



Movimientos y aplicaciones del Tai Chi - Chi Kung

Recopilación del blog

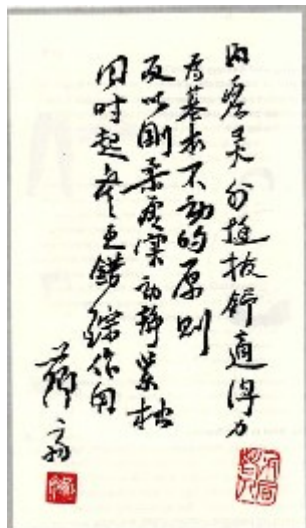
<http://taichidelparque.blogspot.com/>

INDICE

La postura de Wu-Chi: la energía primordial	3
El movimiento de inicio... o el inicio del movimiento	4
La grulla blanca extiende sus alas	4
La gracia tiene éxito.....	5
Mover las manos como nubes.....	6
La dama de jade teje en la lanzadera	6
La lanzadera como movimiento marcial.....	7
Abrazo del árbol: el espíritu interior.....	8
Auto-masaje: efectivo, conveniente y gratuito	10

La postura de Wu-Chi: la energía primordial

Por Master Lam Kam Chuen



*Internamente alerta, abierto, calmo,
externamente erguido, vasto, lleno de espíritu.
Esta es la base de la quietud.
Agrega lo duro y lo blando, lo poderoso y lo relajado,
el movimiento y la quietud, contracción y extensión:
En el instante que estos convergen, aparece el poder.*

La poesía en su caligrafía original está representada en la imagen adjunta, y representa el trabajo del maestro Wang Xiang Zhai ya que condensa todas sus enseñanzas. Sus alumnos aprendieron que "encontrarse bien parado es el primer paso al practicar el arte del tai chi chuan".

A medida que uno practica las posturas estáticas, la mente se vuelve más alerta. Uno se abre a la experimentación y el sistema nervioso encuentra calma. La columna está derecha, el cuerpo naturalmente extendido desde las plantas de los pies hasta la coronilla. Se siente la energía.

La postura de Wu-Chi es la primera postura estática que se debería aprender ya que representa la energía primordial, el estado previo al tai chi, a la división de yin y yang. El término chino en caligrafía original describe el completo poder del ser humano y el universo.

Sin importar el nivel de práctica, siempre es importante comenzar con Wu-Chi. Esto asegura que uno se encuentre correctamente alineado, internamente relajado y conectado con los poderes del cielo y la tierra. Externamente quieto y a partir de allí, recorriendo el cuerpo para eliminar las tensiones acumuladas en los músculos.

A medida que la práctica avanza, uno desarrolla mayor sensibilidad y atención. Se genera una mayor apertura hacia el entorno natural y al constante fluir de energía alrededor. Se siente la inmensidad de la tierra por debajo y la ilimitada extensión del cielo por encima.

*La cabeza está suavemente suspendida,
como si pendiera de un cordel de oro.
La mirada suave hacia delante, relajando los ojos.
La mandíbula, el cuello y los hombros, blandos, relajados.
Como agua fluyendo hacia la tierra,
disolviendo toda la rigidez.
Los brazos se curvan suavemente por fuera del cuerpo.
Gentilmente se abren los dedos,
y apuntan apenas hacia abajo.
Con la relajación interna la respiración es más profunda.
Los músculos de las rodillas se destraban naturalmente,
hundiéndose un poquito como sentándose.
Los pies absorben todo el peso del cuerpo,
son la base de una gran pirámide.*

Extracto del libro "Chi Kung, the way of power" - Master Lam Kam Chuen - Ed. Human Kinetics - ISBN 9780736044806.

El movimiento de inicio... o el inicio del movimiento



El Progreso:

El fuerte príncipe es honrado con caballos en gran número.

En un solo día se lo recibe tres veces.

(I ching)

El movimiento de inicio, aquel con que comienza cada Forma, deriva del hexagrama 35, "Chin", del I Ching, que representa "El Progreso". Este hexagrama está compuesto por el trigramma superior "Li" (sol) y el trigramma inferior "Kun" (tierra). Estos dos elementos juntos simbolizan el amanecer. Al comienzo del día, el sol se mueve lentamente cada vez más alto sobre la tierra. Es la imagen del progreso rápido y fácil, que a la vez equivale a una claridad y expansión cada vez mayor. Este es el aspecto que debe ser capturado en el movimiento de tai chi chuan.

El practicante se dispone recto al inicio de la Forma. Sus piernas paralelas, como demuestra el trigramma nuclear inferior "Ken" (líneas 2, 3, 4 desde abajo) que representa justamente a las piernas. Las manos, luego, se alzan paralelas lentamente desde sus muslos. Esto se encuentra representado en el trigramma superior "Li" con sus dos líneas sólidas envolviendo una línea débil. La estructura de este trigramma recuerda a la frase "duro por fuera, blando por dentro", una descripción sobre el hombre espiritualmente avanzado. Las manos del practicante ascienden desde el ombligo (el trigramma inferior "Kun" también significa ombligo) hasta sus hombros, bajando luego suave y gentilmente.

En el "comentario para la Decisión", una sección del I Ching en la que los hexagramas son interpretados, el siguiente comentario es presentado: "Solícitamente entregado y adherido a la gran claridad lo débil avanza y va hacia arriba". Esto describe el movimiento "Chin" que luego es potenciado por "La Imagen" del hexagrama:

"El sol asciende elevándose por sobre la tierra. La imagen del Progreso. Así el noble esclarece por si mismo sus claros dones."

De esta manera, incorporando la relación con el I Ching, el tai chi chuan adquiere una nueva dimensión, no sólo para la salud y la autodefensa, sino también para el desarrollo de la virtud.

Extraído del libro "Tai Chi Chuan and I Ching" del maestro Da Liu - Ed- Harpercollins - ISBN 9780060913090.

La grulla blanca extiende sus alas

Por Marcela Thesz

La grulla es un animal grácil y de movimientos fluidos como los de toda ave. Para lograr la esencia del movimiento "la grulla blanca extiende sus alas" debemos observar a la grulla batiendo sus alas hasta sentir que nuestros brazos y manos pueden asimilar ese movimiento.

El movimiento de la grulla es esencialmente defensivo y representa en todos sus aspectos el equilibrio entre el yin y el yang.

Responde, por ejemplo, a un ataque al cuello donde a partir de tomar la esfera, un brazo gira hacia abajo y afuera y el otro hacia arriba y afuera liberándose de las manos del adversario. También este movimiento permite interceptar dos golpes seguidos del adversario, uno al estómago y otro a la cabeza, defendiendo el primero con el brazo que abre hacia abajo y el segundo con el que abre hacia arriba.

La energía del movimiento inicia en la tierra, yin, y concluye en la cabeza, yang. Es decir que, desde el enraizamiento, sube la energía por las piernas hasta el centro del pecho desde donde se abre hacia las manos a través de la ondulación y sigue luego hasta la coronilla.

Los brazos también responden al yin y al yang. **El brazo que se abre ascendiendo es de esencia yang y el brazo que desciende es yin.** Es muy importante lograr armonía entre estos dos movimientos ya que son igualmente importantes. Teniendo en cuenta la aplicación marcial de “la grulla blanca extiende sus alas”, si sólo se mueve un brazo (generalmente se enfoca en el yang) no se logra el objetivo defensivo del movimiento ya que existe la posibilidad de recibir otro golpe desde el brazo del adversario que no ha sido anulado.

Comprender la aplicación marcial por un lado y la esencia energética por el otro permite realmente ejecutar el movimiento desde su completa complejidad. La armonía entre la parte yang y la parte yin del movimiento lleva a ejecutarlo marcialmente de manera correcta. La aplicación marcial adecuada permite mover la energía interna y llevarla al equilibrio yin-yang.

La grulla es el animal relacionado con el elemento metal por lo que el poder defensivo de este movimiento es firme y estremecedor. También este movimiento se relaciona con la energía de la madera ya que surge del enraizamiento y tiene el poder de dividir la fuerza del adversario en dos.

Para lograr la finalidad del movimiento es importante poder mantener sin tensión las articulaciones del brazo (hombro, codo y muñecas) y las manos también relajadas, permitiendo que la expansión del pecho a partir de la energía de la tierra genere el movimiento en los brazos, justamente de la misma manera que las aves realizan su vuelo.

La gracia tiene éxito

El movimiento de tai chi “La grulla blanca extiende sus alas” tiene su origen en el **hexagrama 22 del I Ching**, que implica “gracia o belleza de la forma”. El trigramma superior del mismo, Ken, significa mano o ala. El trigramma inferior, Li, significa pájaro u ojo. En este movimiento las manos son como alas y una de ellas se ubica por encima de los ojos.

El trigramma nuclear superior (líneas 3, 4 y 5), Chen, sugiere movimiento, pies o bosque. Cuando todas sus líneas cambian se convierte en Sun. Sun combinado con Li es la imagen del pájaro. El trigramma nuclear inferior (líneas 2, 3 y 4), Kan, evoca la imagen de agua. Es así como este hexagrama representa un pájaro acuático salvaje en las afueras de un bosque.

La cuarta línea del hexagrama habla de un caballo que llega volando. Pero el hexagrama en sí mismo sugiere más bien un pájaro volador, no un caballo. La criatura que vuela con un ala alta y la otra baja refleja la postura de “La grulla blanca expande sus alas” del tai chi.

El dictamen

La gracia tiene éxito. En lo pequeño es propicio emprender algo.



Extraído del libro “Tai Chi Chuan and I Ching” del maestro Da Liu - Ed- Harpercollins - ISBN 9780060913090.

Mover las manos como nubes

Por Marcela Thesz

Este movimiento surge del hexagrama 3, "Chun", "La Dificultad Inicial". El trigramma superior, "Kan", significa agua, nube y también rueda. El trigramma inferior, "Chen", significa trueno, ola y también caballo. El trigramma central superior es "Ken" y se refiere a las manos, brazos o piernas. El trigramma central inferior es "Kun" y se refiere al ombligo o al cuerpo.

Mover las manos como nubes surge a partir de la composición misma del hexagrama. Las nubes surgen de "Kan", las manos surgen de "Ken" y se mueven como ruedas u olas. Las manos en movimiento pasar por el ombligo, "Kun", como nubes suaves que se mueven en el cielo.



Nubes y trueno:
La imagen de La Dificultad Inicial.
Así el hombre actúa desenmarañando y ordenando.

La postura de las piernas en este movimiento sugiere un hombre montado en un caballo:

Seis en la segunda línea significa:
Se acumulan las dificultades
Caballo y carro se separan.

Mover las manos como nubes, utilizado como técnica de bloque, es muy potente, ya que ejemplifica el principio de "aplicar la fuerza mínima contra la máxima". Cuando dos adversarios se encuentran cara a cara, la fuerza del atacante debe ser recibida por una igual fuerza defensiva, situación que en el tai chi chuan nunca sucede. La eficacia de un bloqueo en el tai chi chuan aumenta, ya que la dirección al recibir el ataque no es recta, sino circular y se acrecienta más cuando el desvío circular sigue la dirección del impulso del atacante. **Esto significa moverse circularmente desde la cintura, moviendo el ombligo como indica el hexagrama.**

Con la respiración y visualización adecuadas, mover las manos como nubes es un método muy adecuado para desarrollar la fuerza interna. **La energía de este movimiento es la del fuego y brinda vitalidad y autoestima a quien lo practica.** Ayuda a equilibrar los meridianos yang del cuerpo, por ello es importante mantener atención en el enraizamiento cuando se realiza este movimiento, porque sino la energía solo ascenderá hacia la cabeza (yang).

Bibliografía:

"Tai Chi Chuan and I Ching" del maestro Da Liu - Ed- Harpercollins - ISBN 9780060913090.

"El Arte del Tai Chi Chuan" del Maestro Wong Kiev Kit - Ed. Martinez Roca - ISBN-13: 9788427023574.

"Tai Chi Chuan" de Mario Schwarz - Ed. Kier - ISBN 9789501755091

La dama de jade teje en la lanzadera



Este movimiento está relacionado con el hexagrama 60 del I Ching, *Chieh*, que significa "La Limitación".

El trigramma superior, Kan, significa agua o rueda. El trigramma inferior, Tui, denota a la dama de jade y también una forma oval. El trigramma nuclear superior (líneas 3, 4 y 5) es Ken, que significa montaña, brazo o mano. El trigramma nuclear inferior (líneas 2, 3 y 4) es Chen, movimiento, fuerza, madera y sugiere el movimiento de un telar de madera. Chen también significa cortar hacia el lado, y combinado con Tui conforman la imagen de un telar que se mueve de izquierda a derecha.

Al ejecutar este movimiento el practicante gira una y otra vez como la rueda de agua sugerida por Kan. El cuerpo gira una total de 4 veces, el número de estaciones del año. El "Comentario para la Decisión" alude claramente: "Cielo y Tierra tienen sus limitaciones y se producen entonces las cuatro estaciones del año".

Estos giros se ejecutan suavemente, como el fluir del agua. Usado en situación de defensa, una mano bloquea y la otra contra-ataca ofensivamente.



Extracto del libro "Tai Chi Chuan and I Ching" del maestro Da Liu - Ed- Harpercollins - ISBN 9780060913090.
Las imágenes pertenecen al libro "El Arte del Tai Chi Chuan" del Maestro Wong Kiew Kit - Ed. Martinez Roca - ISBN-13: 9788427023574.

La lanzadera como movimiento marcial

Por Marcela Thesz

"La dama de jade teje en la lanzadera" es un movimiento de defensa primero y ataque después que demuestra la necesidad de la presencia del yin y el yang en cada movimiento del tai chi chuan.

"Si el adversario te golpea en la cabeza, baja la postura, aplica la muchacha de jade, intercepta el ataque por encima del codo y asesta el golpe con la palma de la otra mano", dice el Maestro Wong Kiew Kit en su libro "El arte del tai chi chuan".

La mano que utilizará la energía yin es la que, en primer lugar defiende absorbiendo esta energía desde la tierra, y elevando el brazo de manera circular por delante del cuerpo hasta interceptar el golpe del adversario. El movimiento continúa ascendente, llevando el brazo del atacante consigo hasta desviar la energía del golpe por sobre la cabeza propia.



La mano que utilizará la energía yang es la que, luego de la defensa, realizará el ataque. La energía yang proviene del cielo y entra al cuerpo por la coronilla y desde la columna se abre hacia las manos. Pero también el golpe surge desde el enraizamiento y la onda de energía que se eleva por el cuerpo desde la tierra, abriendo el pecho y llevando también, desde allí, energía a las manos. Recordemos que en el tai chi chuan los ataques no se realizan con fuerza física sino con la energía interna. Entonces, una vez desviado el ataque del adversario, se ejecuta un golpe con la palma de la mano dirigida al centro del pecho del atacante o también hacia las costillas.

La postura de los pies es asimismo importante ya que cambian de yin a yang y viceversa con el traslado del peso del cuerpo hacia el pie de adelante. La coordinación entre el movimiento de los pies y de ambos brazos es muy significativa en este movimiento debido a que con un sólo paso es necesario realizar los dos movimientos de brazos. Esto implica que no se debe llegar al máximo yang en los pies habiendo ejecutado sólo el movimiento yin de los brazos, lo que significa que no hay que trasladar el peso completo del cuerpo hacia adelante habiendo solo realizado el movimiento de defensa. Sino administrar el traslado del peso para lograr ejecutar los dos movimientos de brazos durante el mismo.

Tener claro a donde hay que llevar la energía es otro punto importante en todos los movimientos de tai chi chuan. En este caso hay que concentrarse en primer lugar, en desviar la energía del adversario justo por

sobre la propia cabeza, sin obstruir la visión con el brazo ni exagerar el movimiento ascendente con el riesgo de perder el contacto con el brazo del adversario. Y en segundo lugar llevar la energía propia hacia el centro de palma de la mano y desde allí directo al centro del pecho del atacante en el momento de asestar el golpe.

Al tener claro la intención que se le debe dar a la energía será posible sentirla manifiestamente y permitir que la misma llegue al destino deseado sin interrumpir esta trayectoria con los pensamientos. Esta sensibilidad le dará fluidez al movimiento y la expansión justa a la energía para que cuando llegue a su máximo en el momento del golpe, pueda contraerse nuevamente y regresar al centro de cuerpo, el dantien inferior.

Cualquier desequilibrio entre las fuerzas yin y las yang, tanto en los movimientos de brazos como de pies, harán que el movimiento en sus facetas marcial o terapéuticas pierda eficacia en alguna medida. **El exceso de yang producirá desenraizamiento** y demasiada expansión de energía al punto de no poder recuperarla. **El exceso de yin limitará la fluidez** de la energía y la misma no llegará al destino deseado.

Las imágenes pertenecen al libro "El Arte del Tai Chi Chuan" del Maestro Wong Kiev Kit - Ed. Martines Roca - ISBN-13: 9788427023574.

Abrazo del árbol: el espíritu interior

Por Victoria Windholtz

El nombre original en chino de las posturas de qi gong del abrazo del árbol es "zhan zhuang". Zhan significa "pararse quieto", Zhuang significa "raíces / pilares".

El abrazo del árbol es una antigua técnica que combina meditación, arte marcial y medicina tradicional china. Sus orígenes son remotos. Una de las primeras referencias sobre este tipo de ejercicios se encuentra en los "Clásicos de medicina china del Emperador Amarillo", 2600 AC, que representa uno de los libros más antiguos sobre el tema.

Esta postura, practicada y transmitida secretamente en los círculos marciales de China, fue mostrada al público recién a principios del siglo XX. Wang Xiang Zhai, un famoso maestro marcial de la época, hizo de la técnica del abrazo del árbol la base fundamental de una nueva disciplina llamada "I Chuang". Solía decir "la inmovilidad es la madre de todas las técnicas".

Actualmente esta técnica es cada vez más estudiada por los adeptos a las artes marciales internas, incluyendo el tai chi chuan. Sus aplicaciones son variadas y constituye una clave importante para los principiantes y también estudiantes avanzados de cualquier estilo, el camino para la continua nutrición y desarrollo de toda práctica.

La comparación con el Yoga

Yoga significa en sánscrito "unidad", unidad de espíritu con la verdad universal. Yoga sugiere la unión del conocimiento, acción y devoción en busca de la unidad, el espíritu universal.

La inmovilidad externa del abrazo del árbol y su parangón con las asanas o posturas del yoga llevan a que la técnica sea llamada "el yoga chino". El objetivo final es lograr también la unidad del ser humano, encontrándose éste en perfecto equilibrio con las fuerzas universales de la tierra y el cielo.

La medicina china explica que cuando una parte del cuerpo se encuentra enferma, la energía de nuestro cuerpo está desequilibrada. Todo está relacionado, mente, cuerpo y emociones. **Una disciplina completamente energética como el abrazo del árbol ayuda a disolver tensiones y progresivamente alcanzar un mejor acondicionamiento físico**, externamente hablando; y una mejor moral, una mayor atención interna y vigor para la vida diaria, refiriéndonos a lo interno.

Esta técnica, al igual que las asanas de yoga, es también una forma de meditación. Al mantener nuestra consciencia en el dantien inferior (3 dedos por debajo del ombligo) y relajando las tensiones físicas, un estado de paz interior y felicidad aparece.

Un camino hacia la libertad

Esta hermosa práctica también es un camino, una inspiración espiritual.

Los antiguos maestros chinos requerían a sus discípulos endurecer su fiereza para poder lograr el verdadero "kung fu" (maestría) en las artes marciales. Además un practicante serio continuamente debe superarse y mostrar su coraje y determinación por continuar el aprendizaje.

Estos conceptos se aplican de manera natural al abrazo del árbol: la **práctica continua y el desafío personal en busca de niveles físicos, mentales y espirituales más elevados**. Con tiempo y dedicación los estudiantes se convierten en maestros de su propia práctica.

El abrazo del árbol es un estilo sin estilo, una técnica única de conocimiento y desarrollo personal, y su simplicidad y profundidad marcan el camino hacia la libertad verdadera.

Como seres humanos debemos poder lograr cuatro posiciones básicas: estar parados, sentados, acostados y caminando. Sin embargo, la mayoría de nosotros, llevados por el sedentarismo y las grandes ocupaciones diarias, no prestamos especial atención a estas cuatro posiciones.

Las malas posturas simplemente se convierten en hábitos y como resultado, persistentes dolores de espalda y síntomas como la fatiga crónica aparecen. No es necesario demostrar que las posiciones que adopta el cuerpo tienen directa incidencia con nuestro estado emocional.

Las técnicas del abrazo del árbol proponen **desarmar todos estos malos hábitos** para volver a posturas más saludables y naturales, sin vicios. Con el tiempo, los principios estructurales del abrazo del árbol se llevan a la cotidianidad, progresivamente mejorando la posición del cuerpo, generando bienestar físico y tranquilidad mental.

Principios de la práctica

Idealmente se debería practicar a diario. Tres o cuatro veces por semana también traen buenos resultados. En cualquier caso es preferible practicar un poquito cada día que realizar largas sesiones cada tanto.

También es posible practicar sentados o acostados. Estas técnicas están indicadas para personas con discapacidades físicas principalmente, pero pueden practicarse cuando uno se encuentra muy cansado, por ejemplo.

Cuando se comienza con la práctica es importante recordar dos cosas: primero, relajar todo el cuerpo; segundo, ajustar la postura constantemente. Mantenerse focalizado en estos principios pero sin obsesionarse es importante. Es normal tener pensamientos que van y vienen. No hay que tratar de controlarlos o hacerlos desaparecer, simplemente observarlos y dejarlos pasar.

El principio de relajación no debe interpretarse como un estado sedativo. Tradicionalmente se dice **"por fuera, quieto como un Buda, por dentro, atento como un tigre a punto de atacar"**. Focalizar la atención en el cuerpo progresivamente nos llevará a mantenernos alertas y tranquilos al mismo tiempo y a su vez, progresivamente, a desarrollar sensibilidad para darnos cuenta nosotros mismos de los bloqueos propios.

"Escuchar la lluvia en la espalda". A través de la práctica uno se vuelve consciente de las cuatro direcciones y las cuatro esquinas. Mantener la atención sólo en el frente causará que la energía suba, como resultado será difícil mantenerse quieto y concentrado. Entonces, es **recomendable sentir el atrás, para lograr que la energía baje al dantien inferior**.

En esta práctica la mente y el cuerpo trabajan como un todo. Es más importante la calidad que la cantidad. Diez minutos de práctica responsables son más valiosos que dos horas de posturas vacías.

Buscando un buen guía

Cuando uno comienza a aprender el abrazo del árbol, es importante contar con un buen guía, nos previene de cometer errores que luego retardan el desarrollo de la práctica. Las necesidades de un principiante son diferentes a las de un estudiante avanzado. Cada uno de ellos posee diferentes objetivos que un instructor calificado debe poder ayudar a alcanzar, corrigiendo las malas posturas de acuerdo a la experiencia personal de cada alumno.

Las conexiones básicas del cuerpo deben realizarse en las primeras sesiones para evitar los malos hábitos. Sin embargo, las correcciones deben ser progresivas. En primer lugar, el cuerpo del principiante no puede interpretar la energía que surge de las posturas correctas. Por otro lado, **las posturas son resultados de experiencias psicósomáticas que deben corregirse gentilmente**, respetando la evolución del alumno y sus propias sensaciones en el cuerpo.

El abrazo del árbol es un proceso que se realiza paso a paso, no existen atajos para la práctica. La perseverancia y la paciencia son la clave.

Artículo original:

“Zhan zhuang: Spirit within” por Victoria Windholtz
The Tai Chi Union for Great Britain - Número 23, invierno 2006.

Auto-masaje: efectivo, conveniente y gratuito

Por Mayo Clinic

Basado en tradiciones médicas de más de 2000 años, las técnicas de auto-masajes chinas **permiten soltar tensiones y reducir ansiedad** sin los costos de un terapeuta profesional.

Llamadas “Dao Yin”, estas técnicas son una parte del qi gong médico. **El propósito principal del auto-masaje es restaurar y mantener el equilibrio y la armonía del cuerpo**. Para ello se estimula el Qi o energía que fluye por el cuerpo frotando, pellizcando o golpeando suavemente en distintas partes del cuerpo y la cara.

Algunos ejemplos son:

- “Lavar la cara”, que inicia frotándose las manos entre sí rápidamente y luego poniéndolas sobre la cara presionando suavemente recorriendo desde la frente hacia el mentón con movimientos circulares.
- Cubrir los ojos con las palmas suavemente ahuecadas para aliviar la tensión ocular.
- Masajear las orejas con los dedos pulgar e índice pasando por el lóbulo y todo el pabellón de la oreja hasta que se sientan tibias.
- Masajear los hombros y el cuello con las palmas abiertas y movimientos circulares.



Practicar una rutina de auto-masaje de qi gong permite relajar el cuerpo, aflojar tensiones y reducir la ansiedad. Mientras que no es una cura para un cuerpo que no recibe otros cuidados, de acuerdo a ciertas investigaciones, el auto-masaje permite que el cuerpo libere sustancias químicas que alivian el dolor y potencian el sistema inmunitario.

Artículo original:

“Do-It-Yourself Massage: Effective, Convenient and Free”

Mayo Clinic Health - Junio 2008

Imagen extraída de libro “La gimnasia de la eterna juventud: Guía fácil de Qi gong” de Yves Requena - Ed. Robin Cook - ISBN 8479271922.