

Dietética



Cómo leer los mensajes del rostro

y salud

2,10 € n° 89

Reuma
Tratamiento natural

Bella con el jade

Descubre el quiromasaje

Guaraná
Recarga baterías

Sanas y exprés Meriendas para niños

Dossier

Diseña tu sonrisa

- Alimentos
- Cuidados higiénicos
- Últimas técnicas

Cronodieta en pareja

-3 kg en 1 mes

Comer de todo en la hora justa



El jade

La piedra de la belleza y la fertilidad

La naturaleza ha dotado al jade con las mejores cualidades: textura sólida, magnífico color, tacto suave y agradable. Según la tradición china, las emperatrices y cortesanas mantenían un cutis terso y sin arrugas gracias a los masajes que se realizaban con jade. Con un rodillo apropiado, puedes aplicarte tú misma este masaje.

Texto: Juan Villaverde

Los hombres que vivieron durante el período neolítico se percataron de que algunas piedras eran más hermosas que otras, con una textura más lisa y una mayor resistencia. Estas piedras eran utilizadas para fabricar útiles, puntas de flecha y ornamentos. Entre dichas piedras se encontraban la serpentina, la turquesa, la malaquita, el ágata, pero entre todas ellas destacaban la jadeíta y la nefrita. A estas piedras, los chinos de la antigüedad las denominaron con el nombre de *yu* (jade). Desde entonces, el jade ha sido considerado “la piedra más hermosa”.

Piedra de leones

La palabra “jade” es una corrupción del español “piedra de ijada” (piedra de

leones), conocida por los conquistadores españoles en México. Ellos comenzaron a utilizar los talismanes de ijada como protección contra enfermedades renales. Al regresar a Europa, los franceses tradujeron esta expresión como *pedre de l'ejade*, pero apareció –quizás a través de un error de imprenta–, como *le jade*. Finalmente, el Renacimiento llevó a Europa hacia una revolución científica en la cual se utilizaron términos latinos para casi todo, por lo que la piedra mesoamericana fue llamada *Lapis nephriticus*.

Matrimonio de oro y jade

En China, durante mucho tiempo estuvo de moda llevar ornamentos de jade con el fin de demostrar sus virtudes y



mujeres orientales a utilizar objetos de jade para realizar masajes, con el fin de mantener su piel fina y tersa. También se ha empleado como piedra de la fertilidad, ya que su uso potenciaba la energía sexual yang (masculina) y armonizaba el yin (femenino).

Las 11 virtudes

Para los chinos de la antigüedad el jade es un lazo entre la tierra y el cielo, un puente entre la vida y la inmortalidad. El cosmos está formado por tres elementos: cielo, tierra y hombre. Esta tríada queda representada tanto en la grafía china utilizada para la palabra "rey" (*wang*), como en la empleada para la palabra "jade" (*yu*).

Los 3 elementos son las 3 líneas horizontales, unidas por el centro (vía media y eje del mundo) con un trazo vertical. Tanto el rey como el jade son "hijos del cielo y de la tierra", y su misión es unir los 3 niveles. El punto en la derecha del jade simboliza su origen: un rayo. El hombre, al ocupar el lugar inferior de esta estructura, se halla obligado a honrar y ofrecer sacrificios a los otros 2 elementos superiores.

Ningún esfuerzo, precio o alabanza serán suficientes para una pieza delicadamente tallada. Emperadores, emperatrices, cortesanos, letrados, princesas, artistas, estudiosos... todos han utilizado y apreciado el jade. Esto no sólo se traduce en el arte y el ritual, sino en la lengua misma. Los chinos han incorporado la palabra *yu* (jade), a cientos de frases, dichos y expresiones, todos ellos relacionados con la perfección, la belleza, la pureza y la sabiduría. Según Confucio (551-479 a. de C.), el jade posee 11 virtudes, entre las cuales destacan la benevolencia (ya que es suave y lustroso), la fidelidad (pues no irrita nunca la piel), la cortesía (participaba en el ritual del vestido) y la sinceridad (una imperfección en el jade no se puede disimular). Según el confucionismo, una persona debería comportarse de acuerdo con las cualidades del jade. En otros textos el jade aparece como símbolo de las "5 virtudes":

1. Es brillante, por lo que posee las características de *jen* (benevolencia, bondad, amor).
2. Examinando su exterior, su interior

王

Wang (rey)

玉

Yu (jade)

se revela a aquellos que comprenden la piedra, por esto se asemeja al carácter *yi* (perfecto entendimiento y buen trato).

3. Su sonido es melodioso y profundo, como *tsi* (inteligencia).
4. Aunque puede ser cortado, mantiene su entereza, de tal modo despliega una característica inherente de autodefensa, como el carácter *yung* (valentía, coraje).
5. Cuando es puro no posee manchas, siendo similar al carácter *chieh* (puro, pureza).

su rango social. Esta moda tuvo su apogeo durante la dinastía Ping (1644-1911). A las personas que no llevaban ornamentos de jade se las consideraba mal vestidas y una casa sin objetos de jade no era considerada una "verdadera" casa.

Entre las mujeres, eran muy apreciados los brazaletes de jade, que se entregaban como regalo de compromiso para el matrimonio. Estos brazaletes eran más apreciados que los diamantes, y entre los chinos se describía un buen matrimonio como "un matrimonio de oro y de jade".

Esta importancia del jade en el matrimonio proviene sin duda de la creencia de que el jade tiene una gran importancia en la sexualidad. Los chinos denominan a los órganos genitales femeninos "la puerta de jade", y según una leyenda publicada por el historiador Tian Gong Kai Wu, a finales de la dinastía Ming (1637) el jade era extraído de los ríos en las noches de luna llena por jóvenes vírgenes desnudas. Esa idea de "desnudez" y "pureza virginal" es lo que ha llevado a miles de

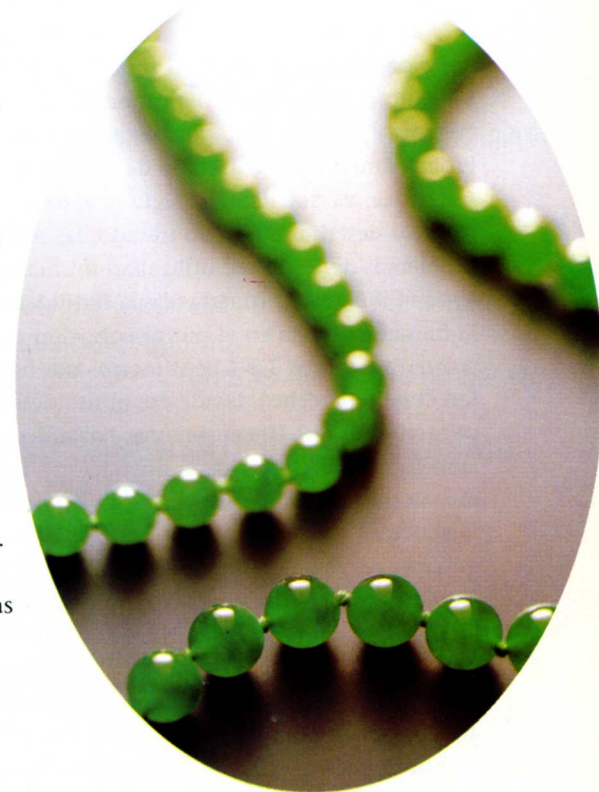
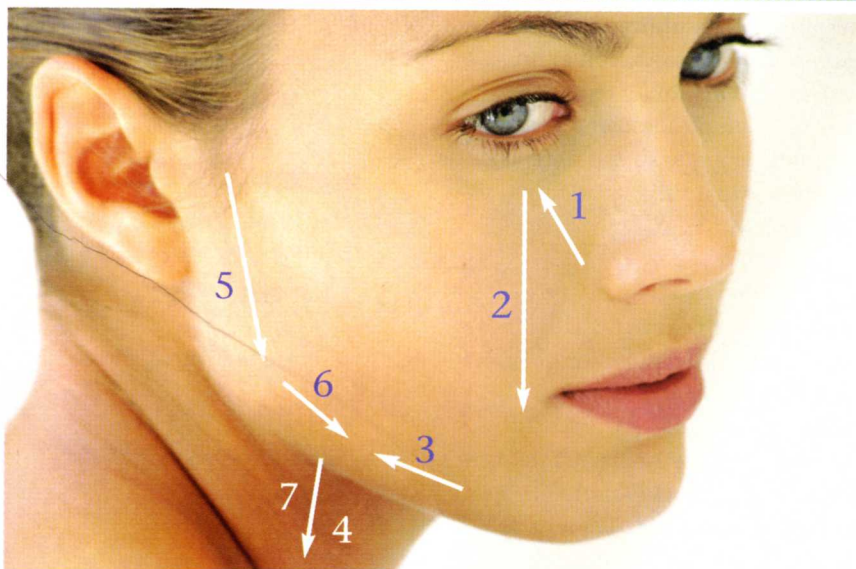


IMAGEN CEDIDA POR SOTHEBY'S



Masaje facial con rodillos de jade



Según la tradición china, las emperatrices y cortesanas mantenían un cutis terso y sin arrugas gracias a los masajes que se realizaban con jade. Estos masajes se aplicaban

sobre meridianos y puntos de acupuntura, con el fin de mantener el equilibrio energético yin/yang.

El masaje comienza en el extremo de la aletrilla de la nariz y se asciende hasta la parte inferior del ojo (1). Desde la parte inferior del ojo descendemos verticalmente, pasando por la comisura de los labios, hasta llegar a la mandíbula inferior (2).

Seguidamente efectuamos un giro y nos dirigimos hasta el centro del maxilar (3), para descender verticalmente hasta el cuello (4).

A continuación efectuaremos un segundo pase comenzando en la zona anterior del pabellón auricular, a la altura de la "patilla" del cabello, para descender verticalmente hasta el ángulo posterior del maxilar (5). Desde ese punto efectuaremos un giro hacia delante para dirigirnos hasta el centro del maxilar (6), para descender de nuevo verticalmente hasta el cuello (7).

Repetiremos los mismos pasos en el otro lado de la cara.

Se deberá repetir todo el proceso entre 10 y 15 veces.

Para estimular la fertilidad

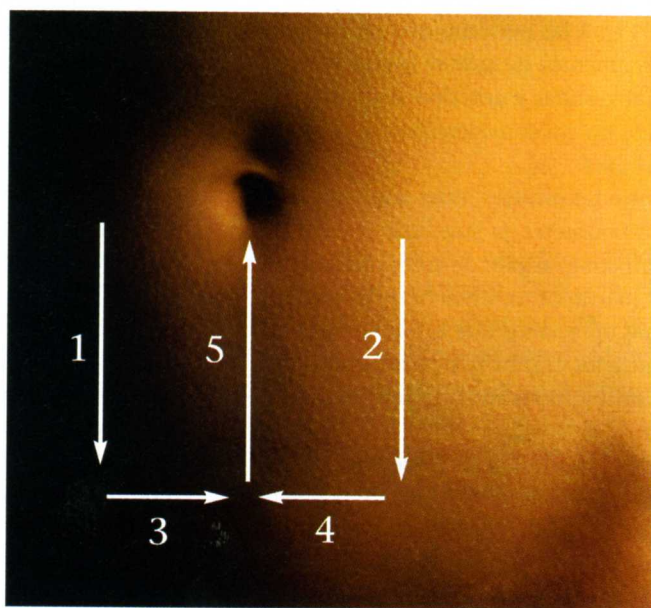
Una de las mayores preocupaciones del pueblo chino en la antigüedad era la de concebir un hijo varón, sano y lleno de vitalidad. Existe un tratado clásico llamado el *Su Ni King* (libro de la virgen blanca) en el cual se describen las "técnicas" sexuales para lograr tan preciada meta.

Probablemente sea el tratado de sexología más antiguo que se conoce, ya que data del siglo IV a. de C. Además de las técnicas descritas en dicho tratado, las mujeres que tenían problemas de fertilidad utilizaban un masaje con jade, para abrir su *ming meng* (puertas de la fertilidad).

El masaje se inicia en el punto conocido como 25E, que se encuentra a unos 3,5-4 centímetros por fuera del ombligo (en el lado derecho). Desde ese punto descendemos verticalmente unos 9-10 centímetros hasta llegar al punto conocido como 30E (fase 1 de la ilustración). Luego efectuaremos la misma maniobra en el lado izquierdo (fase 2 de la ilustración).

El tercer tiempo del masaje comienza en el punto 30E del lado derecho, desde donde nos desplazaremos horizontalmente hasta el punto 2JM (situado a unos 9-10 centímetros por debajo del ombligo, en la vertical del mismo). Luego efectuaremos la misma maniobra en el lado izquierdo (fase 4 de la ilustración).

El quinto pase del masaje comienza en el punto 2JM y consiste en un deslizamiento vertical hasta el ombligo.



Se deberá repetir todo el proceso entre 10 y 15 veces.

Este masaje no pretendía tratar los problemas de infertilidad, sino mejorar las condiciones del embarazo y del feto, aumentando la energía y vitalidad de ambos gracias a las propiedades del jade y al efecto benéfico de estos masajes energéticos. ■