas como si fuese el primer día, de la dificultad del terreno surgen bellos seres cuales admirar como nobles iguales.



## Pinta tu primer ciruelo japonés

A continuación, comparto un ejercicio muy entretenido para explorar este tema.

1. Con el pincel inclinado y con carga de tinta negra realice el tronco con movimientos rígidos, tómese el tiempo para parar y continuar hasta que quede irregular.
2. Con el pincel en posición vertical, procure hacer una rama media que salga de un lado con el mismo aspecto que el tronco.
3. Para las flores, con tinta diluida en agua, buscaremos hacer la tonalidad clara. Será con movimientos concéntricos sobre su mismo eje para perfilar cada uno de los pétalos al igual que el ejemplo mostrado.
4. Para configurar el núcleo de la flor, trazaremos líneas finas para agregar los estambres, y los puntos de polen para aportar gracia al conjunto de la flor con la punta del pincel.
5. Por último añadiremos unas ramas pequeñas alrededor de la flor.

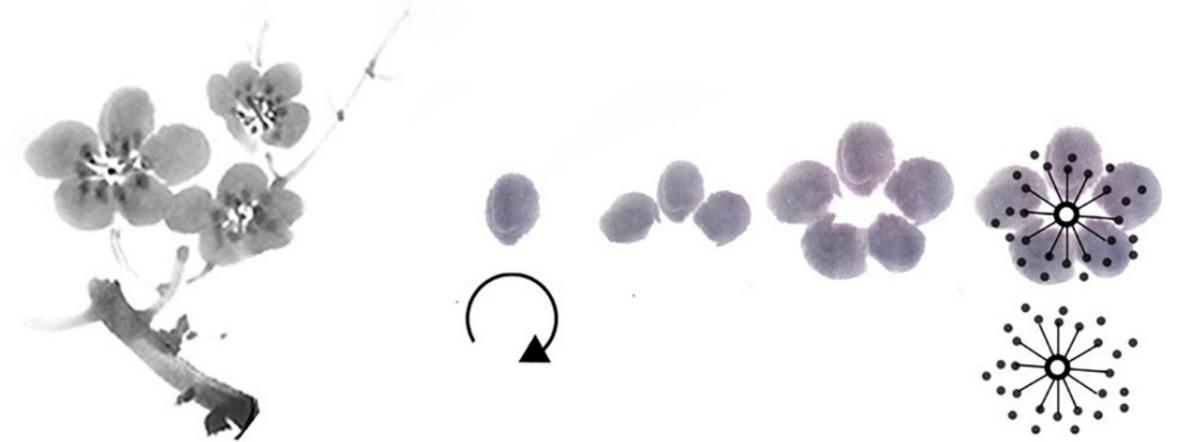
### Consejos de la artista

- Es importante no sobrecargar de elementos, buscar la sencillez y asimetría entre todas las partes.
- Y, sobre todo, no retocar, respetar las formas que puedan parecer inicialmente toscas o abstractas.
- Repetir tantas veces sea requerido.

Para información o profundización en la materia se realizan clases regulares, programas y sesiones intensivas, así como cursos y talleres introductorios de éstos y otros temas de pintura japonesa *sumi-e*.

Las fechas de los cursos para 2018 son:

3 - 4 Marzo  
2 - 3 Junio  
6 - 7 Octubre  
1 - 2 Diciembre



¡COMPARTE ZIMT,  
REGALA UNA SUSCRIPCIÓN!



**zimt**

# REVISTA FELICIDAD Y SALUD

