

La Magia del Origami antiestrés

SAMUEL TSANG

Ordena tu mente,
disfruta creando



La magia del origami antiestrés

El papel utilizado para la impresión de este libro ha sido fabricado a partir de madera procedente de bosques y plantaciones gestionadas con los más altos estándares ambientales, garantizando una explotación de los recursos sostenible con el medio ambiente y beneficiosa para las personas. Por este motivo, Greenpeace acredita que este libro cumple los requisitos ambientales y sociales necesarios para ser considerado un libro «amigo de los bosques». El proyecto «Libros amigos de los bosques» promueve la conservación y el uso sostenible de los bosques, en especial de los Bosques Primarios, los últimos bosques vírgenes del planeta.

Título original: *The Magic of Mindful Origami*
Primera edición: julio de 2017

© 2016, Samuel Tsang
Publicado por primera vez en Reino Unido, en 2016, por Yellow Kite,
un sello de Hodder & Stoughton, perteneciente a Hachette UK company
© 2017, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona
© 2017, Jofre Homedes Beutnagel, por la traducción
© 2016, Richard Neal, por las ilustraciones
© 2016, Ka-Tsun Tsang, por la caligrafía

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del copyright.
El copyright estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del copyright al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain – Impreso en España

ISBN: 978-84-01-01871-8
Depósito legal: B-11.974-2017

Compuesto en La Nueva Edimac, S. L.

Impreso en Limpergraf
Barberà del Vallès
(Barcelona)

L018718

Penguin
Random House
Grupo Editorial

La magia del
Origami antiestrés

Ordena tu mente, disfruta creando

Samuel Tsang

Traducción de
Jofre Homedes Beutnagel

PLAZA JANÉS

«Tú ves una hoja en blanco; yo, infinitas posibilidades.»

Samuel Tsang

Samuel Tsang es profesor de origami y reside en Londres. Empezó a practicar este arte cuando era niño y en 2003 pasó a dedicarse profesionalmente. Desde entonces lo ha dado a conocer a miles de alumnos, ha impartido talleres en empresas públicas y privadas, y ha colaborado con más de cien compañías. También ayudó a organizar el récord Guinness de la mayor exposición de elefantes de origami, que ha quedado expuesta de forma permanente en el ZSL Whipsnade Zoo.

Sam crea hermosos y exclusivos ramos de origami para particulares y empresas. Además dirige un curso mensual, apto para principiantes y plegadores experimentados, en el club Queen of Hoxton, en el este de Londres. Los detalles pueden consultarse en su página web: www.sesames.co.uk.

Nacido en la capital británica, Sam fue educado en los valores chinos tradicionales, una mezcla de budismo, taoísmo y confucianismo. Actualmente vive en el oeste de Londres con su mujer y sus dos hijas en una casa llena de figuras de origami.

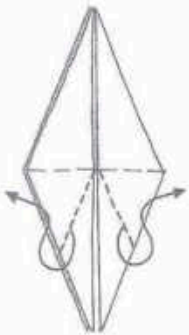
www.mindfulorigami.com
@mindfulorigami #mindfulorigami

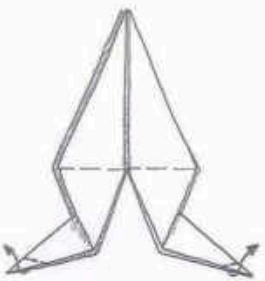
www.mindFOLDness.com
@mindFOLDness #mindFOLDness

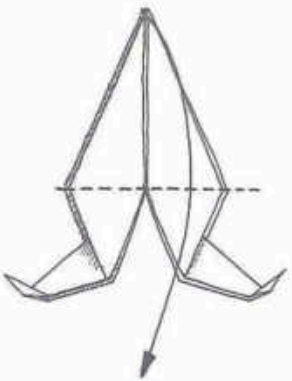
introducción 9
origami: el arte de doblar papel 10
perspectiva, persistencia, paciencia y práctica 12
el camino del mindfulness 14
origami con mindfulness 16
sobre este libro 18
los 14 pasos del mindFOLDness® 20
símbolos de las instrucciones: guiones, puntos y flechas 22

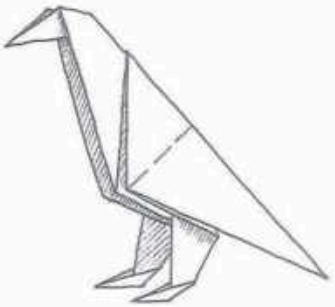
bases

cómo hacer un cuadrado con un papel rectangular 31
base cuadrada 32
base triangular 34
base pájaro 36
base pez 38





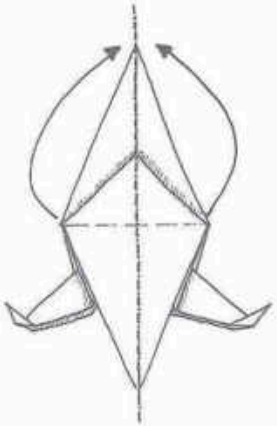




modelos simples

caja (vacío) 40
barco (paciencia) 44
camisa (ego) 49
pato (prejuicio) 52
globo (búsqueda de la inspiración) 55
cuervo (inventiva) 59
lingote de oro (auténtica riqueza) 62
mariposa (cambio) 66
anillo (promesa) 71
perro (fidelidad) 75
paloma (paz) 80
estrella (nuestro lugar en el universo) 84

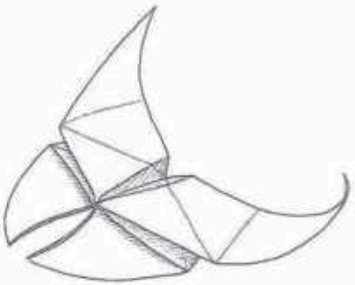


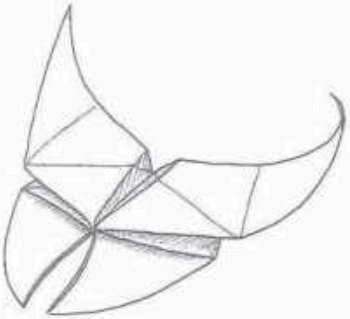


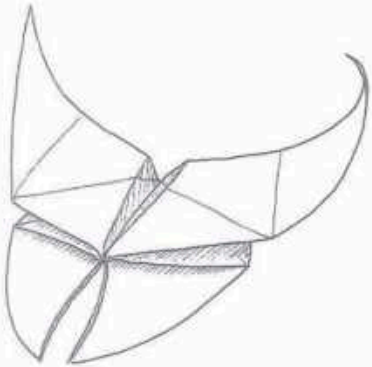
modelos avanzados

rana (ignorancia) 88
tortuga (perseverancia) 94
rosa (amor de madre) 99
cisne (apoyo a los demás) 106
yo temporal 116

Otras lecturas 117
Agradecimientos 118
Patrones de plegado extraíbles 121







introducción







¿Te acuerdas de la primera vez que hiciste un avión de papel? ¿Te acuerdas de lo divertido y emocionante que fue ver que volaba por la habitación?

Los niños, cuando juegan, no tienen dudas ni preocupaciones. Están tan absortos en jugar que pierden el mundo de vista. De la misma manera, aunque al hacernos adultos perdamos la desinhibición y la inocente inconsciencia de cuando éramos pequeños, hay actividades que aún pueden mejorar nuestro estado de ánimo, o ayudar a paliar el estrés y la ansiedad. Uno de esos pasatiempos es el origami.

Hace más de una década que imparto clases, y han sido muchos los alumnos que durante ese tiempo me han comentado que el origami no solo les parece divertido y relajante, sino también terapéutico. Algunos incluso lo comparan con la meditación. De hecho, me consta que hay budistas zen que lo utilizan para meditar.

El origami te obliga a usar las manos, los ojos y el cerebro. Te ayuda a centrarte y a concentrarte. Es un arte que enseña a ser metódico y más paciente, y puede ser beneficioso para la memoria y para la coordinación entre la mano y el ojo. Se trata, en resumidas cuentas, de un camino al mindfulness, o como me gusta decirlo a mí (jugando con las palabras *mindfulness* y *fold*, «pliegue» en inglés), al mindFOLDness®.

A mucha gente le causa cierto respeto probar el origami; ven los modelos complicados y los asocian con algo difícil, cosa muy natural, pero lo cierto es que quien es capaz de doblar un papel por la mitad también lo es de practicar este arte.

Es tan fácil… De hecho es una actividad ideal para hacer en familia, y en muchos colegios lo emplean para enseñar fracciones y geometría. Hay psicólogos que incluso lo utilizan para tratar los trastornos del desarrollo.

Con este libro quiero transmitirte la diversión y la magia del origami, y animarte en el proceso creativo y minucioso de convertir una simple hoja de papel en una bonita obra de arte.

origami: el arte de doblar papel

Origami es el término que usan los japoneses para referirse al arte de doblar papel. Aunque hoy en día el origami se asocia sobre todo con el país nipón, parece ser que los papeles plegados tuvieron distintos orígenes en China, Europa y Japón.

Teniendo en cuenta que el papel se inventó en China hacia el año 100 a.C., lo más probable es que esta práctica naciera allí, aunque al principio era un artículo caro, reservado a las ceremonias oficiales y religiosas. En los funerales tradicionales chinos pueden verse ejemplos tempranos de origami, como los billetes funerarios que se quemaban para que los difuntos pudieran usarlos en el más allá. A menudo se doblaban papeles para darles la forma de una pepita de oro tradicional china, costumbre que sigue practicándose.

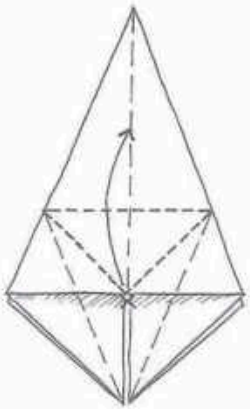
Fue en Japón donde el origami se convirtió en el arte que conocemos hoy. Se cree que en el año 6 a.C. unos monjes budistas llevaron el papel a Japón, donde se empezó a usar en ceremonias religiosas. Los sacerdotes sintoístas empleaban una vara ceremonial hecha de tiras dobladas de papel, el *shide*. Al principio el papel era un producto exclusivo, así que el origami tenía un uso exclusivamente ceremonial. En las bodas japonesas, por ejemplo, se adornaban las botellas de sake con mariposas de origami. A medida que se industrializó su elaboración, el papel se abarató y se volvió fácil de conseguir. Se usaba para imprimir libros y para enseñar a los niños a leer y escribir.

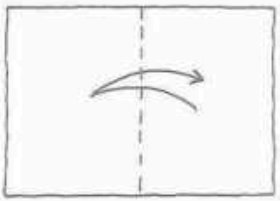
Si bien se desconoce cómo nació el origami, quiero pensar que fue un niño el primero en descubrir que podía hacer un pájaro o una mariposa plegando una hoja de un manual escolar. La primera referencia impresa sobre origami se remonta al siglo XVIII, al libro *Hiden Senbazuru Orikata* («El secreto de doblar mil grullas»), publicado en 1797. Fuera de Japón no adquirió popularidad como pasatiempo hasta el siglo XX. Antes de la aparición de la imprenta, las instrucciones para realizar los modelos se transmitían de padres a hijos, pero en 1954, el origamista japonés Akira Yoshizawa creó una serie de instrucciones en forma de esquemas con flechas y líneas de puntos, a fin de indicar los pliegues necesarios para la creación de un modelo. Hoy en día, estas instrucciones se han convertido en los estándares para todos los libros de origami.

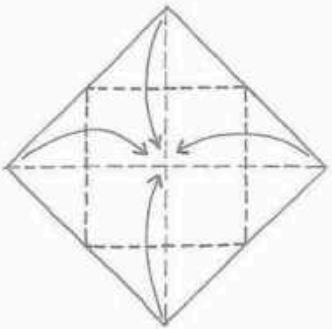
En los años setenta, con la popularización de los ordenadores, algunos matemáticos y científicos empezaron a estudiar los principios matemáticos en los que se basaba

el origami. Como a menudo ocurre en la investigación de alto nivel, la curiosidad académica ha dado pie a más de un uso imprevisto. Por ejemplo, se descubrió que los principios básicos del origami podían utilizarse para plegar objetos grandes y obtener formas más pequeñas y compactas, conclusión que desde entonces se ha aplicado a los paneles solares de los satélites, los airbags de los coches y los estents cardíacos.

En realidad, el número de modelos tradicionales y diferenciados de origami es bastante limitado (menos de cien), pero en las últimas dos décadas se ha disparado gracias a la creación de programas informáticos capaces de generar nuevos diseños. La popularidad de este arte sigue creciendo año tras año.







perspectiva, persistencia, paciencia y práctica

Hace más de diez años que enseño origami a los principiantes. Cuando empecé a impartir estos talleres me encontré con alumnos que se frustraban. Algunos incluso llegaron a marcharse del taller exasperados dejándome con la duda de saber cuál había sido la causa de lo que me parecía una reacción bastante extrema. En realidad, para la mayoría de la gente, se trata de una habilidad sin importancia. Pensando en esas personas, llegué a la conclusión de que se sentían frustradas porque no entendían las instrucciones, y me convencí de que el problema eran mis escasas dotes como profesor, y mi incapacidad para explicar las instrucciones con la sencillez necesaria para que las entendiera todo el mundo. Por eso vivían el origami como algo insatisfactorio y frustrante y acababan abandonándolo.

El problema de esta conclusión era que en una clase de cuarenta o cincuenta personas de todas las edades, formaciones y capacidades, la mayoría captaba el concepto y hacía bien los modelos. Otro aspecto aún más importante: también había alumnos que, pese a no poder terminar el modelo, no abandonaban ni daban ninguna señal de frustración. Después de darle muchas vueltas, decidí preguntar a una de esas personas por qué se frustraba tanto, y la respuesta fue la siguiente: «Me siento como si fuera tonto al no poder dominar algo tan sencillo».

Uno de los mayores problemas de nuestra generación es que creemos que tenemos que poder captar cualquier concepto o dominar cualquier técnica a la primera, y, en consecuencia, si fallamos en ello nos convertimos en unos fracasados. ¿Es sensato, o racional, creer que hay que entender cualquier concepto o habilidad al momento?

Si algo no te sale a la primera solo significa que tu cerebro nunca se había topado con ese problema y, por ello, no había aprendido las habilidades necesarias para resolverlo.

A algunos quizá no les parezca un gran consuelo, pero hasta las actividades más básicas, como leer y escribir, requieren años de práctica para dominarlas a la perfección.

El origami parece simple. El primer requisito es saber doblar una hoja de papel por la mitad. Claro que, en ese sentido, podríamos afirmar que el requisito básico para ser pianista de concierto es saber pulsar una tecla de piano... Naturalmente, sería absurdo pensar que con solo una clase de piano alguien pudiera reproducir la interpretación de un concertista. Todo el mundo es consciente de que para ser

un verdadero pianista no basta con saber pulsar una tecla. Quien quiera llegar a ser, no ya un concertista, sino un pianista medianamente bueno, deberá aprender a leer una partitura, tener la coordinación necesaria entre la mano y el ojo para tocar, y practicar durante innumerables meses. Con el origami pasa lo mismo. Para empezar, lo fundamental es que sepas doblar una hoja de papel, pero también debes aprender a leer y entender las instrucciones, tener una buena coordinación entre tus manos y tus ojos, razonar espacialmente para saber dónde tienes que hacer los pliegues y practicar lo bastante para que las figuras te salgan con precisión y exactitud.

Los modelos de este libro están divididos en niveles de dificultad progresivos en la lectura. Los más sencillos deberías poder hacerlos al primer o al segundo intento. Para los más complejos de este bloque tal vez necesites tres o cuatro intentos, y para los del bloque avanzado, posiblemente muchos más (el más difícil de todos —el cisne— es para personas con mucha experiencia en el origami, y puedes tardar varios meses en aprenderlo).

Debes ver el origami como si fuera un rompecabezas, algo que quizá no resolverás a la primera, ni a la segunda, ni tal vez a la décima, pero que cuando lo consigas hará que sientas una enorme satisfacción. Si te encallas, por lo tanto, debes tener presente que no por fallar en un modelo eres un fracasado, sino que te falta práctica. Si en un momento dado te sientes abrumado al hacer los pliegues, debes aparcar el modelo y continuar más adelante, aunque hayan pasado semanas. Si sigues encallado y necesitas ayuda de forma inmediata para superar tu frustración, puedes entrar en www.mindfulorigami.com, donde hay vídeos que te ayudarán. Bueno, te dejo con mis cuatro «p» del origami con mindfulness (¡que también son válidas para la vida en general!):

perspectiva – no te lo tomes demasiado en serio.
persistencia – el único fracaso es abandonar.
paciencia – cualquier habilidad requiere tiempo.
práctica – la única manera de dominar algo es practicar mucho.

el camino del mindfulness

En la actualidad vivimos en un estado de «aceleración» constante. Desde que nos despertamos vamos a la carrera para llegar a la oficina, engullimos la comida para volver rápido a nuestro escritorio y trabajamos a la desesperada para no incumplir los plazos. Las jornadas laborales son muy largas, a menudo hacemos varias cosas a la vez y usamos todo tipo de aparatos para dar respuesta a una avalancha incesante de consultas.

Con el estrés constante el cuerpo se fatiga. Cuando el cerebro va con prisas, nos volvemos olvidadizos, inseguros y ansiosos. Continuamente nos esforzamos por llegar lo antes posible al próximo control y rara vez podemos saborear el presente.

La definición más aceptada de mindfulness es ser consciente del momento presente sin juzgarlo. No es otra cosa que tener plena conciencia de nuestros pensamientos, nuestras sensaciones y nuestro entorno a cada instante.

También se ha descrito como el proceso de silenciar la mente con el objetivo de liberarla de cualquier pensamiento que la distraiga, o como lo contrario de la «multitarea», es decir, centrar la mente en aquello que se está pensando o en la actividad que se está llevando a cabo.

A menudo estamos tan ocupados intentando acabar la siguiente tarea que nos olvidamos de disfrutar de lo que estamos haciendo. Viviendo en el presente es posible empezar a valorar las cosas que tenemos y disfrutar de la vida que llevamos, sin nervios, agobios ni temores. Aprender mindfulness nos ayuda a frenar los pensamientos negativos y reducir el estrés y la ansiedad. De hecho, las autoridades médicas británicas han reconocido que es una forma de aliviar el estrés y la ansiedad.

El mindfulness no es la felicidad, pero está directamente relacionado con ella. No es una solución rápida para todos los problemas de la vida. Solo un cartel que nos señala un camino posible hacia la felicidad.

Practicarlo es saber dónde estás en cada momento, pero encontrar el camino correcto hacia donde quieres encontrarte solo depende de ti. El mindfulness es la brújula, o el mapa. No te exime de escalar con tus propias fuerzas hasta la cima.

No hay maneras correctas o incorrectas de ponerlo en práctica. El mindfulness no es algo que se pueda medir, sino un proceso encaminado a tomar conciencia de nuestro verdadero yo. Nos ayuda a identificar la causa del estrés y la tristeza. Una vez

que hemos identificado el problema, podemos tratar de resolverlo, evitar sus causas o aprender a gestionarlas y aceptarlas. Al mismo tiempo tomamos conciencia de lo que nos hace felices de verdad, no de las expectativas que nos ha inculcado la sociedad.

Durante la última década me han llamado especialmente la atención dos tendencias en auge. La primera es la creciente popularidad de las actividades basadas en el mindfulness, como el yoga, el pilates, el taichí y la meditación. La segunda es el enorme resurgimiento de las manualidades. Creo que ambas son respuestas directas a la necesidad que tenemos todos de sosegar la mente y vivir más despacio. Muchos de nosotros tenemos trabajos de oficina que nos obligan a estar sentados todo el día frente al ordenador. Tecleamos sin pausa para crear documentos y hojas de cálculo que con toda probabilidad solo se usarán una vez. En el mundo digital, nuestro trabajo es virtual, efímero, y a menudo solo somos un pequeño engranaje de un gran mecanismo. Raramente vemos los frutos reales de nuestro esfuerzo. Todo ello ha llevado al deseo, e incluso a la necesidad, de disponer de una válvula de escape creativa. Queremos hacer algo real, que se pueda tocar. El origami es una fusión de estas dos necesidades: genera un poco de serenidad y produce algo tangible. Cuando aprendemos a doblar el papel, nuestras manos, nuestros ojos y nuestra mente se centran por completo en la labor creativa, y podemos ignorar las distracciones externas. Mediante este arte podemos encontrar la calma y vivir en el presente.

«Un viaje de mil millas empieza con un solo paso.»

Lao Tsé

origami con mindfulness

El origami no es más que la acción de doblar una hoja de papel, pero lo que determina que sea positiva o negativa, y, por lo tanto, se ajuste o no al mindfulness, es la intención y el pensamiento que hay detrás del acto en sí. Puedes realizar cualquier actividad con mindfulness. El objetivo último es este: poner toda tu atención en cada momento, tomar conciencia de la vida y disfrutarla.

El origami enfocado desde el punto de vista del mindfulness utiliza el proceso creativo de doblar una hoja de papel para desarrollar un modelo como un instrumento de meditación. Las figuras que se realizan son manifestaciones físicas de nuestro deseo de un mayor mindfulness, y cabe esperar que de una mayor felicidad.

Cuando practiques este tipo de origami, no debes olvidar que es más importante el proceso de meditación y aprendizaje que el hecho de acabar el modelo. La intención tiene que ser meditar sobre un tema y aprender el proceso del origami. Llevar un modelo hasta su conclusión es solo una herramienta de este proceso. Se trata de un papel doblado. No pasa nada por no terminarlo.

Llegar al mindfulness durante la práctica del origami comprende dos etapas. En la primera debes situarte en un marco mental de calma, en el que toda tu atención se centre en el papel que tienes en las manos. Durante esta fase no meditas, pero sí te concentras y aprendes. Cuando estás en el modo de aprendizaje, tu cerebro se centra en el presente y bloquea de modo natural cualquier pensamiento que pueda distraerlo.

La segunda etapa del origami con mindfulness es la meditación. Yo he plegado decenas de miles de modelos, y algunos puedo ejecutarlos sin pensar. En el momento de crear estos modelos estoy tranquilo y puedo dejar fluir mis pensamientos sin trabas. A veces mi cerebro empieza a cristalizar un pensamiento, o a invocar un recuerdo, una persona o una sensación asociados al modelo. Cuando hayas aprendido a realizar de memoria el modelo, sin remitirte a las ilustraciones, podrás reflexionar acerca de su significado —o de su tema— y de su efecto o presencia en tu vida. Yo, por ejemplo, he diseñado para mi mujer una rosa origami a la que le he puesto el nombre de Carmen Curler (véase página 99). «Curler» es el método con el que se crea la rosa, que está *curled*, es decir, «rizada». En plegar este modelo se tardan más de veinte minutos. Cada vez que lo hago, pienso en Carmen bajo una luz serena y positiva, reflexionando sobre nuestra vida en común y evocando todos mis recuerdos felices junto a ella. Hazte esta pregunta:

¿desde cuándo no te sientas a pensar en alguien, concentrado y en silencio? En la mayoría de los casos tenemos tantas cosas en la cabeza que los pensamientos que dedicamos a nuestros seres queridos son por naturaleza pasajeros, sustituidos de inmediato por la lista de tareas que debemos realizar a lo largo del día. Si, por el contrario, nos acostumbramos a pensar en ellos en un ambiente de contemplación positiva, nos daremos cuenta de que los valoramos más. Sentiremos gratitud por su presencia en nuestra vida, y seremos más conscientes de que es necesario tratarlos con el cariño, la atención y la comprensión que se merecen, lo cual, a su vez, nos permite alimentar y fortalecer nuestras relaciones humanas, y hace crecer nuestra felicidad. El nombre tradicional de esta práctica es meditación del «amor benevolente».

Practicar el origami con mindfulness es utilizarlo como un instrumento de meditación, que nos permite sentarnos y crear una obra de arte, pero también empezar a meditar sin darnos cuenta de ello. Con los modelos de origami que se van doblando ocurre como con el yoga y el pilates, en los que se tarda un tiempo en aprender las posturas más avanzadas. Al mirar el modelo, no debes juzgarlo, ni tampoco debes juzgarte a ti mismo. La perfección no existe. Si te encallas en un paso difícil, no debes frustrarte. Tómate una pausa y vuelve a intentarlo. Si el modelo no se parece a la ilustración, no tienes que disgustarte: no hay dos flores idénticas. El aprendizaje forma parte del proceso del mindfulness. Al igual que en el yoga y la meditación, una vez más, los efectos beneficiosos del origami solo se manifiestan cuando se practica con regularidad. A medida que adquieras un mayor dominio de los pliegues y una mayor destreza, no tardarás en alcanzar un estado de mindfulness durante la creación de los modelos. Es muy posible que algunas veces medites sin cristalizar ningún pensamiento ni extraer conclusiones, pero no debes preocuparte. La verdadera comprensión requiere tiempo y esfuerzo. Mediante la práctica constante aprenderás a perfeccionar el modelo y, una vez que lo hayas logrado, tu mente podrá centrarse en la meditación y llegar tarde o temprano a una conclusión.

«Sé feliz en el momento. No hace falta más.
Cada momento es lo único que necesitamos.»
Madre Teresa

sobre este libro

En este libro he elegido dieciséis modelos de origami para que los sigas paso a paso: catorce tradicionales y dos diseñados por mí (la rosa y el cisne). Los modelos empiezan por el más fácil y van aumentando de dificultad. Te propongo que sigas el libro de forma metódica, de principio a fin. Si nunca has practicado este arte, no empieces por los modelos más difíciles. Lo único que conseguirías es frustrarte. Antes de correr hay que aprender a caminar.

Sigue los pasos con calma y constancia, y verifícalos antes de pasar al siguiente. Al hacer los pliegues, tienes que estudiar el papel, las líneas y los colores. Palpa bien la textura del papel y fíjate en el sonido de cada pliegue.

Junto a cada modelo del libro te propongo un tema de reflexión. Intenta relacionar cada modelo con un pensamiento, un recuerdo o un sentimiento, pero no olvides que los temas son simples propuestas: tienes que dejar que los pensamientos sigan su propio curso, porque el origami con mindfulness consiste en que cada uno profundice en sus meditaciones y sus sensaciones. Si crees que algo está consumiendo tu atención, deja la actividad y para de plegar el papel hasta que este pensamiento haya seguido su curso natural por tu mente. No reanudes su práctica hasta que esta idea o emoción se haya desvanecido.

Al acabar el modelo, es importante que dediques un tiempo a reflexionar en lo que has pensado y sentido mientras lo hacías. Algunos modelos tienen un espacio en blanco al final del capítulo, donde puedes anotar tus pensamientos y llevar una especie de diario de tus meditaciones. Si ha cristalizado alguna idea, algún objetivo en concreto, escríbelo en el modelo mismo y cuelga la figura en algún lugar visible. Colocar las figuras de papel donde las veas a diario las convierte en recordatorios visuales de tus intenciones. También te invito a que las regales: te propongo que des tus creaciones sin esperar nada a cambio, tanto a conocidos como a desconocidos. Planteátelo como un acto de mindfulness: hacer felices a los demás con un pequeño gesto de amabilidad.

Finalmente, tienes que ser amable contigo mismo. La mayoría de los modelos de este libro están pensados para principiantes y no tardarás mucho en entenderlos. Si te encallas en un paso concreto, debes dejar de doblar, pero seguir meditando sobre el tema. Cuando estés listo para volver a la actividad, levanta el modelo y gíralo despacio, fijándote en la posición de cada pliegue y cada borde. Has de releer el paso donde te hayas encallado y hacer un nuevo intento. Recuerda que el mindfulness tiene tanto que ver con el aprendizaje personal como con los pliegues.

papel

El origami puede hacerse con cualquier papel que tengas a tu disposición. La gran mayoría de modelos se hacen con papeles cuadrados, pero también hay muchos ejemplos que se elaboran con otros rectangulares, pentagonales, hexagonales y octogonales. Los modelos del barco y la camisa de este libro, por ejemplo, se pueden doblar a partir de una hoja de formato A4. El anillo y la estrella se hacen con tiras de papel que deberás recortar para darles el tamaño adecuado. Para once de los modelos restantes hay hojas extraíbles al final del libro. Se trata de láminas con los pliegues impresos, que muestran dónde están las dobleces de cada modelo. (Para la rosa no hay patrón, ya que está hecha de múltiples, mientras que para la tortuga y el cisne, los patrones, al ser los más complejos, están duplicados.) Usando estos patrones y siguiendo las instrucciones del libro debería ser más fácil acabar los modelos.

Estos patrones de plegado ofrecen otra vía de expresión artística: puedes colorearlos para ver qué revela el subconsciente. También puedes imprimir más patrones entrando en www.mindfulorigami.com y descargándote gratis los archivos en pdf.

Es posible encontrar papel especial para origami en la mayoría de las tiendas de material artístico o en internet. Lo hay de muchos tamaños, colores y texturas. Los modelos de grulla más pequeños miden 0,1 mm y tienen que observarse en el microscopio, mientras que el más grande es como un campo de fútbol. El tamaño de papel para origami más habitual mide 15 x 15 cm. Es el formato con mayor variedad de dibujos, colores y texturas, y el más extendido, ya que se manipula y pliega con más facilidad que el resto: no es tan pequeño como para que les cueste doblarlo a los adultos, ni tan grande como para que resulte difícil manejarlo.

El peso y el grosor del papel suele estar entre 60 y 80 g/m2, aunque cualquier papel es válido mientras conserve el pliegue. (De todos modos, yo aconsejo no usar papel de más de 140 g/m2 de grosor, porque su rigidez hace que sea difícil doblarlo y, por otra parte, tiende a romperse por los pliegues.)

Si es la primera vez que practicas este arte, lo mejor es usar hojas de papel A4 y recortarlas en forma de cuadrado. Luego, cuando domines algunos modelos básicos, podrás darte el lujo de comprar unos cuantos papeles de colores tradicionales para origami.

los 14 pasos del mindFOLDness®

1. Lávate las manos. Puedes tomártelo como un ritual de limpieza, aunque en realidad solo es para no dejar huellas en el modelo acabado.

2. Siéntate en un lugar cómodo y tranquilo donde haya una mesa. Relaja el cuerpo y despeja la cabeza del trajín diario.

3. Lee detenidamente las instrucciones del modelo antes de empezar a doblar.

4. Piensa en el tema de la historia. Si te va bien cerrar los ojos, hazlo. Busca un recuerdo personal relacionado con el tema.

5. Cuando estés preparado, empieza a hacer los pliegues y sigue con atención cada paso.

6. Medita. Deja que tus pensamientos sigan su propio curso.

7. Mientras pliegas, usa de manera consciente tus sentidos. Observa las líneas y las sombras, palpa la textura del papel y escucha los ruidos que haces al doblar.

8 Tómate un respiro para comprobar que hayas seguido todos los pasos de manera correcta.

9 Sigue doblando hasta que esté acabado el modelo.

10 Ponte el modelo en la palma de la mano y contempla tu creación. ¡Enhorabuena!

11 Cada vez que dobles y medites, anota tus pensamientos y tus sensaciones en el espacio en blanco que hay al final de cada capítulo. Si ha cristalizado algún pensamiento, escríbelo en el propio modelo.

12 Pon el modelo donde esté bien a la vista, apoyado o colgado. Cada vez que lo mires, lo relacionarás con el pensamiento o el recuerdo en cuestión.

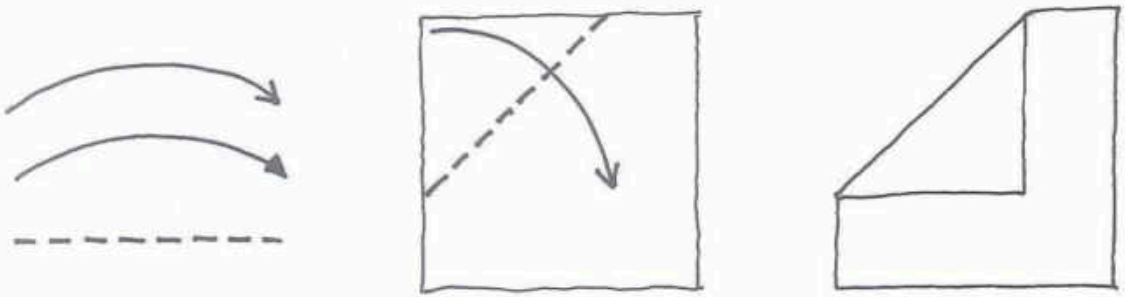
13 Repite el modelo hasta que lo hagas de memoria. A partir de entonces podrás concentrarte por completo en la meditación.

14 Practica el mindfulness mediante gestos de amabilidad como el de regalar modelos acabados sin esperar nada a cambio.

símbolos de las instrucciones: guiones, puntos y flechas

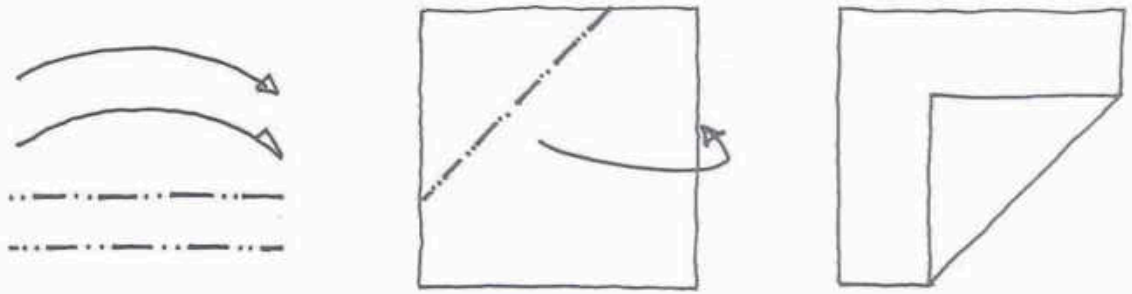
En esta parte están las indicaciones básicas para realizar los pliegues empleados a lo largo del libro. Si es tu primer contacto con el origami, tendrás que leer y practicar cada pliegue antes de abordar cualquier modelo. Piensa en ello como si se tratara de los ejercicios de calentamiento.

pliegue valle



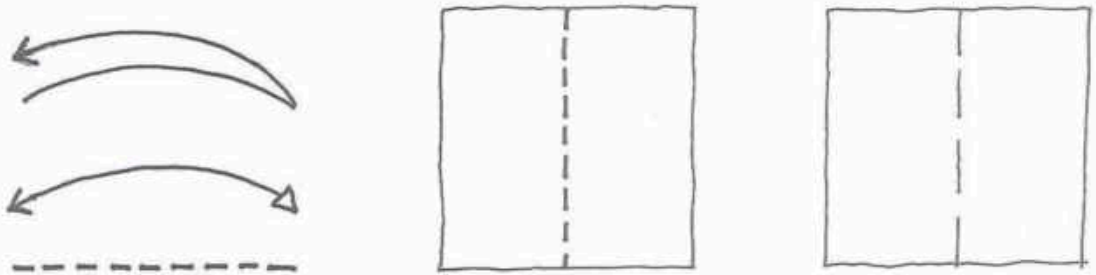
Es el más básico del origami, representado por una línea de guiones y una flecha que indica el sentido del pliegue. Dobla el papel hacia ti y pliega por la línea. Si miras la doblez de lado, verás que parece una uve.

pliegue montaña



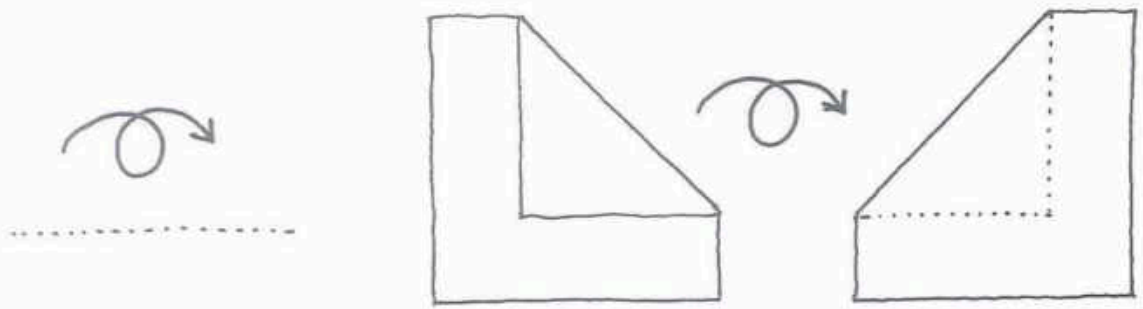
Se indica mediante una línea de rayas y puntos alternos, y una flecha que marca la dirección. Se dobla el papel hacia atrás (o alejándolo de ti), y de ese modo se obtiene un pliegue que parece la cima de una montaña.

plegar y desplegar



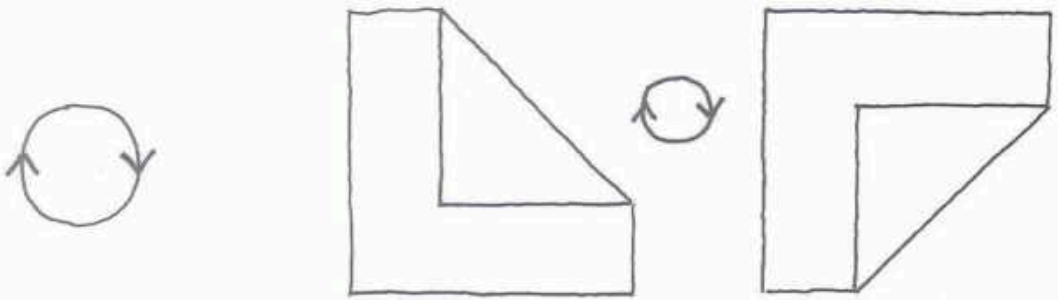
Este símbolo quiere decir que se pliega el papel por la mitad y luego se despliega. Así queda marcado un pliegue que se podrá utilizar más tarde.

dar la vuelta (y línea invisible)



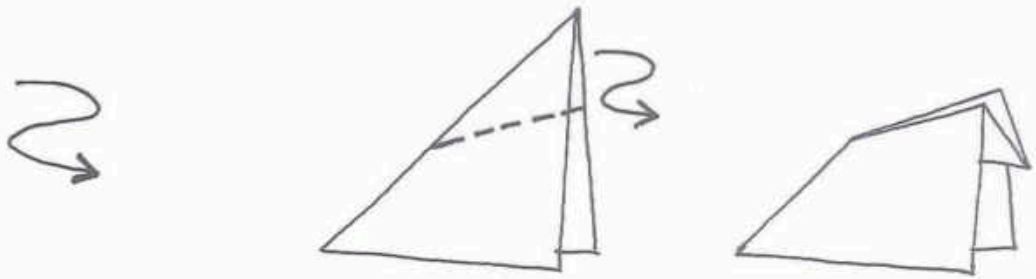
Este símbolo indica que hay que dar la vuelta al modelo. La línea de puntos señala el borde del papel que ha quedado debajo.

girar



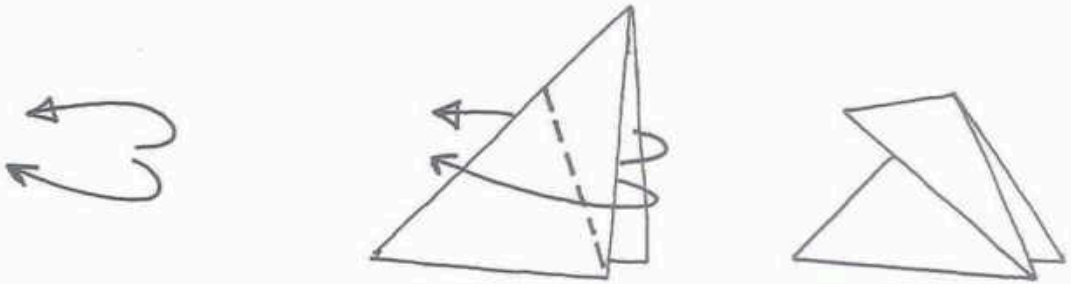
Este símbolo es la instrucción para girar el papel. La flecha señala si hay que hacerlo en el sentido de las agujas del reloj o en el contrario. Un número en el centro indica si la rotación tiene que ser de 90 o de 180 grados.

pliegue invertido interno



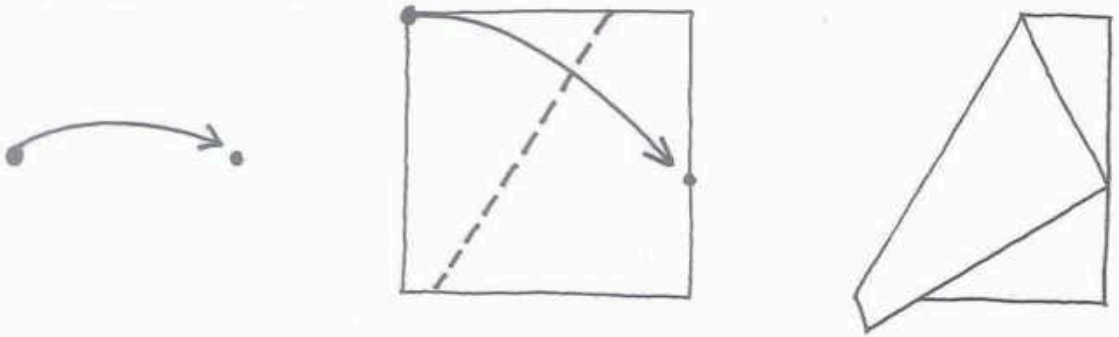
Para hacer un pliegue invertido interno es necesario hundir una doblez ya existente. La manera más fácil es plegar en valle por la línea de puntos, desplegar y hundir la doblez.

pliegue invertido externo



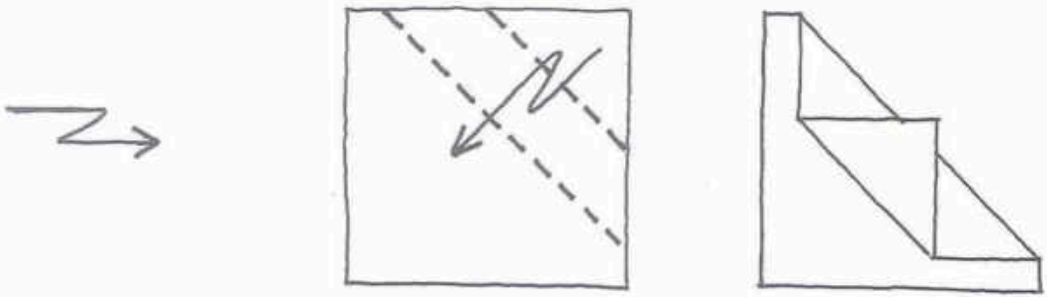
Para hacer un pliegue invertido externo hay que doblar los dos bordes señalados por encima del papel. Imagínate que te pones la capucha del impermeable. Como en el caso del pliegue invertido interno, la manera más fácil es plegar en valle la línea de puntos, desplegar y usar el pliegue para hacer el invertido externo.

pliegue punto a punto



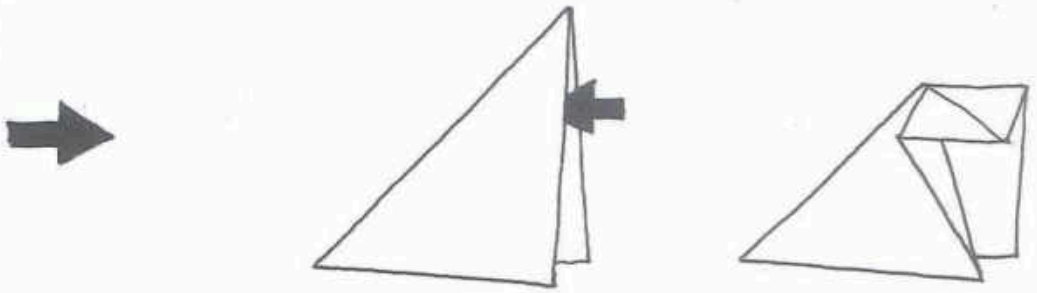
Este símbolo indica que hay que doblar por la línea marcada hasta que se unan los dos puntos señalados.

pliegue escalonado (o acordeón)



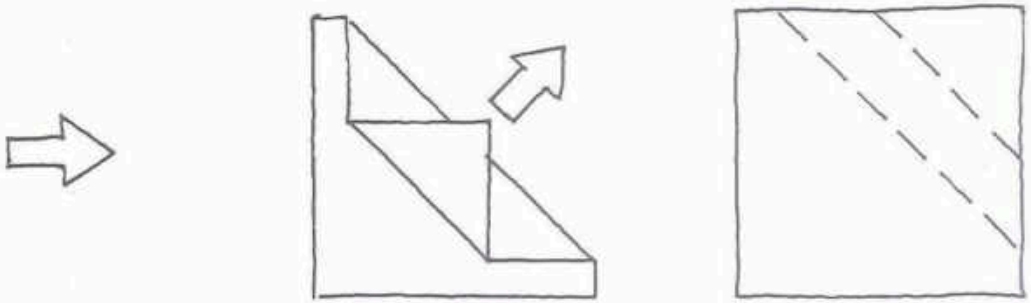
Como su nombre indica, el pliegue escalonado, o acordeón, consiste en dos pliegues distintos, el primero valle y el segundo montaña, mediante los cuales se obtiene el escalonado de la ilustración.

abrir



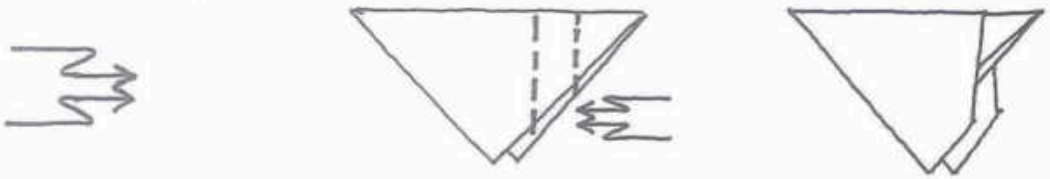
Una flecha así indica que hay que abrir el modelo separando los dos bordes del papel. Si aparece este símbolo, normalmente el modelo tiene pliegues hechos con anterioridad que permiten abrirlo por líneas naturales sin que pierda la forma.

desdoblar



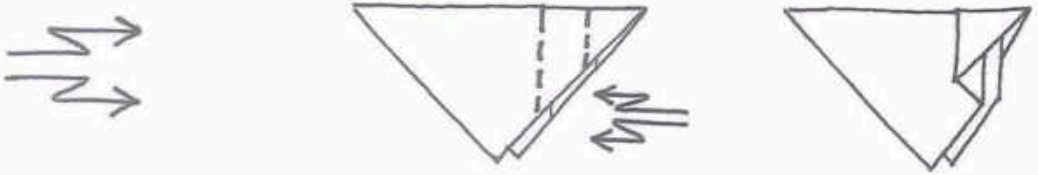
Simplemente hay que desdoblar por el lugar indicado.

doblar hacia dentro



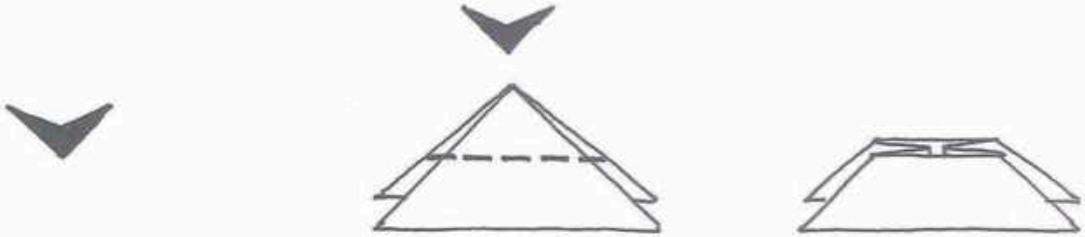
Este símbolo indica que hay que hacer pliegues en las dos capas a la vez y luego hundirlos, uno dentro del otro. Otra manera de explicarlo sería hacer un pliegue invertido interno y luego otro en el sentido contrario. En realidad, hay que doblar la sección indicada.

doblar hacia fuera



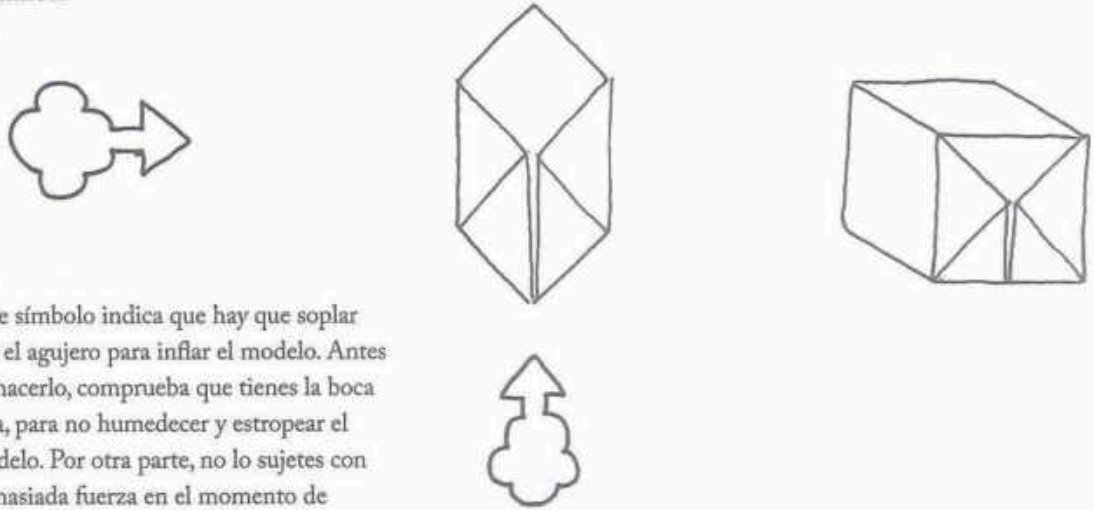
Se trata de doblar hacia adentro pero al revés, es decir, un pliegue invertido externo seguido por otro en dirección opuesta. También en este caso es necesario hacer el pliegue en las dos capas a la vez.

hundir



Un pliegue hundido introduce una parte del modelo dentro de la otra. La manera más fácil de llevarlo a cabo es doblar y desdoblar todas las capas a la vez por la línea de puntos, y a continuación presionar con suavidad el punto señalado hasta introducirlo en el hueco que se ha formado.

inflar

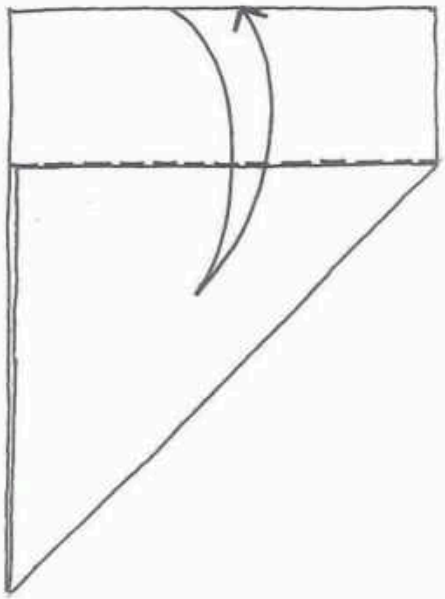


Este símbolo indica que hay que soplar por el agujero para inflar el modelo. Antes de hacerlo, comprueba que tienes la boca seca, para no humedecer y estropear el modelo. Por otra parte, no lo sujetes con demasiada fuerza en el momento de soplar, ya que no se inflaría del todo.

bases

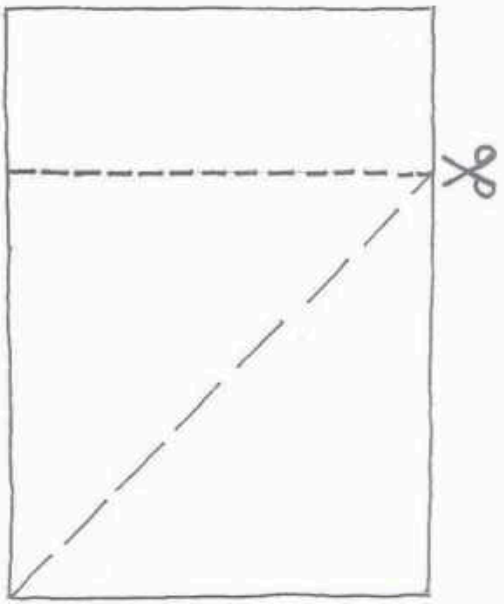
Las «bases» que contiene esta parte son la forma de origami más elemental y el punto de partida de muchas figuras. Hay que verlas como el fundamento del modelo que se va a doblar. Si aprendes a plegar estas bases de manera correcta y precisa, podrás hacer modelos complejos sin frustrarte. Si a la base le falta precisión, luego no se alinearán bien los pliegues y los bordes, y será difícil terminar el modelo. Igual que antes de correr hay que aprender a caminar, es importante que aprendas los símbolos de las instrucciones y practiques estas bases antes de empezar un modelo.

cómo hacer un cuadrado con un papel rectangular



paso 1

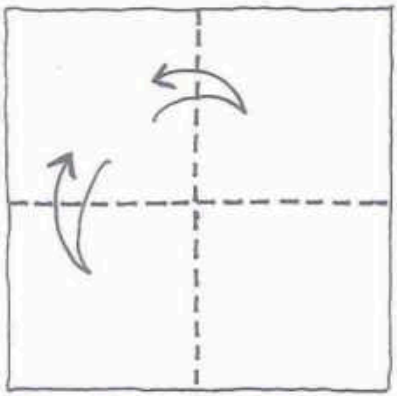
Dobla en valle por la línea de puntos, de modo que se junten la esquina inferior derecha y el borde izquierdo, y desdobla el papel.



paso 2

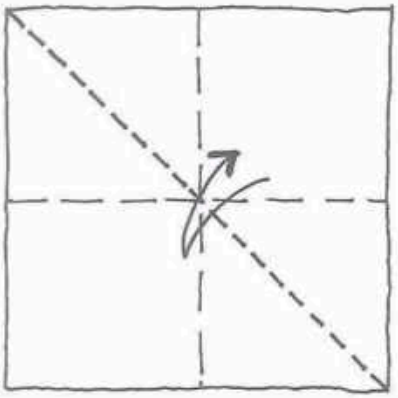
Al recortar por la línea de puntos obtendrás un cuadrado perfecto.

base cuadrada



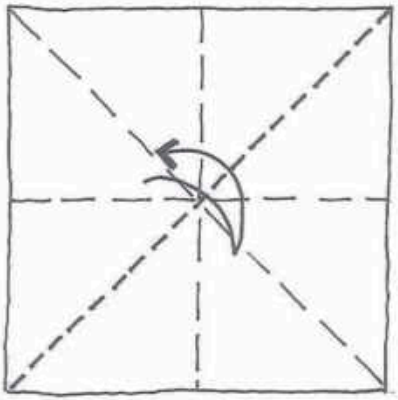
paso 1

Primero hay que plegar unos cuantos cuadrados. Empieza con el lado blanco de la hoja hacia ti. Dobla y desdobla por las líneas de puntos horizontal y vertical.



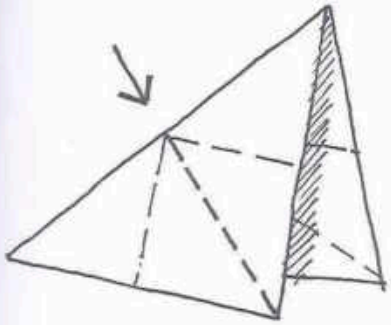
paso 2

Dobla y desdobla una de las diagonales. Haz el pliegue de una esquina a la otra extremando al máximo la precisión.



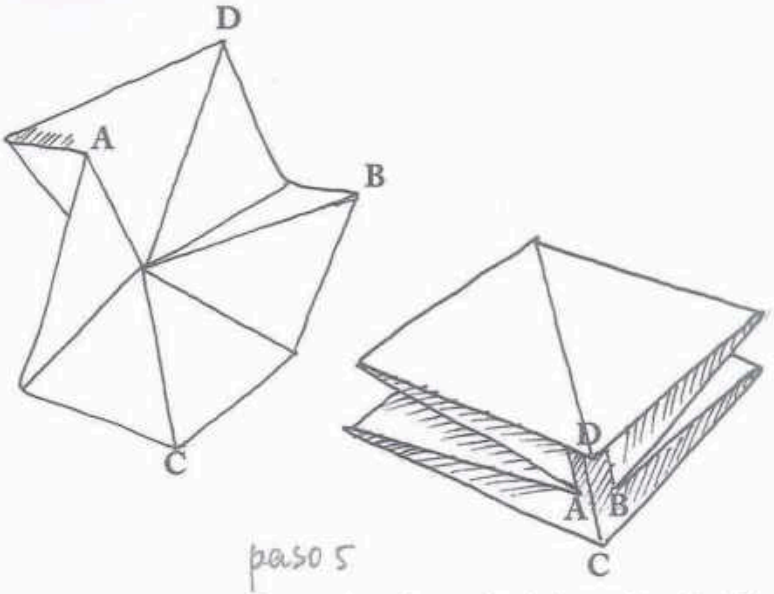
paso 3

Dale la vuelta a la hoja para que el lado de color quede hacia ti. Dobla y desdobla la otra diagonal, de una esquina a la opuesta, como antes.



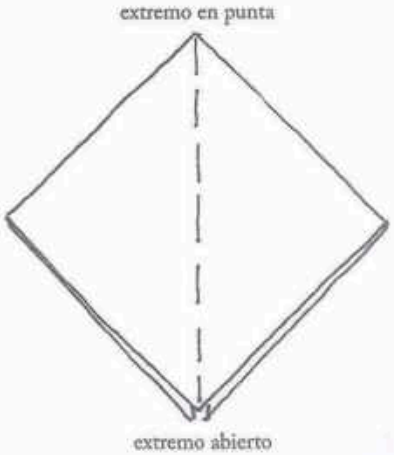
paso 4

Vuelve a colocar el lado blanco hacia ti. El modelo tiene que quedar de pie, como un *wigwam* (tienda india de forma cónica). Ahora tienes que doblarlo, haciendo que se hunda. Para empezar a aplanar el modelo, presiona el punto central como se indica.



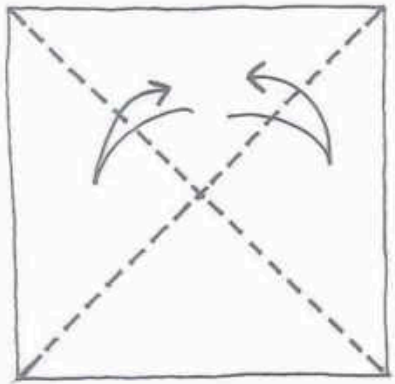
paso 5

Empezarán a elevarse dos de las esquinas (A y B). Júntalas. A continuación, junta las otras dos esquinas (C y D), de manera que se asiente todo el modelo en la base cuadrada.



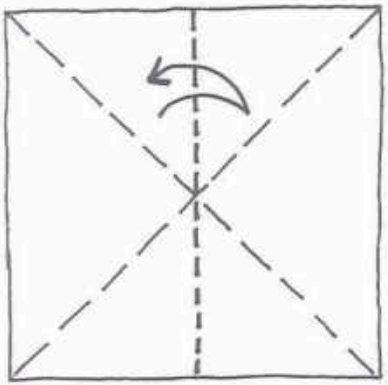
Como la gran mayoría de modelos básicos de origami parten de la base cuadrada o triangular (véase página 34), te aconsejo encarecidamente que te familarices con esta base antes de pasar a la construcción de las figuras. Fíjate en que tiene un extremo en punta, y el otro abierto. Observa también que tiene cuatro ramas. El origami se basa en la simetría. Normalmente, el pliegue que se hace en una rama tiene que repetirse en las otras tres.

base triangular



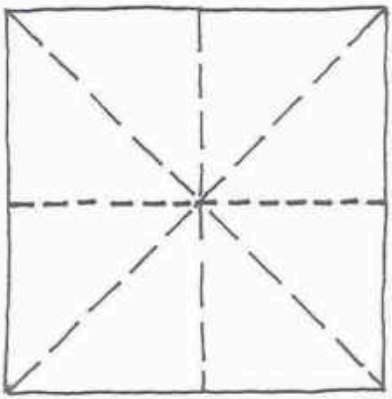
paso 1

Empieza con el lado blanco del papel hacia ti. Pliega en valle las dos diagonales, de una esquina a la otra.



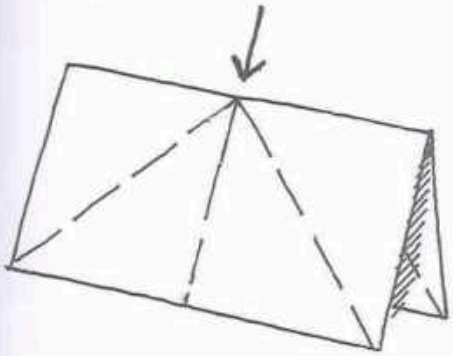
paso 2

Dobla en valle la línea vertical y desdóblala.



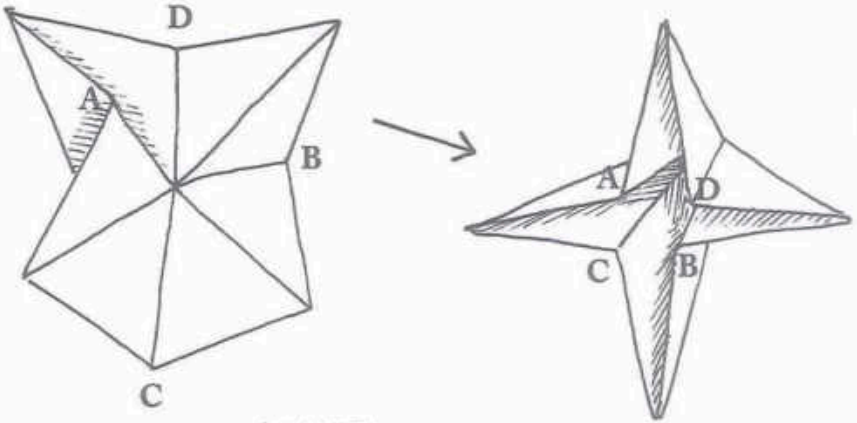
paso 3

Dale la vuelta a la hoja, para tener el lado de color hacia ti, y haz un pliegue valle por la línea horizontal.



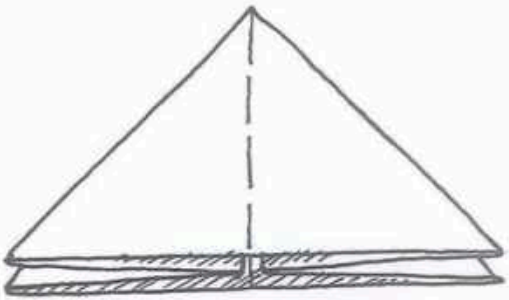
paso 4

Dale otra vuelta a la hoja, poniendo el lado blanco hacia ti. Debería quedarse de pie, como una tienda de campaña. Ahora plegaremos la tienda, haciendo que se hunda. Para empezar a aplanarla, presiona el punto tal como se indica.



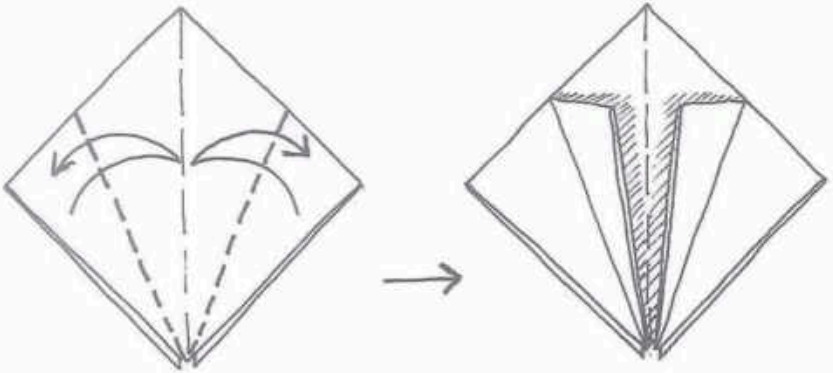
paso 5

A la vez que presionas, junta los puntos A y B, y después el C y el D. Aplana el modelo. Se convertirá en una base triangular.



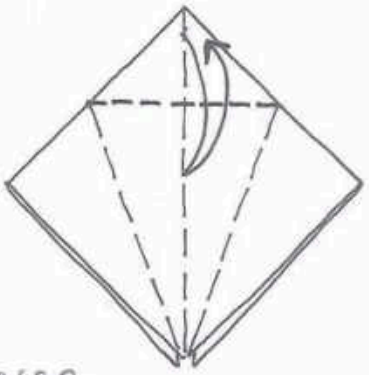
Familiarízate con esta base antes de pasar a los modelos.

base pájaro



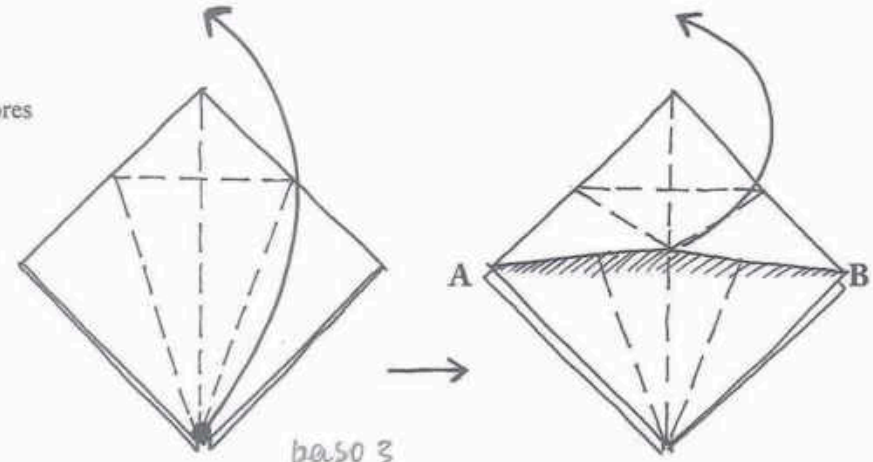
paso 1

Empieza formando una base cuadrada (véase página 32). Pliega en valle las dos capas superiores y desdobla.



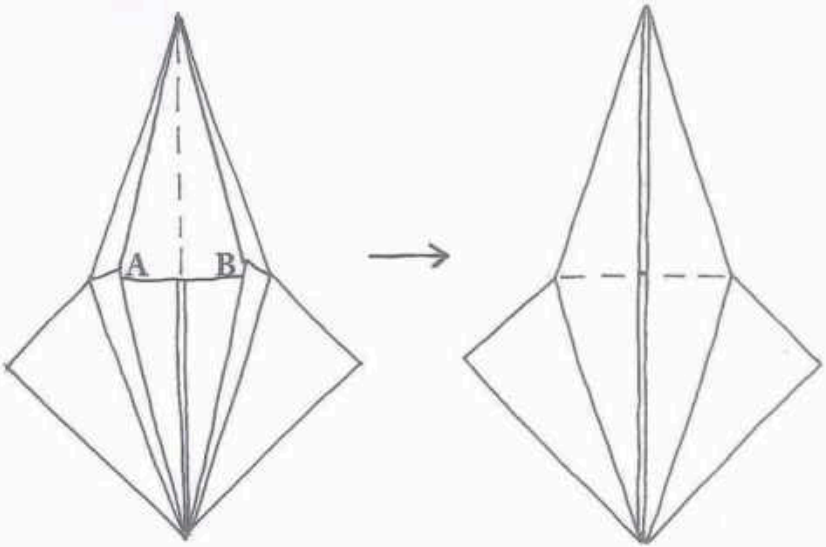
paso 2

Abate el triángulo superior mediante un pliegue valle.



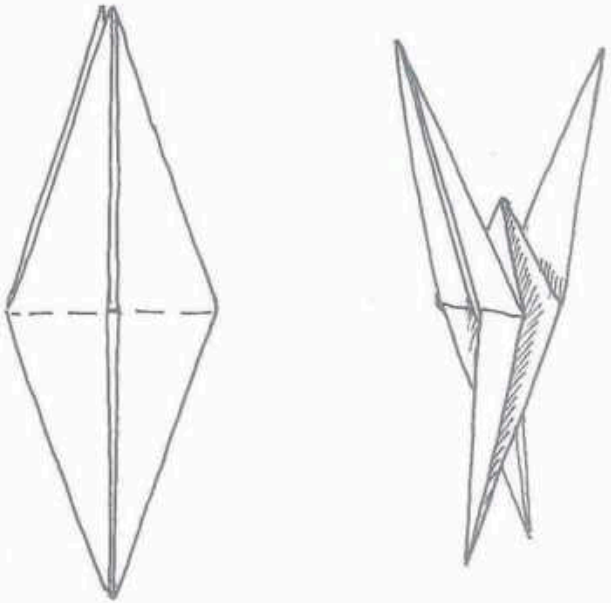
paso 3

Levanta solo la capa de arriba con un pliegue valle desde el punto indicado. Cuando pivote el papel por la línea de puntos, se acercarán los puntos A y B.



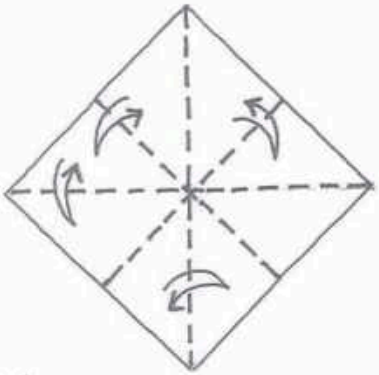
paso 4

Baja los puntos A y B hacia la línea central, y aplana el modelo. A continuación, dale la vuelta y repite los pasos 1-4 en el otro lado. Obtendrás una forma plana romboidal. Los pasos 3 y 4 también se conocen como «pliegue pétalo».



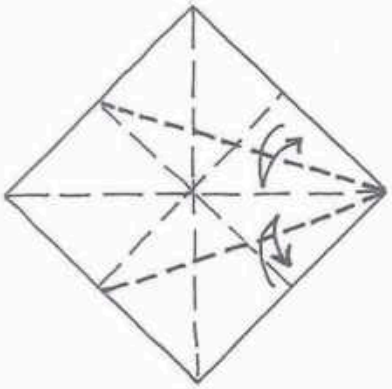
Esta base se llama «pájaro» porque es el punto de partida de muchos modelos de aves. Si lo miras desde un lateral verás que tiene un bulto triangular en medio, que es el cuerpo del pájaro, así como dos alas paralelas, y dos especies de patas que a menudo se convierten en la cabeza y la cola del pájaro.

base pez



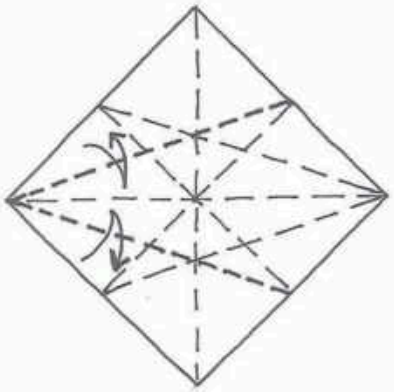
paso 1

Dobla y desdobla un pliegue valle
por cada línea de puntos.



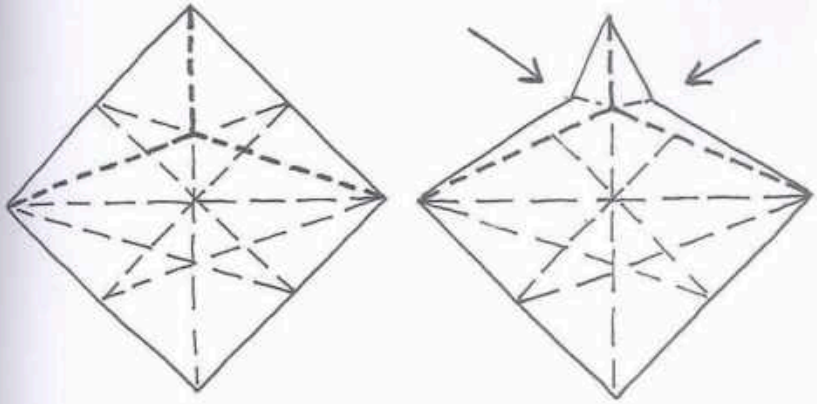
paso 2

Dobla y desdobla pliegues valle
por las dos líneas de puntos.



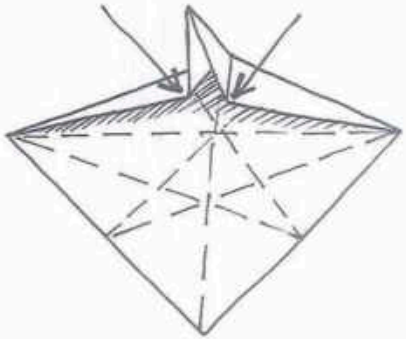
paso 3

Dobla y desdobla pliegues valle
por las dos líneas de puntos.



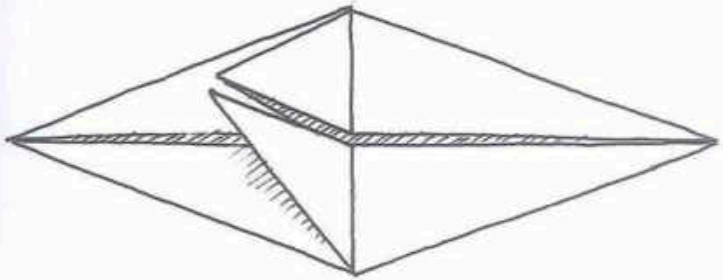
paso 4

Dobla en valle por las líneas de puntos. En el momento de hacerlo, presiona los bordes en los puntos indicados para aplanar el modelo.



paso 5

Presiona los puntos indicados. Se aplanarán los bordes, y obtendrás una aleta triangular. A continuación, repite los dos últimos pasos en la mitad inferior.



Esta base se llama «pez» porque es el punto de partida de muchos modelos de peces. Fíjate en que tiene dos solapas triangulares, una a cada lado, las cuales pueden usarse como aletas.

Ten en cuenta que las denominaciones «pájaro» y «pez» solo son los nombres que les ha asignado la comunidad origami. Cualquier base puede dar lugar a una infinidad de formas, objetos y animales.

«Dale forma de vasija al barro.
Si es útil es porque dentro hay espacio.»
Lao Tsé

caja 箱

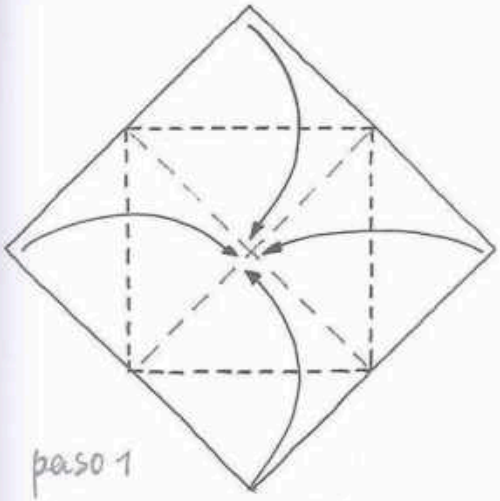
Como nos dice Lao Tsé, el valor de un recipiente estriba en que esté vacío. Un vaso solo es útil si puede contener el agua; una casa, si dentro hay espacio para vivir; una mente, si tiene claridad para pensar; y un corazón, si alberga espacio para amar.

Nuestro corazón y nuestra mente son como cajas: cuando nacemos están vacíos, pero a medida que crecemos se llenan lentamente de emociones y recuerdos. Es posible que mientras se llenan las cajas haya momentos en que el número de pensamientos negativos supere al de recuerdos positivos y felices. El negativismo no aporta nada valioso a nuestras vidas. Por eso, para ser más felices y vivir en plenitud, tenemos que saber despejar, es decir, volver a vaciar parcialmente la caja, dejando espacio para la alegría y el positivismo.

Mientras doblas este modelo, piensa en qué llena tu corazón y tu mente. ¿Qué es imprescindible? ¿Qué recuerdos y emociones hacen tu vida más feliz? ¿Qué pensamientos y recuerdos sería mejor sacar de la caja?

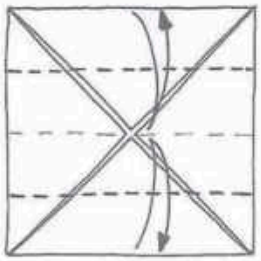
reflexiones

Este modelo simple de caja era el patrón de plegado misterioso con el que se cerraba mi libro anterior, *El libro del origami antiestrés*. En el dorso del patrón escribí «crea tu figura». Son palabras que hacen referencia a nuestras vidas, ya que todos somos creadores de lo que vivimos. Tenía la esperanza de que el patrón animase a los lectores a experimentar con el origami y profundizar en él más allá de un solo libro, y de una serie de instrucciones. Tal vez alguien, partiendo del patrón, logró crear algo distinto, completamente novedoso. Aunque la práctica del origami dé como fruto algo precioso, digno de ser guardado, la auténtica creatividad consiste en crear algo nuevo.



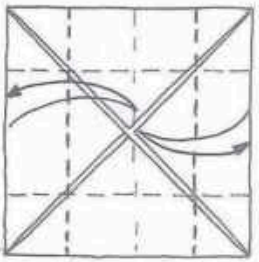
paso 1

Empieza con una base cuadrada abierta (véase página 32) y dobla las cuatro esquinas hacia el centro.



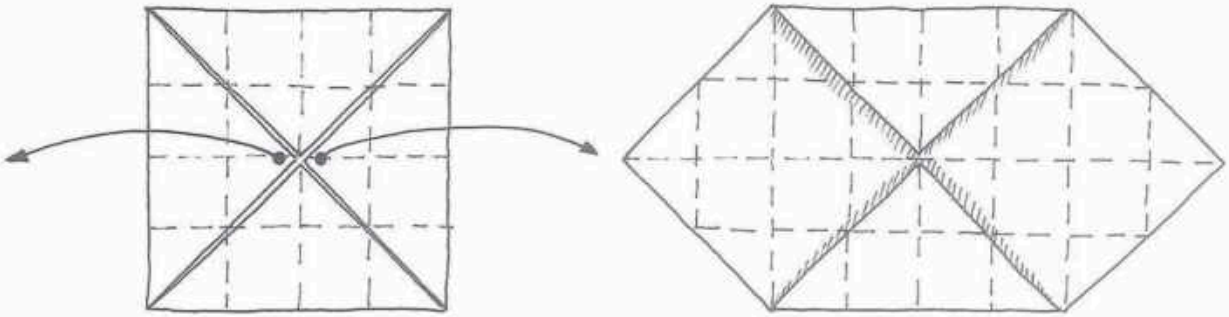
paso 2

Dobla y desdobla pliegues valle por las líneas de puntos, de modo que los bordes superior e inferior se junten en el centro.



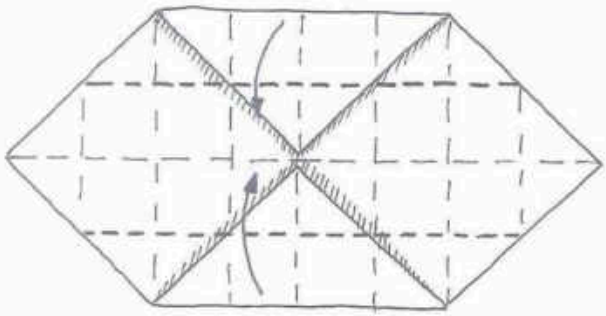
paso 3

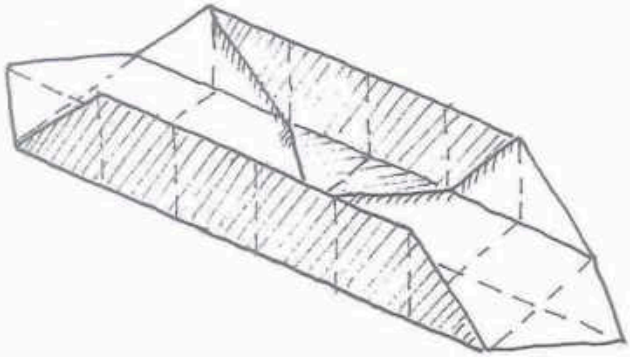
Dobla y desdobla pliegues valle por las líneas de puntos, de modo que los bordes izquierdo y derecho se junten en el centro.



paso 4

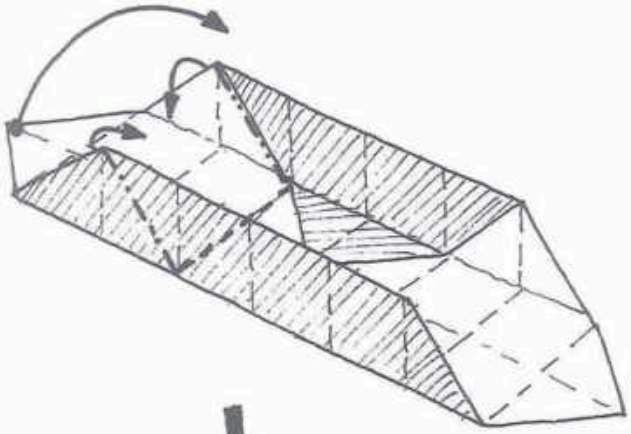
Separa las esquinas izquierda y derecha marcadas con puntos y aplana el modelo.

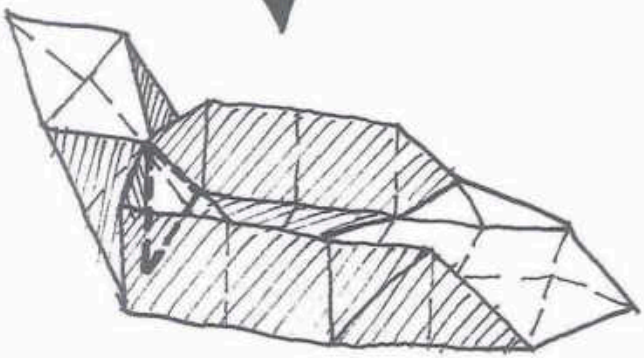




paso 5

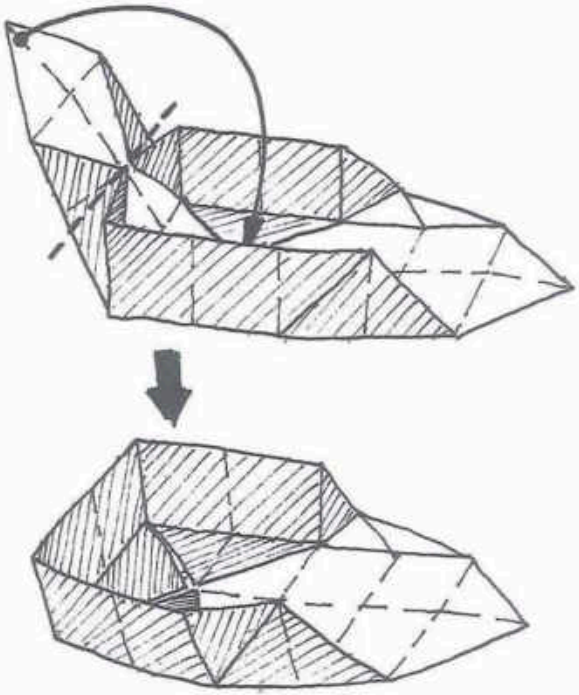
Dobla las dos líneas de puntos horizontales para poner en vertical los bordes superior e inferior, formando los lados de una caja. Visto de lado, el modelo tiene que parecer una U.

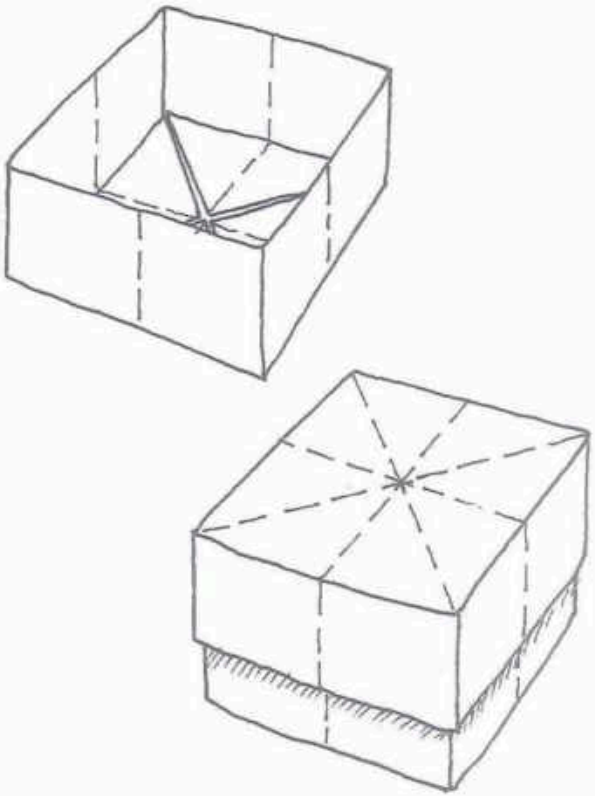




paso 6

Levanta la esquina marcada, haciendo que pivote por la línea de puntos. Empezará a formarse el tercer lado de la caja.





paso 7

Dobla en valle la esquina por la línea de puntos y abátela para formar el tercer lado de la caja. Para completar el último, repite los mismos pasos en el otro lado.

Esta caja es un muy buen ejemplo de origami práctico. Si doblas el mismo modelo a partir de una hoja de papel 5 mm más grande, podrás utilizarlo como tapa, y aprovechar la caja para hacer un regalo o guardar cosas pequeñas, o incluso papel para origami. Otra posibilidad, si usas papel de aluminio o de horno, es usar el modelo como molde de cocina.

«Hasta la China en un barco lento.»
Anónimo

barco 船

¿Has navegado alguna vez por pura diversión? ¿Has remado en un lago, o ido en yate por el mar, o a bordo de un crucero? ¿Cuál era el objetivo, llegar lo antes posible a tu destino o disfrutar del viaje?

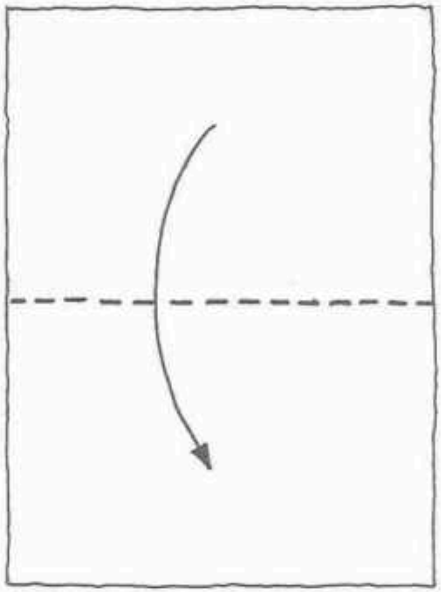
El mindfulness consiste en valorar el presente y disfrutar de él. El viaje de la vida no hay que hacerlo con prisas, sino saborearlo. Sin embargo, uno de los grandes problemas de la sociedad actual es que parece que nadie tenga paciencia. Por pocos minutos de retraso que lleve nuestro tren, ya suspiramos de exasperación. Si no se mueve el coche de delante en cuanto el semáforo se pone en verde, tocamos la bocina. Si no se abre enseguida una página web, nos irritamos.

Mientras doblas este modelo, procura acordarte de la última vez que perdiste la paciencia con alguien o por algo. ¿Mejoró la situación en algo por perderla? ¿O bien surgieron más problemas o retrasos? La impaciencia es una fuente de errores y malentendidos. Aprender a ser más paciente ayuda a mantenerse sereno, y a reducir la incomprensión y los conflictos. El origami es un ejercicio de paciencia. Su finalidad no es terminar el modelo lo antes posible, sino disfrutar, y ser consciente de lo que se hace, y aprender de la experiencia.

reflexiones

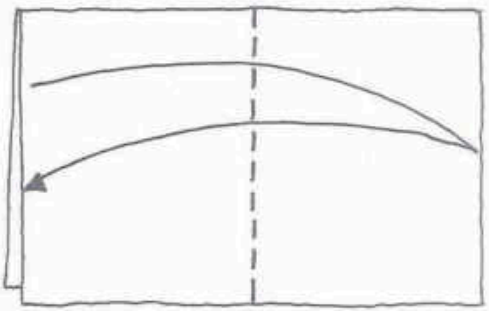
Recuerdo que de pequeño hacía barcos de papel y los depositaba en un río para ver cómo se perdían de vista. Siempre me preguntaba si era posible hacer un barco de origami de verdad, en el que pudiera ir yo; y aunque de mayor se me antojase una idea ridícula, en enero de 2015 leí en un artículo que unos alumnos de la escuela Tottenham USC del norte de Londres habían hecho un barco así como aportación a «The Big Bang Fair», una exposición con la que se pretendía fomentar la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas entre la juventud británica. La nave se basaba en el modelo que harás tú en estas páginas. Se emplearon cien kilos de papel, para una longitud de más de tres metros. El barco logró transportar a un adulto por un lago y se mantuvo a flote más de dos horas.

Para este modelo necesitarás una hoja de papel rectangular. Una A4 es perfecta.



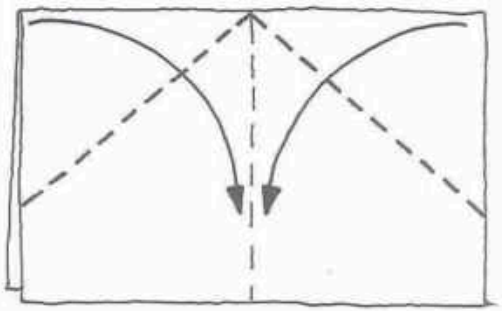
paso 1

Dobla en valle por la línea de puntos.



paso 2

Dobla y desdobla un pliegue valle por la línea de puntos.



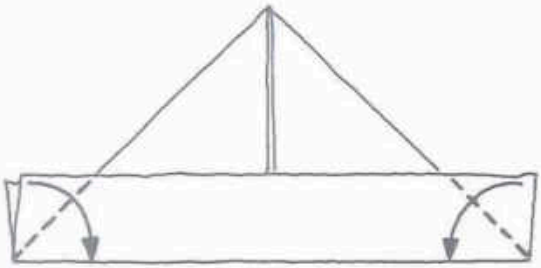
paso 3

Dobla en valle por las líneas de puntos en diagonal, haciendo que se junten las esquinas en el centro.



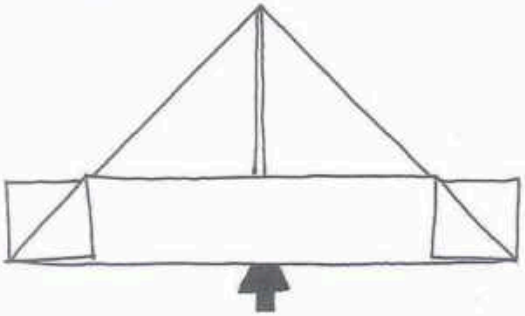
paso 4

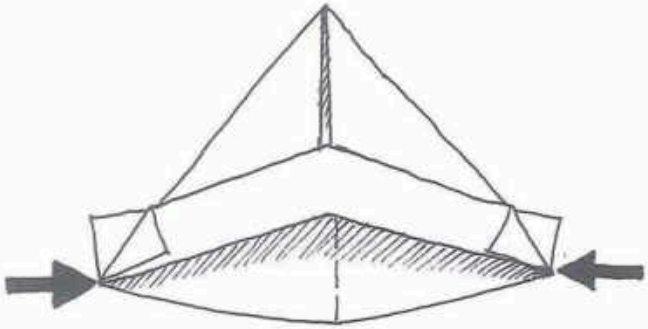
Haz un pliegue valle solo en la primera capa, por la línea de puntos. Dale la vuelta al modelo y repítelo en el dorso.



paso 5

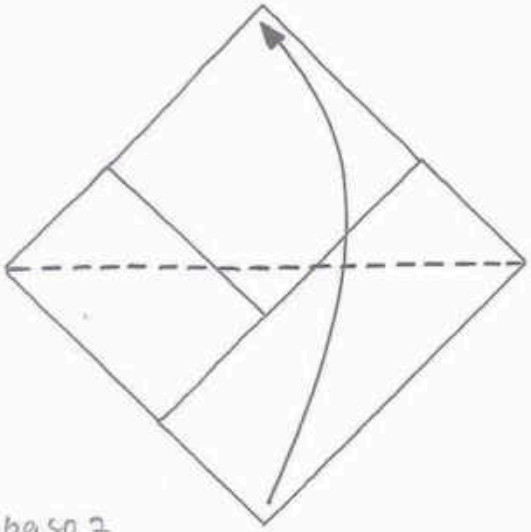
Dobla en valle por las líneas de puntos, abatiendo las esquinas. (Solo hace falta hacerlo en una cara.)





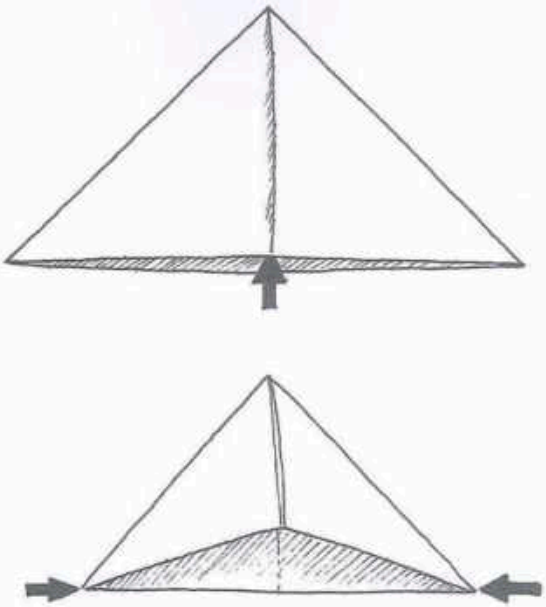
paso 6

Abre el modelo tal como indican las flechas, y a continuación junta las esquinas izquierda y derecha hasta que quede plano.



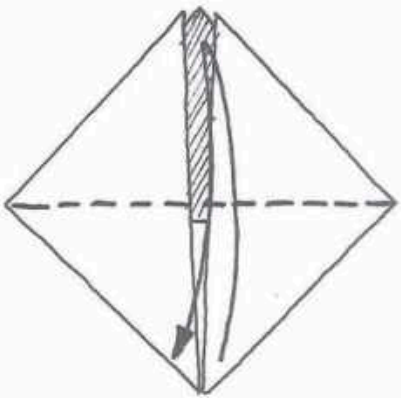
paso 7

Junta las esquinas inferior y superior mediante un pliegue valle. Repítelo en la otra cara.



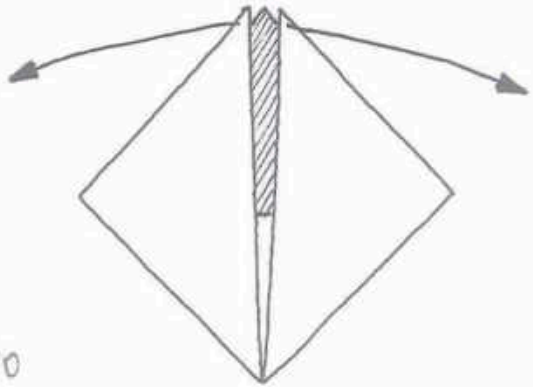
paso 8

Abre el modelo tal como indica la flecha, y a continuación junta las esquinas izquierda y derecha hasta que quede plano el modelo.



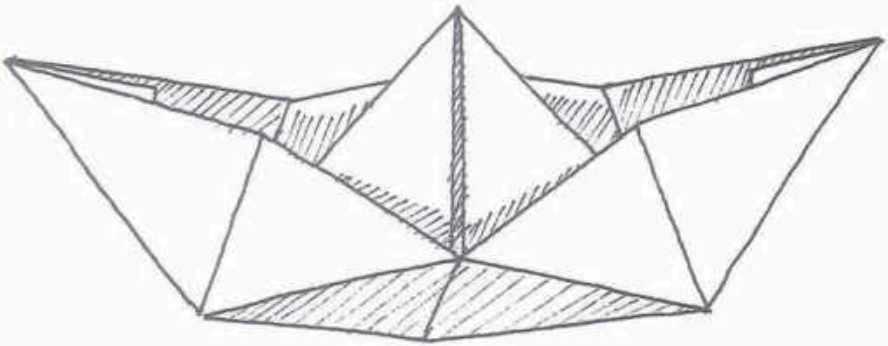
paso 9

Dobla y desdobla un pliegue valle por la línea de puntos. Repítelo en el dorso.



paso 10

Saca los dos puntos hacia fuera y estará formado el barco.



Escribe las palabras «sé paciente» a ambos lados del barco, y cuélgalo en algún sitio para acordarte de ir menos acelerado y disfrutar del presente.

«El mayor servicio que puedes hacerle al mundo es realizarte.»
Ramana Maharshi

camisa 襯衫

¿Cómo vas vestido ahora mismo? ¿Qué valor tienen las prendas y cuál es su importancia para ti? La ropa, por decirlo simplemente, nos protege de los elementos. Si no nos vistiéramos como es debido, nos quemaría el sol, o nos helarían el viento y la lluvia. En muchos casos, sin embargo, la ropa es algo más que una simple capa protectora. En la naturaleza, los animales exhiben dibujos y plumajes de colores vivos para aparearse o disuadir a los depredadores; no solo eso, sino que sus marcas pueden indicar su pertenencia a un grupo o ser un reflejo de su rango social.

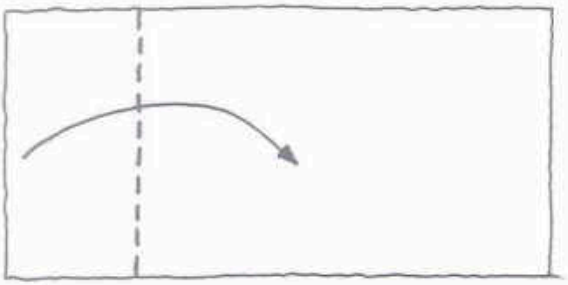
La ropa puede producirnos sensaciones agradables. También puede transmitir nuestro sentido del estatus, la riqueza y la identidad. Según los psicólogos, a menudo optamos por tal o cual prenda como una manera de comunicarnos, de declarar cómo queremos que nos perciban e identifiquen los demás, y en última instancia, cómo queremos vernos a nosotros mismos, como si se tratara de una «piel social».

Piensa en tu ropa. ¿Transmite algún mensaje? En caso afirmativo, pregúntate si es representativo de tu verdadero yo. Muchas veces, el mensaje que transmitimos no representa a la persona que hay bajo la ropa, sino que es una voz que nos dicta una determinada forma de actuar y aparentar, sea para impresionar a los demás, sea para protegernos de ellos. Es quien creemos que debemos ser, pero no quienes somos de verdad. Pregúntate a ti mismo: «¿Quién eres?».

¿Eres tu ropa? ¿Y si te la quitan y te dejan desnudo? ¿Eres tu cuerpo? ¿Y si te lo quitan? ¿No eres nada? ¿O eres los pensamientos, los conocimientos y las emociones que circulan por tu mente? ¿Y si incluso te arrebatan eso? ¿Qué queda?

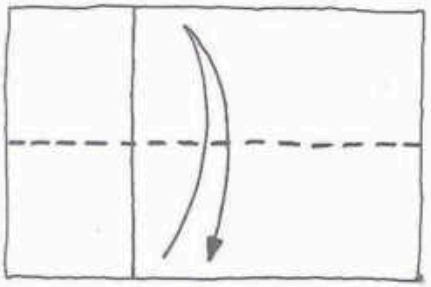
Lo que queda es tu conciencia, tu atención y tu espíritu, tu verdadero yo. Una vez que te das cuenta de que en el fondo no eres ni tus posesiones, ni tu ropa, ni tu cuerpo, ni tu trabajo, ni tus conocimientos, comprendes que los hechos y personas que alguna vez te han hecho daño en realidad no te lo hicieron a ti, sino a tu ego, que no es tu verdadero yo. El hecho de saberlo te permite distanciarte del dolor y la ofensa, y entender que en realidad tu espíritu es invulnerable a cualquier tipo de insulto o de ataque.

Para este modelo necesitarás una hoja de papel rectangular. Una A4 es perfecta.



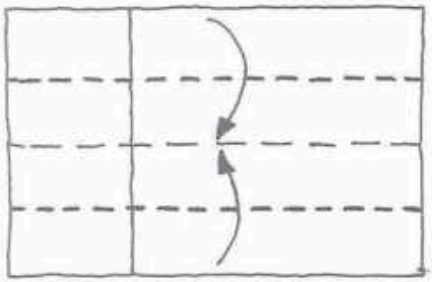
paso 1

Dobla en valle por la línea de puntos,
de modo que el borde izquierdo coincida
aproximadamente con el centro del papel.



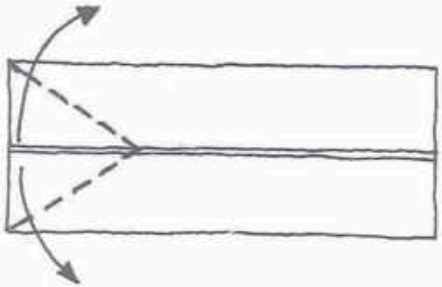
paso 2

Dobla y desdobla en valle
por la línea de puntos,
dejando un pliegue central.



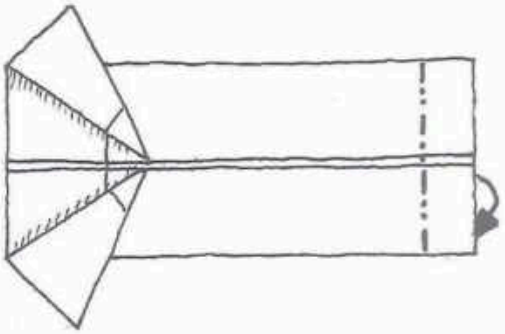
paso 3

Dobla en valle por las líneas de puntos, haciendo que
los bordes superior e inferior se junten en el centro.



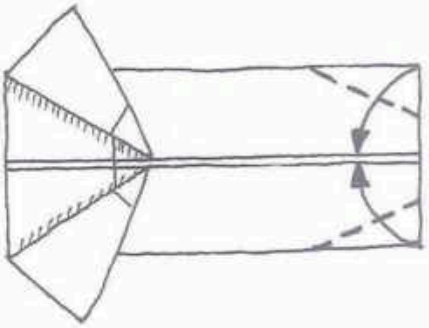
paso 4

Dobla en valle por las dos líneas en diagonal para
formar las mangas de la camisa.



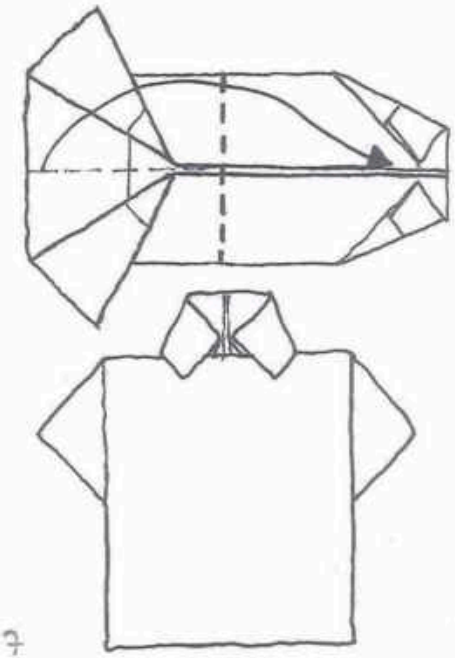
paso 5

Dobla en montaña por la línea de puntos para crear el cuello de la camisa.



paso 6

Dobla en valle por las dos líneas en diagonal para formar las solapas del cuello. Las dos esquinas tienen que juntarse en el centro.



paso 7

Dobla en valle por la línea de puntos e introduce el borde de la hoja por debajo de las solapas del cuello, para que la camisa conserve su forma.



También puedes doblar una camisa a partir de un billete. Intenta ganarte la sonrisa de los camareros de un restaurante modelando la propina en forma de camisa de origami, o darle un toque divertido a regalar dinero a los niños. Las risas están garantizadas.

«Los prejuicios son una carga que confunde el pasado, pone en jaque el futuro y hace que el presente sea inaccesible.»
Maya Angelou

pato 鴨

¿Tus padres te contaban cuentos antes de dormir, cuando eras pequeño? Los cuentos infantiles están hechos para entretener y seducir, pero muchos relatos también fueron concebidos para educar a la infancia, y encierran moralejas con las que esperamos inculcar en nuestros hijos el sentido del bien y del mal.

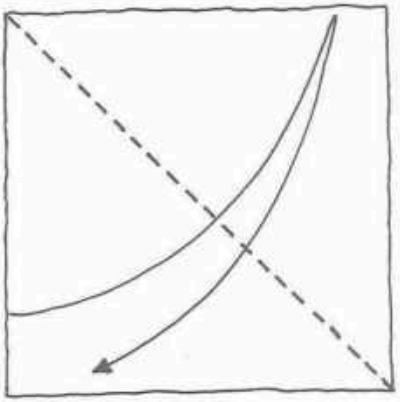
El cuento del patito feo, de Hans Christian Andersen, narra la historia de un patito que nació distinto a sus hermanos, gris, más grande y más feo, y que a causa de ello fue condenado al ostracismo por su familia y su comunidad. Tras un invierno frío y solitario donde se ocultó en cuevas llegó la primavera. El patito feo salió, se vio reflejado en el agua y descubrió que en realidad era un cisne. Es un cuento que se relata a los niños para enseñarles que aunque podamos llegar como patitos feos a esta vida, y los demás quieran hacernos daño, si resistimos nos convertiremos en hermosos cisnes. Otra lección es que no hay que tratar mal a los demás solo porque su aspecto sea diferente al nuestro.

Tener prejuicios es juzgar a alguien antes de conocerlo. Cuando somos pequeños, nuestro cerebro es como un lienzo en blanco. No prejuzgamos ni discriminamos a nadie solo porque no se parezca a nosotros. Se nos enseña a tratar a todas las personas con el mismo respeto y amabilidad, pero muchos, al hacernos mayores, acabamos adoptando algún prejuicio, que aprendemos de nuestro entorno. Algunos nos los enseñan nuestras propias familias, mientras que otros nos los transmiten las relaciones con otras personas.

Mientras doblas el pato, reflexiona sobre si has sido víctima de algún prejuicio, o lo has mostrado ante otras personas. ¿Podrías localizar su origen y justificarlo? Los prejuicios nacen de la ignorancia, y son la semilla del odio y el conflicto. Eliminarlos es acabar con una fuente de odio y emociones negativas dentro de nuestras vidas.

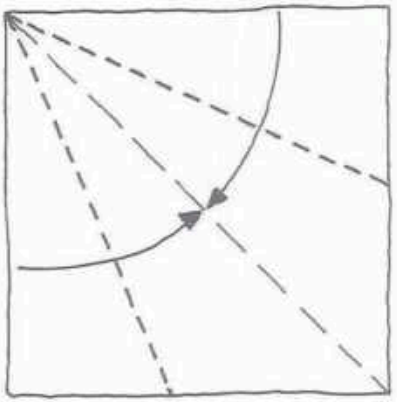
reflexiones

Tengo dos hijas pequeñas, y suelo hacerles animales de origami para que jueguen con ellos. Si tienes hijos, ¿por qué no les haces unos cuantos patos, y el cisne (véase página 106), y los usas como atrezo para contar el cuento?



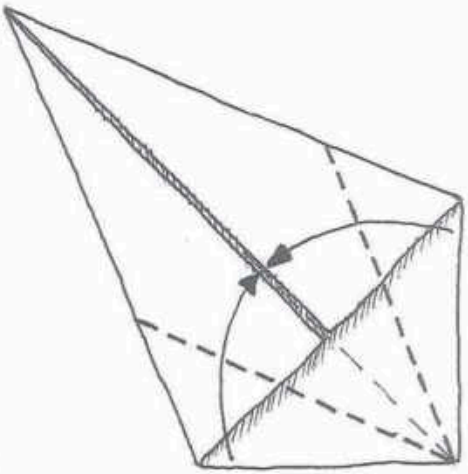
paso 1

Dobla y desdobla un pliegue valle por la línea de puntos.



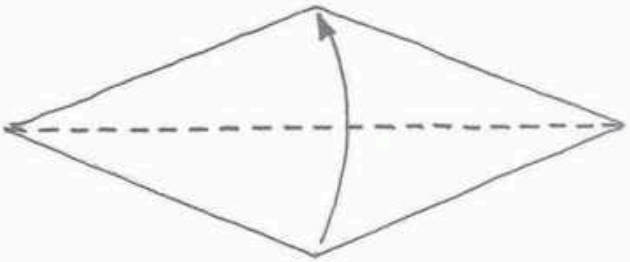
paso 2

Dobla en valle por las líneas de puntos.



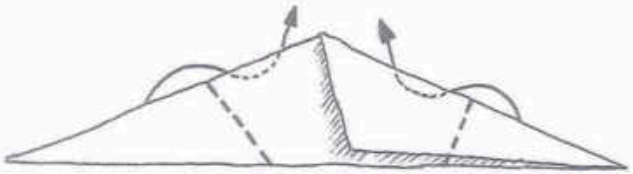
paso 3

Dobla en valle por las líneas de puntos.
Dale la vuelta al modelo.



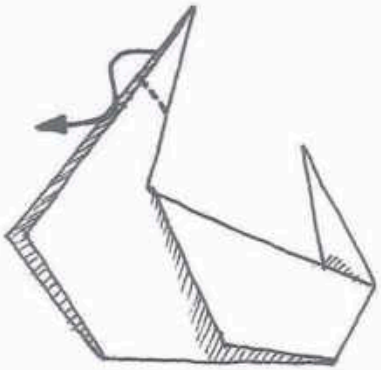
paso 4

Dobla en valle por la línea de puntos.



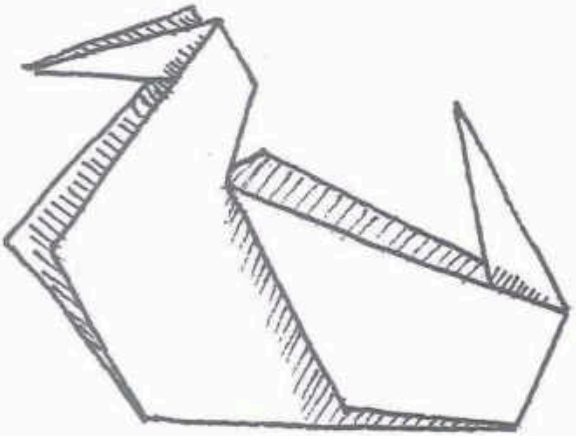
paso 5

Haz pliegues invertidos internos por las líneas de puntos, para formar la cabeza y la cola.



paso 6

Haz un pliegue invertido interno por la línea de puntos, para formar el pico.



«La utilidad de lo útil la conoce todo el mundo, pero la de lo inútil no la sabe nadie.»

Chuang Tsé

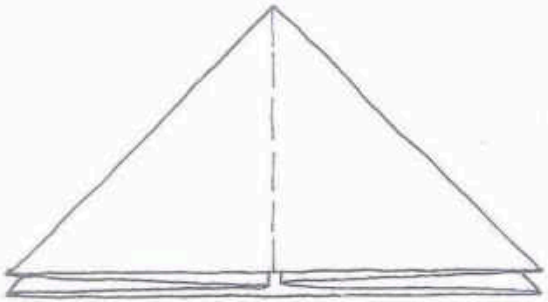
globo 氣球

El globo de origami, o bomba de agua (su otro nombre), es un juguete infantil muy popular. La forma de cubo redondeado es una de las pocas figuras de origami que hay que inflar pero que también puede aplanarse.

Muchos creen que el origami es un arte divertido e interesante, pero en última instancia inútil y carente de sentido, cuando lo cierto es que sus técnicas se han copiado y usado para grandes avances de la ciencia y de la ingeniería. Este modelo, concretamente, inspiró un estent plegable, un tubo que sirve para mantener abierta una arteria obstruida o bloqueada, restaurando de este modo la circulación sanguínea.

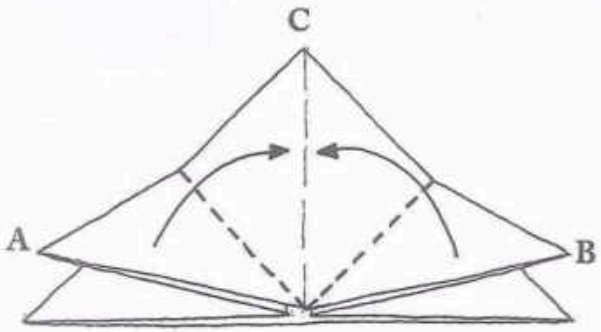
En 2003, Zhong You y Kaori Kuribayashi diseñaron un estent con una anchura plegada de 12 mm, que una vez introducido en la arteria bloqueada, y colocado en el lugar correcto, incrementaba su anchura hasta 23 mm, a fin de abrir la arteria y normalizar el paso de la sangre.

Mientras doblas e inflas este globo, piensa en el hecho de que un simple juguete de papel, algo aparentemente inútil, haya inspirado a unos científicos la creación de un dispositivo capaz de salvar vidas. ¿Cuáles son tus talentos y habilidades? ¿Hay alguna que parezca inútil? ¿Cabe la posibilidad de que bien aplicada pueda ser también práctica y valiosa? Siempre damos valor a lo que consideramos útil, y lo demás lo despreciamos, pero todo tiene su mérito. Todo puede servir de inspiración. ¿De qué sirve una puesta de sol bonita, aparte de que puede dar alas a nuestro corazón?



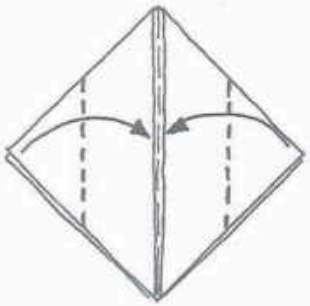
paso 1

Empieza formando una base triangular
(véase página 34).



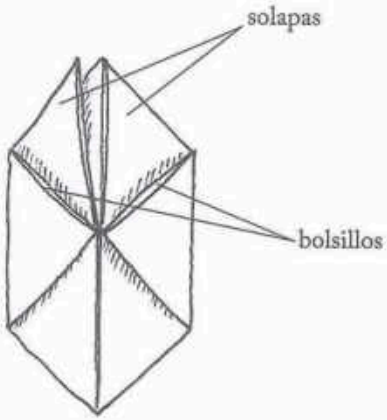
paso 2

Toma solo la capa superior para doblar en valle los puntos A y B y juntarlos con el punto C.
Gira el modelo y repítelo en el dorso.



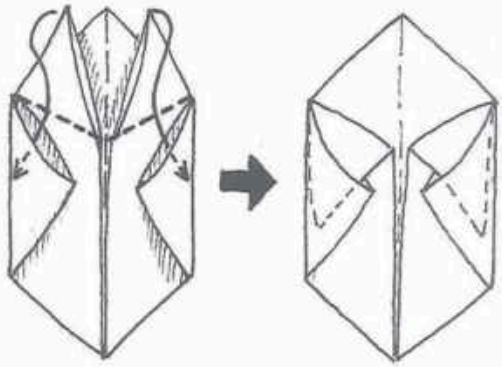
paso 3

Dobla en valle por la línea de puntos, haciendo que se junten las dos esquinas en el centro.
Gira el modelo y repítelo en el dorso.



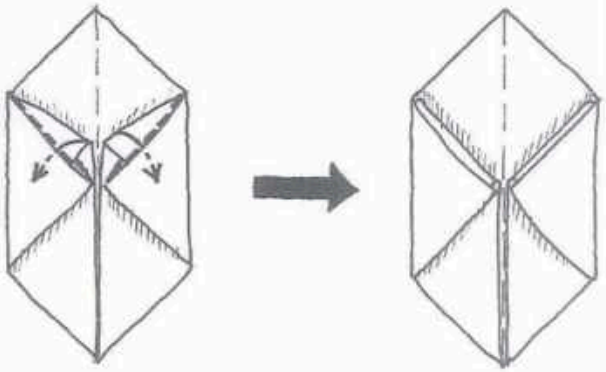
paso 4

Fíjate en la posición de los bolsillos y de las solapas.



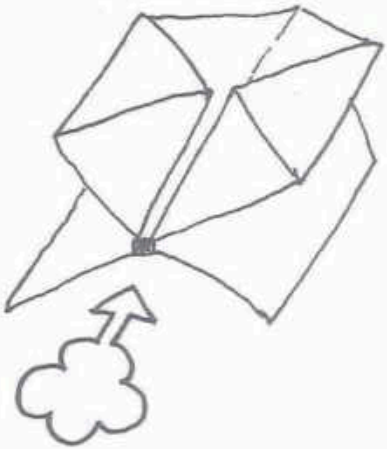
paso 5

Dobla las solapas y mételas en los bolsillos. Dale la vuelta al modelo y repítelo en el dorso.



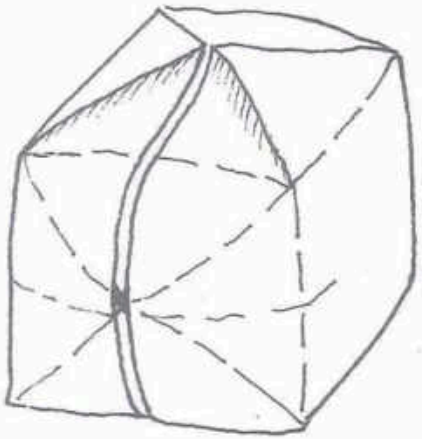
paso 6

Dobla las solapas pequeñas y mételas en los bolsillos. Gira el modelo y repítelo en el dorso.



paso 7

Localiza el agujero que hay en un extremo del modelo. Separa las capas (así se inflará mejor) y sopla por el orificio.



Este modelo también sirve para fabricar guirnaldas y adornos de origami muy bonitos. Si los haces con papeles washi de dibujos y colores vivos, se pueden hilvanar con una cuerda. Para ello es necesario practicar un orificio en la parte superior del globo, en el extremo opuesto al agujero por donde se sopla, y pasar la cuerda de una punta a la otra del modelo. Puede ser útil una aguja larga de coser. Si usas un papel algo traslúcido, podrás usar los globos para envolver las luces navideñas, creando unos adornos preciosos para el árbol.

«La necesidad es la madre de la invención.»

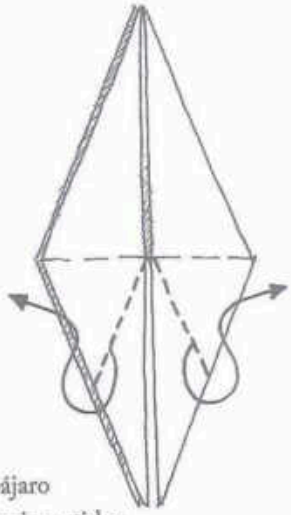
Proverbio inglés

cuervo 烏 鴉

El cuervo es una de las aves más inteligentes del reino animal. Se ha demostrado en diferentes estudios que sabe contar, dar con la salida de un laberinto y superar problemas y obstáculos para encontrar comida. También es uno de los pocos animales capaces de usar herramientas: ramas, por ejemplo, para sacar a los insectos de las grietas de los troncos podridos.

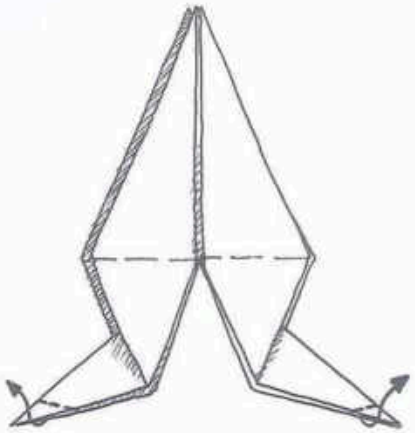
Cuenta Esopo, en una de sus fábulas, que un astuto cuervo sediento se encontró una jarra medio llena. Cuando quiso beber, no le llegaba el pico al agua. Desesperado por saciar su sed, miró a su alrededor, vio unas piedras y empezó a meterlas en la jarra. Con cada piedra fue subiendo el nivel del agua, hasta que el cuervo pudo apagar la sed y salvar la vida.

Todo problema tiene su respuesta, aunque no siempre sea obvia. Mientras doblas tu cuervo, medita sobre algún problema que hayas resuelto de una manera original o inventiva. Al topar con un problema, en vez de analizarlo con tranquilidad nos ponemos nerviosos, y con el ansia van subiendo los niveles de estrés, hasta que empezamos a pensar de un modo irracional. El objetivo del mindfulness es permitirnos pensar racionalmente en cualquier situación, sin dejar que nos arrastre la emoción. Nos enseña que ante un problema de solución difícil hay que distanciarse de las emociones y mirar el problema con otros ojos.



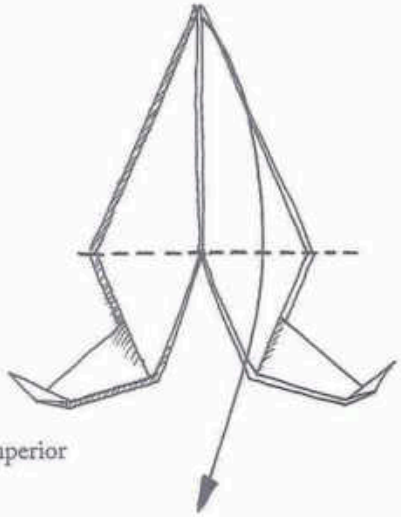
paso 1

Empieza formando una base pájaro (véase página 36). Haz pliegues invertidos internos por las líneas de puntos. Así se formarán las patas. No te preocupes por los ángulos exactos del pliegue.



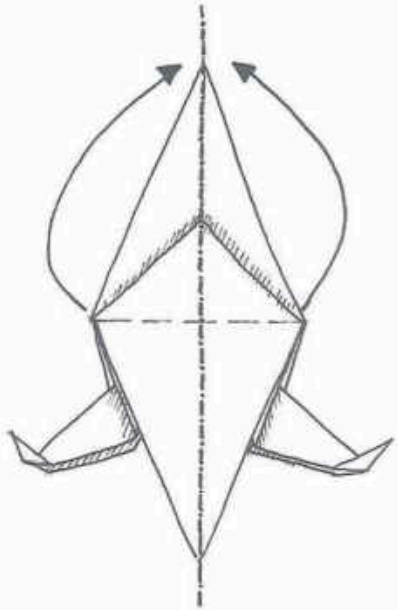
paso 2

Haz pliegues invertidos externos por las líneas de puntos, para formar los pies.



paso 3

Dobla en valle la capa superior por la línea de puntos.



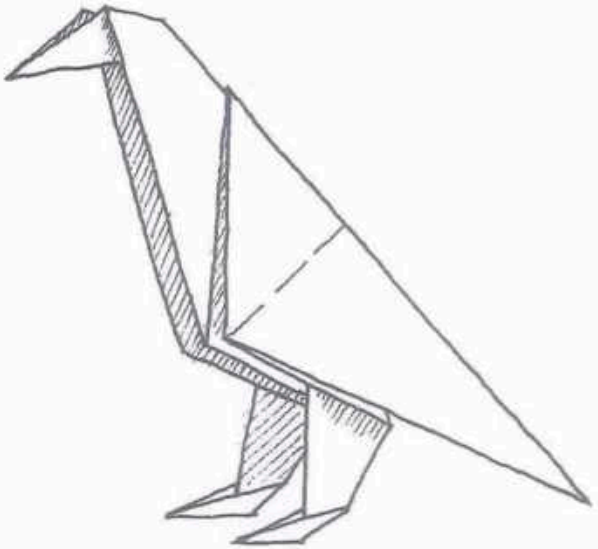
paso 4

Dobla todo el modelo por la mitad con un pliegue montaña por la línea de puntos.



paso 5

Haz un pliegue invertido interno por la línea de puntos, para formar el pico.



«El mayor regalo es la salud; la mayor riqueza, la satisfacción; el mejor pariente, un amigo de confianza, y la máxima dicha, el nirvana.»
Buda

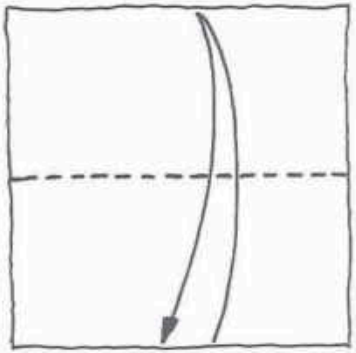
lingote de oro 金元寶

La luminosidad del oro, el brillo y la belleza de su pátina, han hecho que el ser humano le haya conferido un gran valor desde la antigüedad. Este modelo es un lingote de oro tradicional chino que recibe el nombre de *sycee* (cantonés) o *yuan bao* (mandarín). Con forma de barco, se usó como moneda durante la dinastía Qin, y ha quedado como un símbolo de riqueza y fortuna, muy presente en las pinturas y dibujos con los que se celebra el año nuevo chino. Durante las celebraciones se preparan muchos alimentos en forma de *sycee* y se regalan para celebrar la suerte que trae siempre consigo un nuevo año. Por su rareza, y su valor, el oro suele despertar codicia, por la creencia de que seremos más felices en su posesión. Uno de los grandes engaños de la vida, sin embargo, es creer que las pertenencias materiales dan la felicidad.

Mientras doblas tu lingote, reflexiona sobre la riqueza. ¿Realmente te hacen feliz las pertenencias materiales? ¿Qué es la auténtica riqueza? ¿El dinero que tienes en el banco, tus bienes? ¿O algo que no podemos tener físicamente entre las manos? Unos mínimos para vivir los necesita todo el mundo, qué duda cabe, pero no por tener más dinero seremos más felices; de hecho, el ansia de bienes materiales ha sido la perdición de muchas personas, y ha desembocado en conflictos y guerras. Piensa en lo que te hace realmente feliz: la familia, los amigos, los buenos recuerdos, los logros, los conocimientos... Las personas más ricas no son las que más oro tienen, sino las más felices.

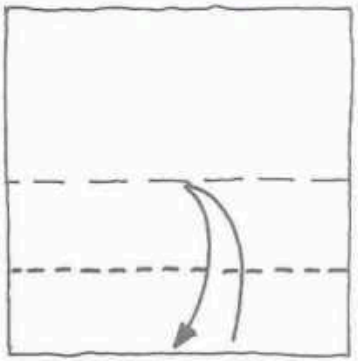
reflexiones

No todo puede evitarse. Es normal que se rompan las cosas. Por eso mismo, sin embargo, es necesario tener previsión económica, para disponer de ahorros entonces. También es inevitable la tristeza. Por eso yo tengo guardados una serie de recuerdos felices para el día en que no esté contento. También conozco una música que me serena, y una actividad que despeja mi mente de preocupaciones, aunque sea solo temporalmente.



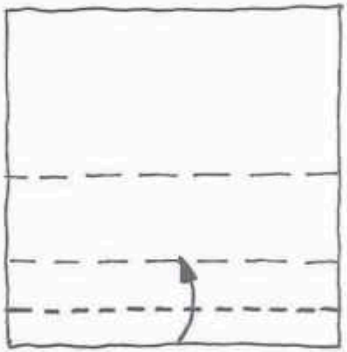
paso 1

Dobla y desdobla en valle por la línea de puntos.



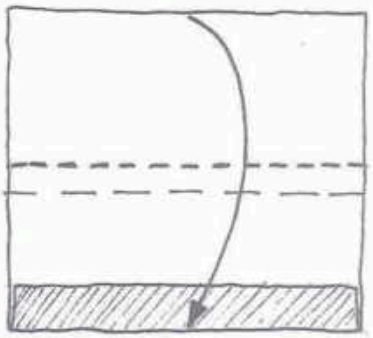
paso 2

Dobla y desdobla en valle por la línea de puntos.



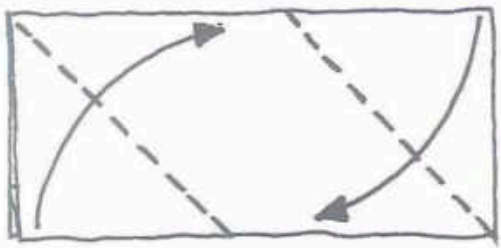
paso 3

Dobla en valle por la línea de puntos.



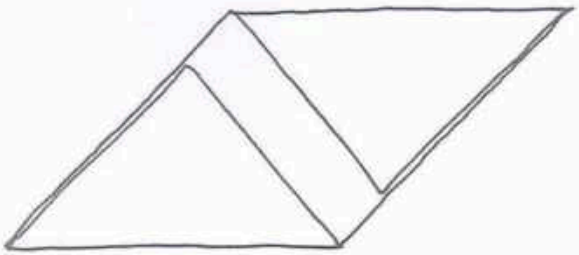
paso 4

Dobla en valle por la línea de puntos,
juntando el borde superior y el inferior.



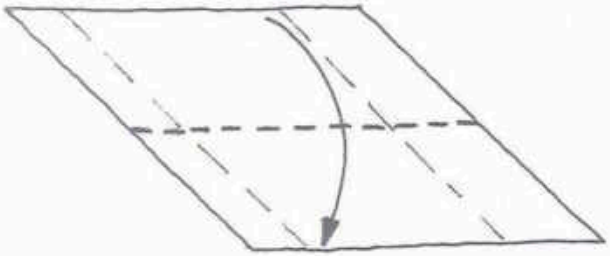
paso 5

Dobla en valle la esquina de arriba a la derecha, y a continuación la esquina de abajo a la izquierda. Gira el modelo 45 grados en sentido contrario a las agujas del reloj.



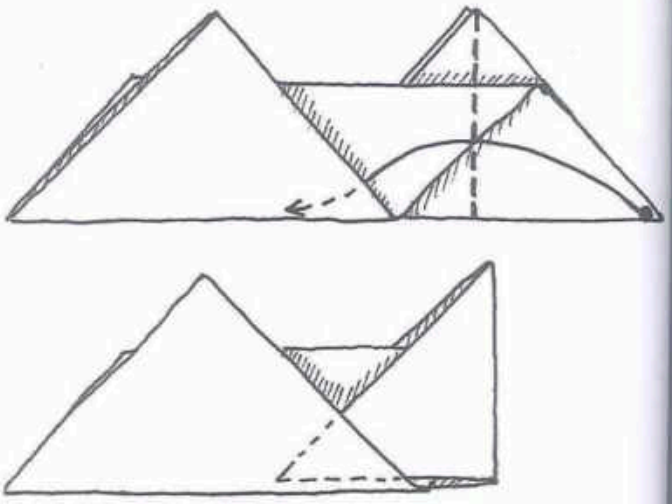
paso 6

Dale la vuelta al modelo.



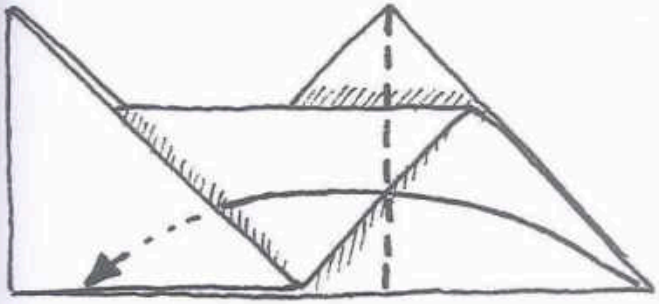
paso 7

Dobla el modelo por la mitad con un pliegue valle por la línea de puntos. Verás que al hacerlo aparece en el dorso una solapa triangular. Es correcto. Así podrás conseguir la forma que se muestra en el paso 8.



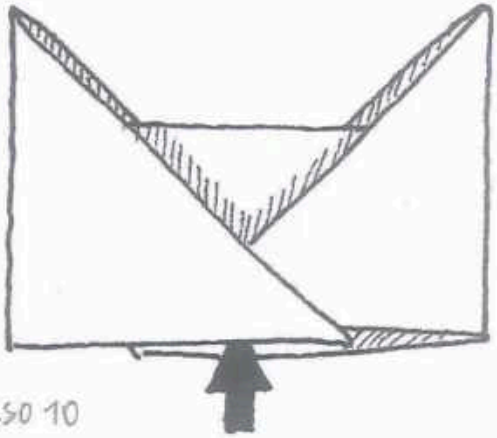
paso 8

Dobla en valle por la línea de puntos y mete la esquina por debajo de la capa triangular que aparece resaltada en el dibujo. Dale la vuelta al modelo.



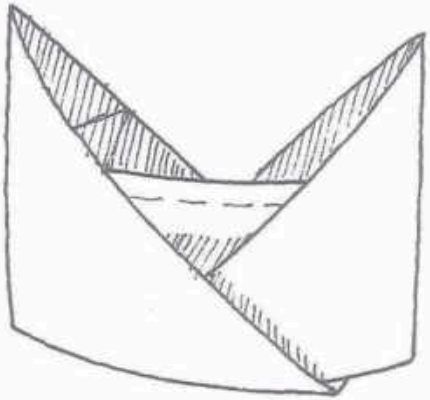
paso 9

Dobla en valle por la línea de puntos y mete la esquina por debajo de la capa triangular resaltada.



paso 10

Abre la base del lingote, separa los lados y dale una forma ovalada a la base.



Anota tus reflexiones mientras doblas.

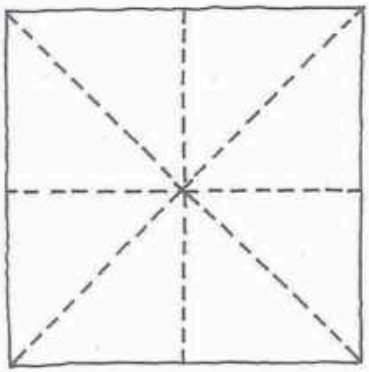
«Si nunca cambiara nada no habría mariposas.»
Anónimo

mariposa 蝴蝶

La naturaleza nos regala tesoros de belleza, pero quizá no haya ninguno que seduzca tanto nuestra vista como una mariposa en un jardín, con sus alas de colores flotando en la brisa de verano. Más allá de su belleza física, no obstante, la mariposa es uno de los seres más intrigantes de la naturaleza. Tras salir del huevo en forma de oruga diminuta, debe alimentarse de inmediato para crecer y proteger su delicado cuerpo. Al cabo de pocas semanas, la oruga se esconde en una crisálida, hasta que sale totalmente transformada en alada mariposa. Es un animal preñado de sentido para muchas culturas. En Japón y Grecia, por ejemplo, representa el alma humana, y es un símbolo de renacimiento y cambio.

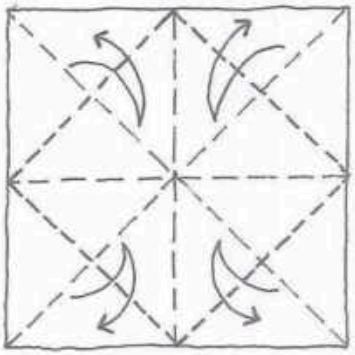
Los estudios sobre la teoría del caos han acuñado el concepto de «efecto mariposa», que se usó en primer lugar en la predicción del clima, cuando el meteorólogo Edward Lorenz descubrió que la introducción de cambios muy pequeños en sus cálculos podía hacer variar enormemente los pronósticos. En los orígenes de un huracán en Texas, por ejemplo, podían influir perturbaciones nimias dentro del sistema, como el aleteo de una mariposa en Brasil. La idea es que un cambio de apariencia trivial puede tener repercusiones drásticas.

Mientras doblas tu mariposa, piensa en los pequeños cambios que harías en tu vida para que fuese más feliz. Si nos ponemos como meta mejorar, tenemos que empezar por cambios pequeños y graduales. Los cambios demasiado rápidos y numerosos acaban por saturarnos, y dan pie al fracaso. Al empezar un régimen de ejercicio físico, sin ir más lejos, nadie se pone a correr una maratón, sino que empieza con sesiones cortas, como cinco minutos caminando, y repite cada día el ejercicio, incrementando su duración. El mindfulness funciona igual. Sería absurdo pretender alcanzarlo después de una sesión. Sabemos que la única manera de cosechar sus beneficios es mediante la práctica continuada. Plegando papel ya has empezado a intentar ser más consciente. ¿Qué otros cambios puedes aplicar? ¿Sonreír más? ¿Ser más amable?



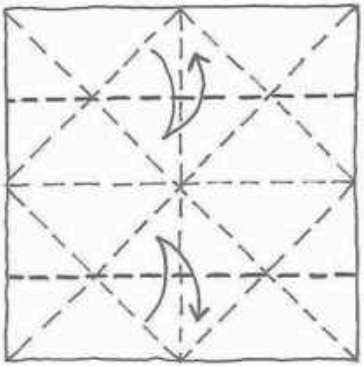
paso 1

Empieza formando una base cuadrada (véase página 32).



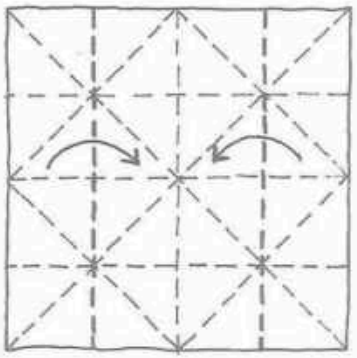
paso 2

Dobla y desdobla pliegues valle desde las cuatro esquinas hacia el centro.



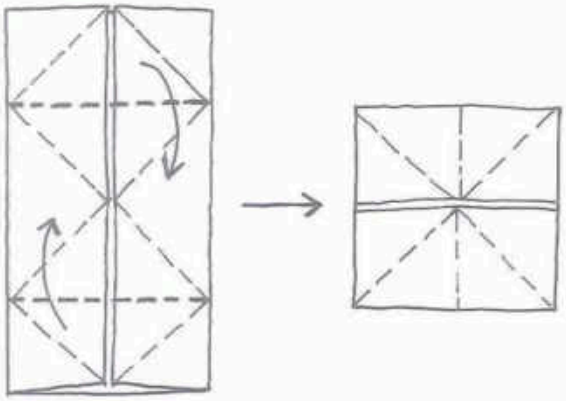
paso 3

Dobla y desdobla pliegues valle desde los bordes superior e inferior hacia el centro. Luego gira el modelo 90 grados y repite los pliegues para conseguir una parrilla formada por 4 × 4 cuadrados.



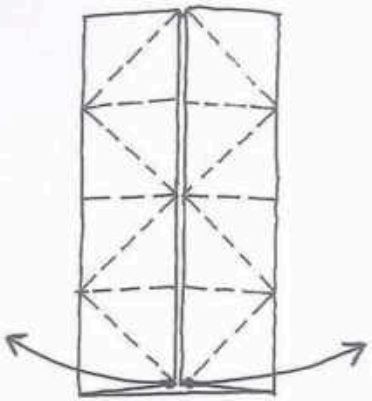
paso 4

A continuación, vuelve a plegar hacia el centro los bordes izquierdo y derecho.



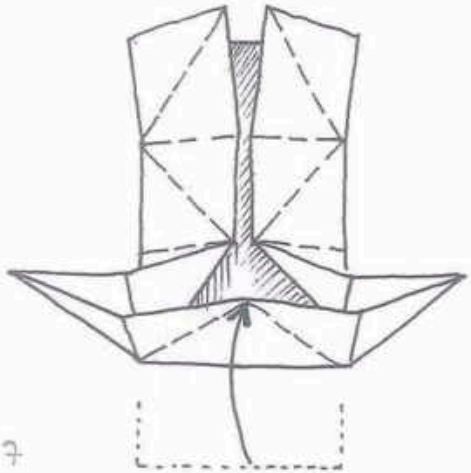
paso 5

Dobla en valle la mitad superior y la inferior, juntándolas en la línea central. Desdóblalas.



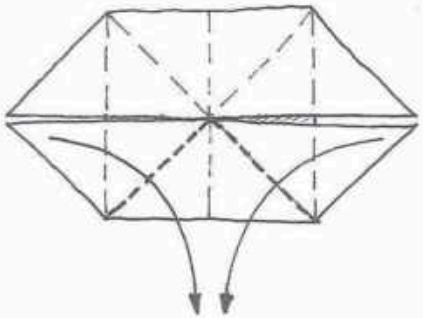
paso 6

Saca hacia fuera las esquinas de abajo y dobla en valle por las líneas de puntos.



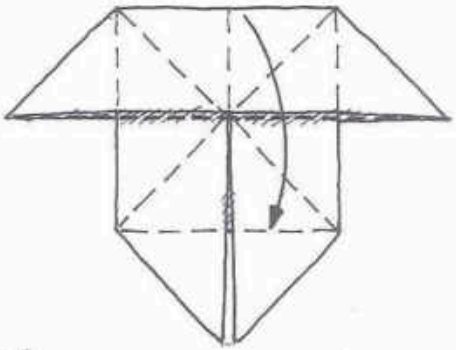
paso 7

Aplana el borde inferior. Repite los pasos 6 y 7 en la mitad superior del modelo.



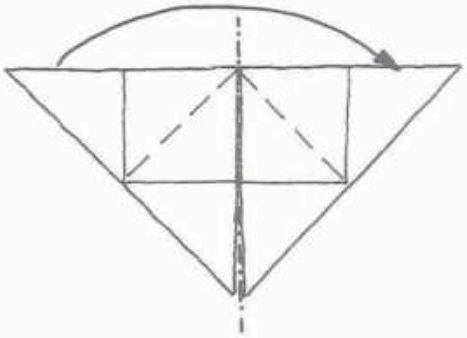
paso 8

Dobla en valle las solapas izquierda y derecha por las líneas de puntos.



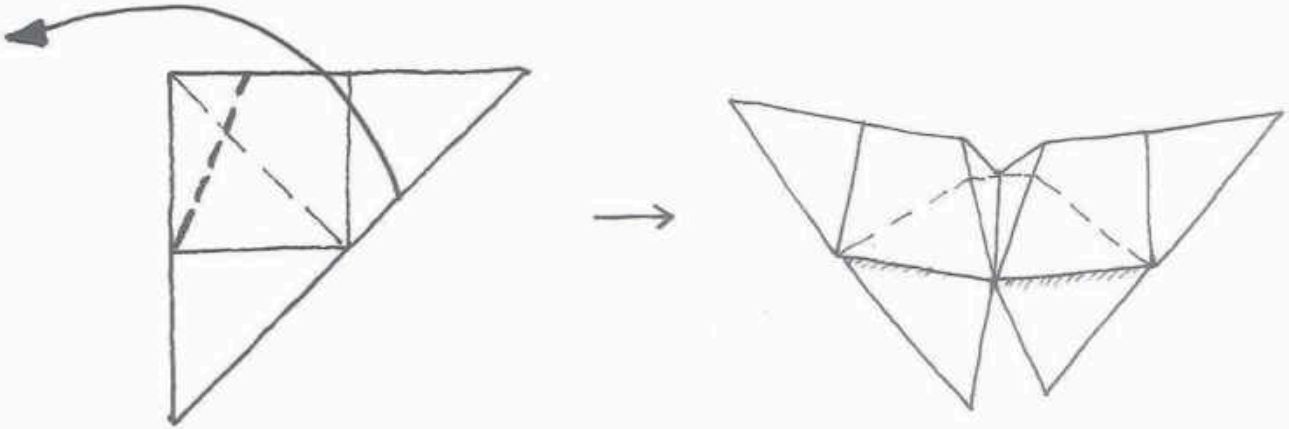
paso 9

Dobla en valle hacia abajo la mitad superior por la línea de puntos.



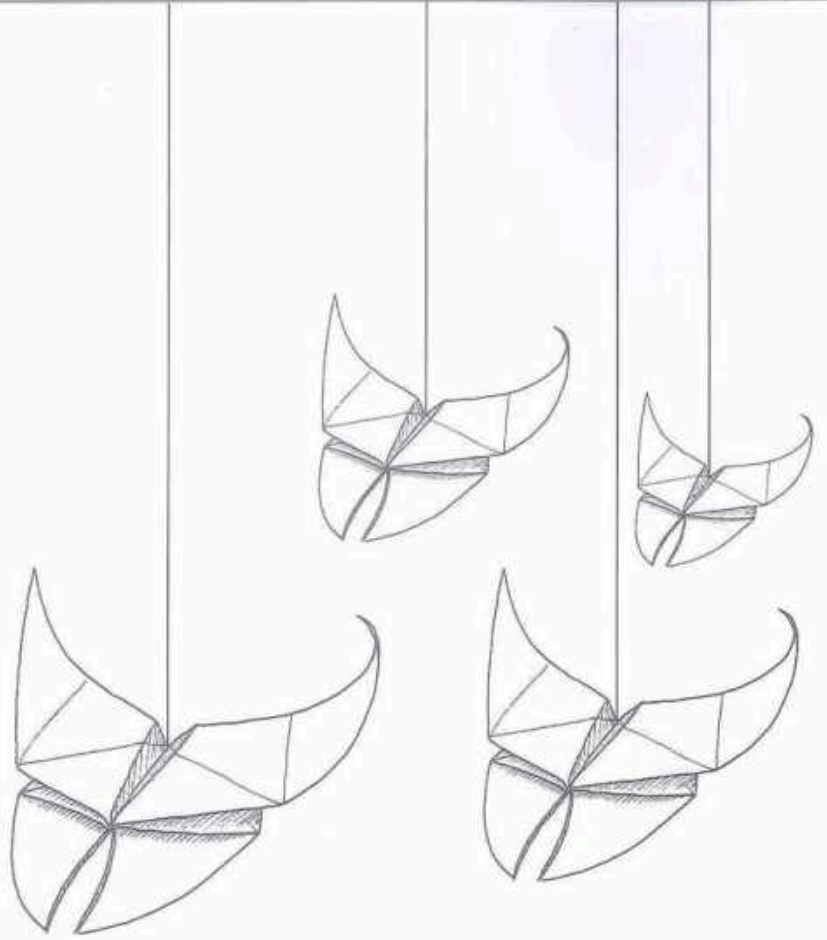
paso 10

Dobla en montaña por la línea de puntos, plegando la mariposa por la mitad.



paso 11

Dobla en valle por la línea de puntos (solo la capa superior del modelo) para formar el ala. Repítelo en el otro lado. Luego, si quieres, puedes rizar un poco las alas.



Puedes hacer un agujero en el centro de cada mariposa,
para colgarlas y crear un móvil para niños.

«La mayor promesa es la que menos se pronuncia.»
George Chapman

anillo 戒指

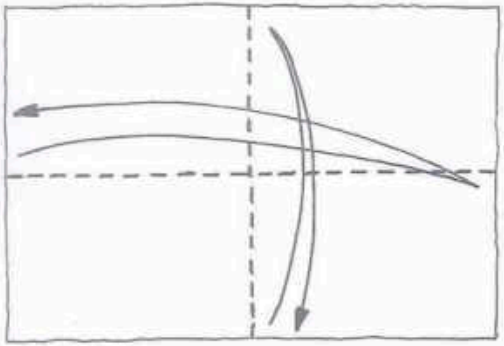
Como emblema tradicional del matrimonio, un anillo es un símbolo de eternidad. Al no tener final ni interrupciones, representa la solemne promesa que formulan dos personas de amarse y cuidarse para siempre.

Mientras doblas este anillo de papel, piensa en alguna promesa que hayas hecho. Prometer es declararle a otra persona que harás o no harás algo. En realidad, lo que haces es solicitar su confianza. Reflexiona sobre tu promesa y sobre por qué es importante que la cumplas. Al romper una promesa, por nimia o trivial que parezca, lo que hacemos, en realidad, es demostrarle a alguien que somos indignos de su confianza, y que no valoramos nuestras propias palabras. La fortaleza de una relación se basa en el grado de confianza entre dos personas. Si tenemos por costumbre incumplir nuestras promesas, debilitamos la relación. Quien no puede fiarse de ti tampoco puede quererte y, sin embargo, todos necesitamos querer y que nos quieran para ser felices. Si no somos de fiar, nos daremos cuenta de que es imposible que alguien nos quiera; y si no nos sentimos queridos por nadie, pondremos en duda nuestra valía, lo cual tendrá repercusiones negativas en nuestra autoestima y nuestra felicidad. Cuando prometas algo, asegúrate de que lo cumplirás, ya que así estarás protegiendo tu propia felicidad.

reflexiones

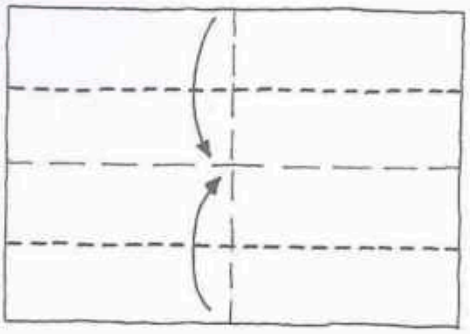
La alianza de boda que llevo fue un diseño mío. Se compone de dos bandas de Moebius unidas entre sí. Una banda de Moebius se hace imprimiendo medio giro a una cinta larga y juntando los extremos para componer un anillo. Esta forma posee una propiedad matemática insólita, la de tener un solo lado y un solo borde; si la recorriese una hormiga, acabaría en el punto de partida habiendo pisado toda la superficie del anillo. Una de mis bandas lleva grabada mi primera inicial y la otra, la de mi mujer. Los anillos representan que somos dos individuos con un solo corazón y un solo pensamiento, y que estamos unidos para siempre.

Para este modelo necesitarás una hoja de papel que mida 11 × 7,5 cm.



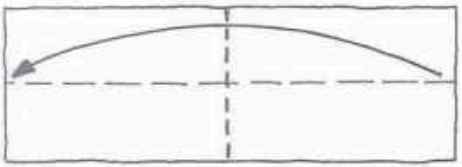
paso 1

Dobla y desdobla pliegues valle por las líneas de puntos.



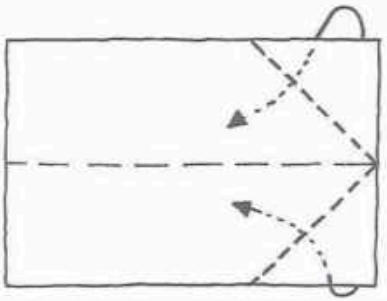
paso 2

Dobla en valle por las líneas de puntos.



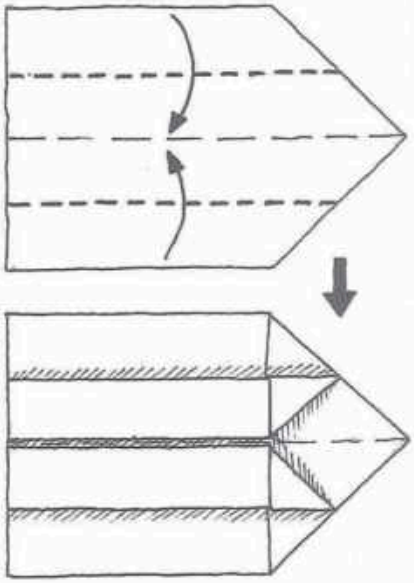
paso 3

Dobla en valle por la línea de puntos.



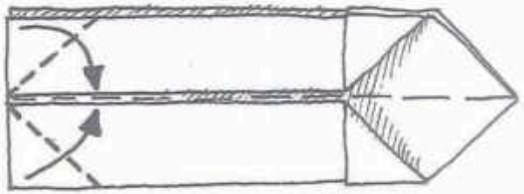
paso 4

Haz pliegues invertidos internos por las líneas de puntos.



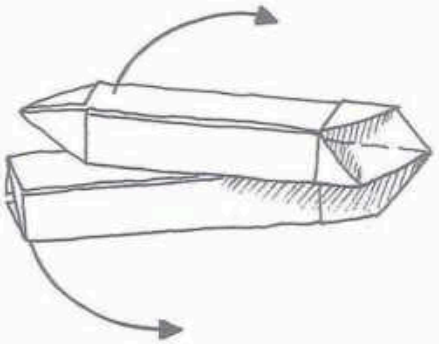
paso 5

Dobla en valle por las líneas de puntos (solo la capa superior) de modo que los bordes superior e inferior se junten en el centro. Repítelo en el otro lado.



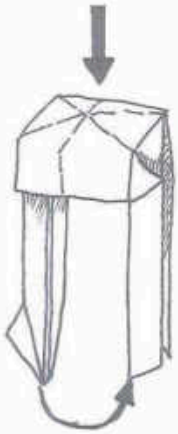
paso 6

Dobla en valle por las líneas de puntos, solo en la parte superior.



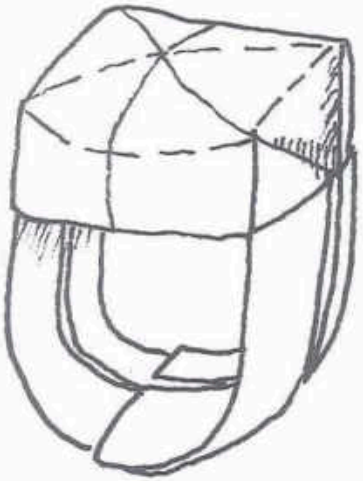
paso 7

Separa suavemente las dos solapas para abrir el anillo. Es posible que para abrirlo tengas que meter el dedo en la «joya» cuadrada de arriba.



paso 8

Aprieta suavemente la parte de arriba del anillo para aplanar la superficie. Para acabar el anillo, lleva la pata puntiaguda hacia el otro lado y métela.



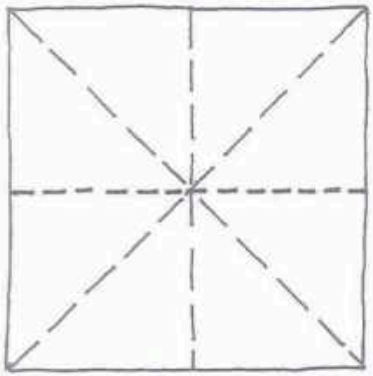
Anota tus reflexiones mientras doblas.

«Un perro es lo único del mundo que te quiere más que a sí mismo.»
Josh Billings

perro 狗

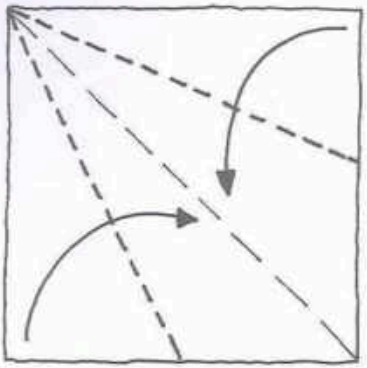
Son innumerables las historias sobre el compañerismo entre los seres humanos y los perros. Desde su domesticación, la fidelidad del perro le ha granjeado el título de «mejor amigo del hombre». Se sabe de mascotas que han salvado vidas avisando a sus dueños de un incendio, y hay también perros que rescatan a la gente de aludes y catástrofes. Una historia que se me ha quedado grabada es la de Hachiko, un perro akita japonés que cada día iba a la estación de tren de Shibuya a esperar a su dueño, el profesor Ueno, a la vuelta del trabajo. En 1925 murió el profesor, y ya no apareció más por la estación, pero Hachiko siguió esperándolo a diario durante nueve años, hasta que en 1935 murió también él. En 1932, uno de los alumnos del profesor escribió un artículo sobre la fidelidad de Hachiko, que causó sensación en todo el país. Actualmente, en la estación de Shibuya hay una estatua de bronce del perro.

Mientras doblas a tu fiel amigo, reflexiona sobre el papel de la lealtad, la amistad y la confianza en tu vida. Piensa en las personas a quienes eres fiel. ¿Por qué son dignas de tu fidelidad? ¿Qué virtudes admiras en ellos? Piensa luego en tu familia y tus amigos, y en la gente que te es fiel a ti. Reconoce el importante papel que desempeñan en nuestras existencias las personas a la que somos fieles, y el enriquecimiento que nos aportan. Una de las cosas más valiosas de la vida es el amor, y nuestras relaciones con los demás. Valora las tuyas y cuídalas.



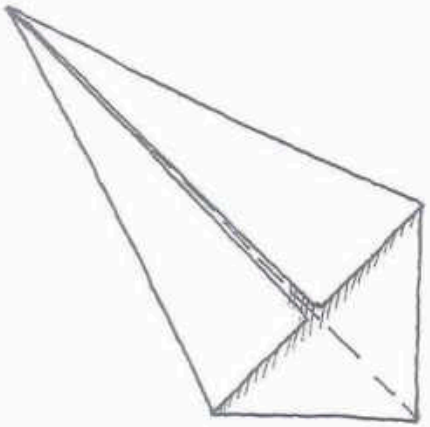
paso 1

Empieza formando una base cuadrada abierta (véase página 32).



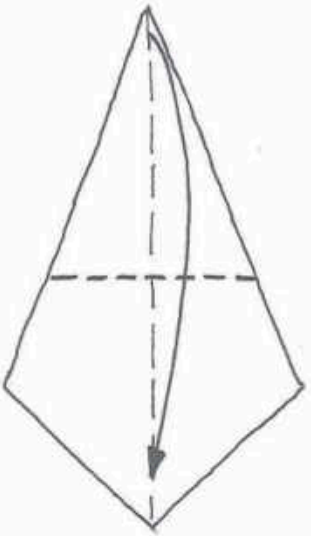
paso 2

Dobla en valle por las líneas de puntos, para que los bordes laterales se junten en el centro.



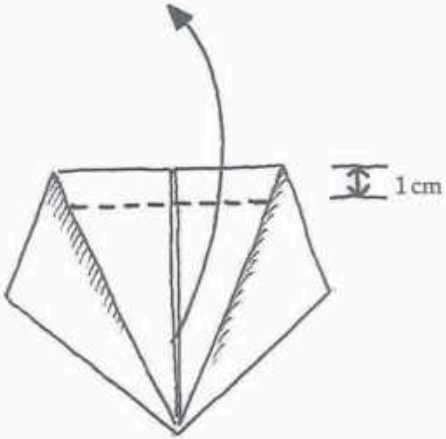
paso 3

Dale la vuelta al modelo.



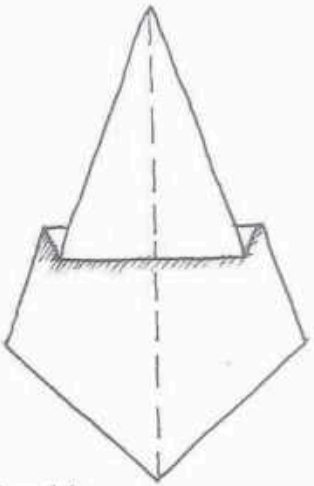
paso 4

Dobla en valle por la línea de puntos, haciendo que se toquen la punta de arriba y la de abajo.



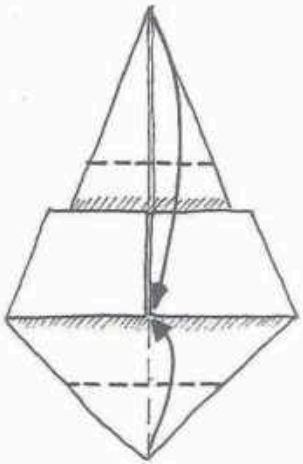
paso 5

Dobla en valle por la línea de puntos.



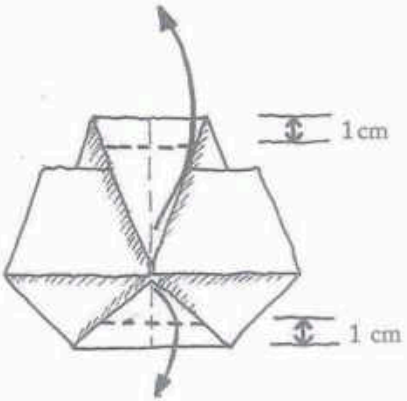
paso 6

Dale la vuelta al modelo.



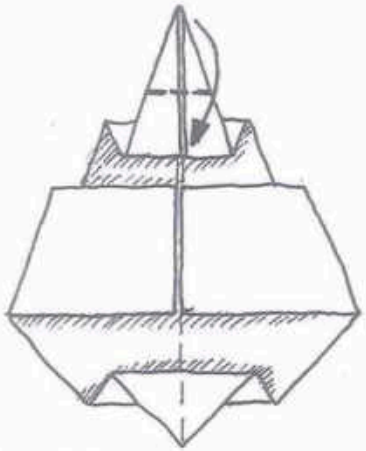
paso 7

Dobla en valle las puntas de arriba y de abajo, haciendo que se junten en el punto indicado.



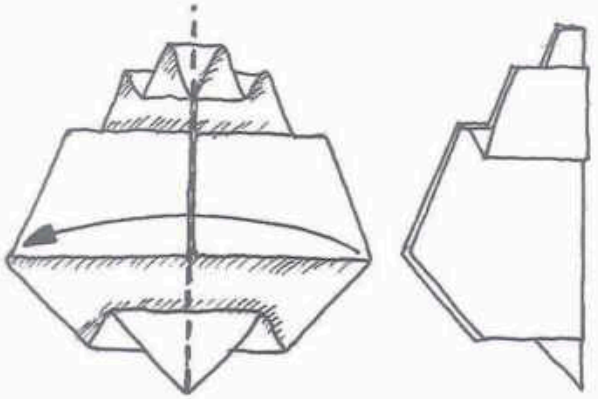
paso 8

Dobla en valle por las líneas de puntos.



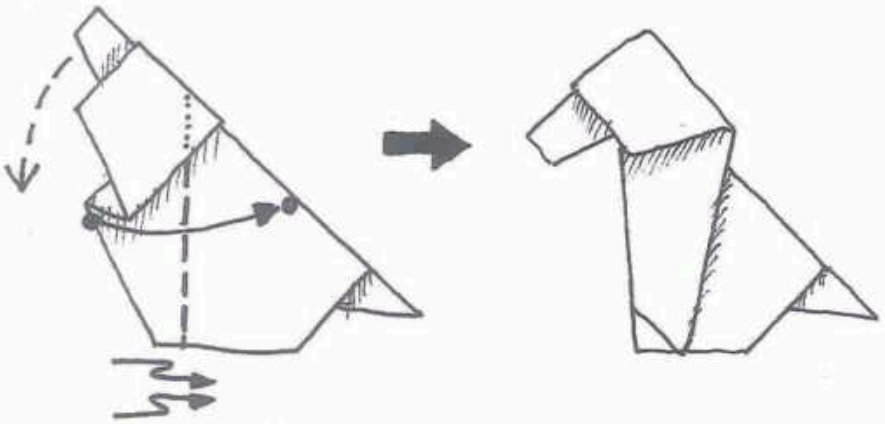
paso 9

Dobla en valle por la línea de puntos.



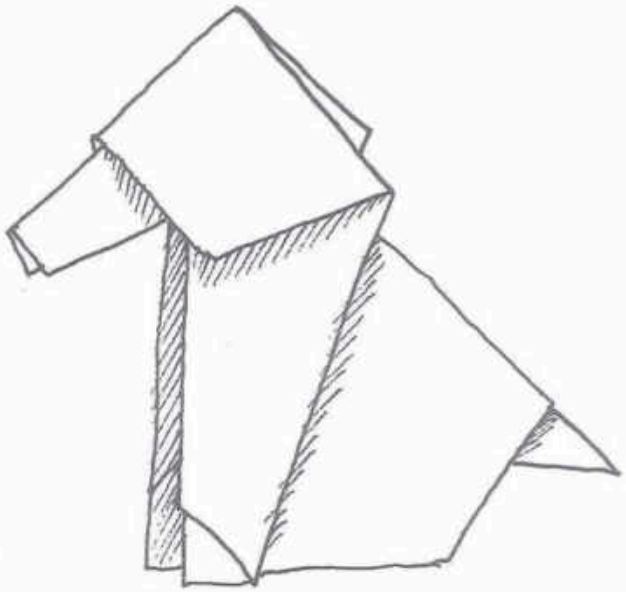
paso 10

Dobla el modelo por la mitad mediante un pliegue valle por la línea de puntos, y gíralo después 45 grados en sentido contrario a las agujas del reloj.



paso 11

Este último pliegue es el más difícil. Se trata de hacer un doblado hacia dentro (véase página 28) por la línea vertical de puntos. Fíjate en que el pliegue valle se extiende parcialmente por debajo de lo que se convertirá en la cabeza del perro. Para conseguirlo, dobla en valle por la línea de puntos. Cuando empujes las partes dobladas hacia atrás, empezará a bajar la cabeza.



Anota tus reflexiones mientras doblas.

«La paz no puede imponerse por la fuerza; solo puede alcanzarse mediante la comprensión.»

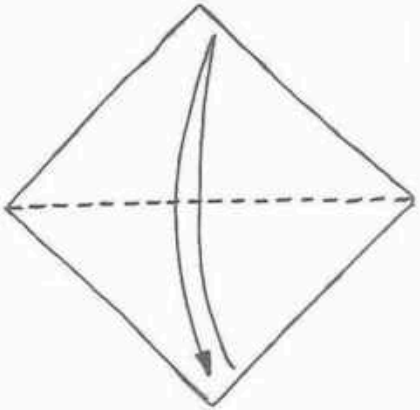
Albert Einstein

paloma 白鴿

La Biblia cuenta la historia de Noé, que tras cuarenta días de lluvia abrió una ventana en el arca y dejó que saliera volando una paloma para averiguar si habían bajado las aguas. Por la tarde, cuando la vio volver con una rama de olivo, supo que así era. Gracias a esta historia, la paloma blanca se ha convertido en un símbolo universal de paz y armonía. Con la rama en el pico, representaba la paz y la armonía que habían vuelto a sellarse entre el cielo y la tierra.

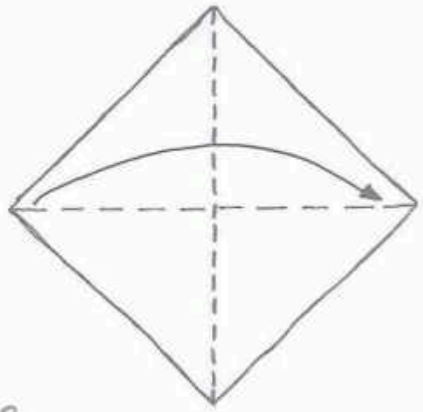
Mientras doblas tu paloma, reflexiona acerca de la paz. ¿Qué significaría para ti que la hubiera en el mundo? ¿Tienes alguna manera de ayudar a conseguir este objetivo universal? Aunque nos parezca que como individuos no participamos en los grandes cambios, formamos parte de este mundo, y todos desempeñamos algún papel.

Uno de los caminos que pueden llevar a la paz interior es la práctica del mindfulness, y en el mundo exterior solo habrá paz el día en que todos los hombres, mujeres y niños estén en paz consigo mismos. Si te propones alcanzar un mayor nivel de mindfulness y conquistar tu paz interior, estarás ayudando a que cambie el mundo. Cada vez que una persona obtenga la paz interior, habrá una menos con ganas de pelea, odio y guerra. Cada vez que una persona alcance la paz interior, habrá otras que acudan a ella para aprender. Todos somos maestros de la generación siguiente. Si les enseñamos paz y comprensión a ellos, llegará el día en que haya paz en este mundo.



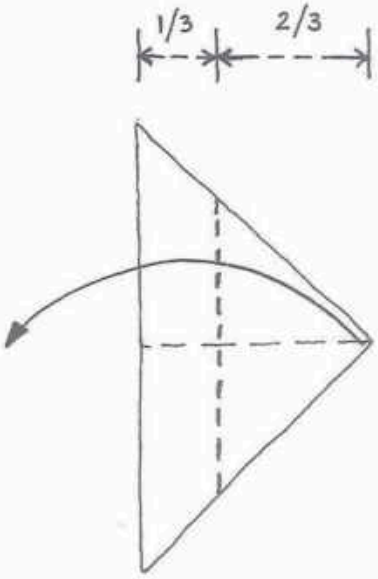
paso 1

Dobla y desdobla en valle por la línea de puntos horizontal.



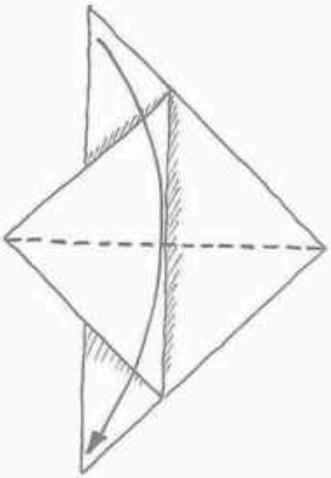
paso 2

Dobla en valle por la línea de puntos.



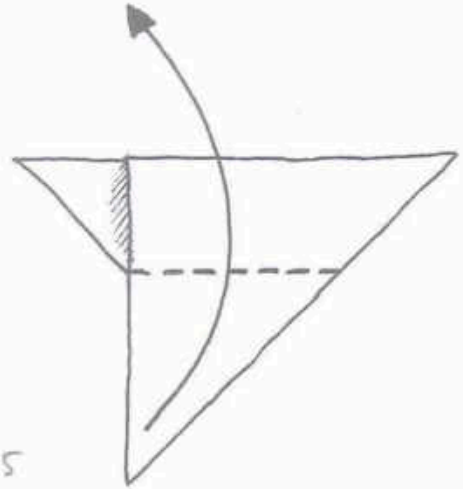
paso 3

Dobla en valle aproximadamente a un tercio de la anchura, contando desde el borde izquierdo.



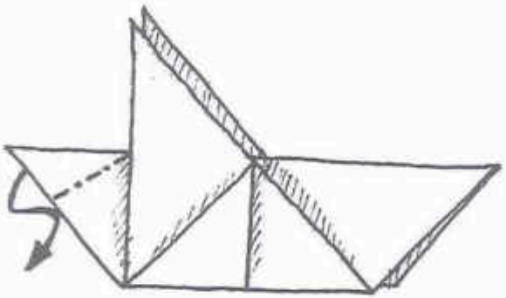
paso 4

Dobla en valle por la línea de puntos.



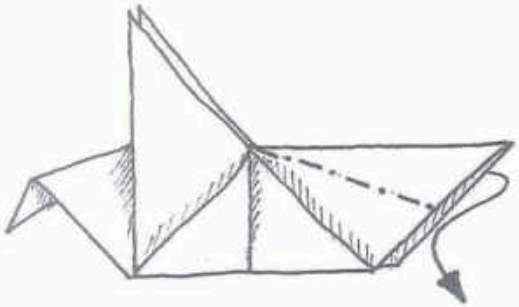
paso 5

Dobla en valle por la línea de puntos (solo la capa superior). Repítelo en el dorso.



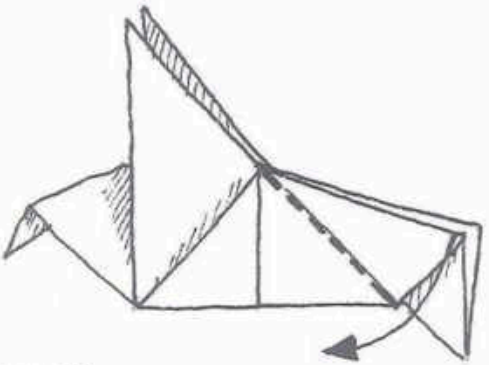
paso 6

Haz un pliegue invertido interno por la línea de puntos, para formar el pico de la paloma.



paso 7

Haz un pliegue invertido interno por la línea de puntos, para empezar a formar una cola.



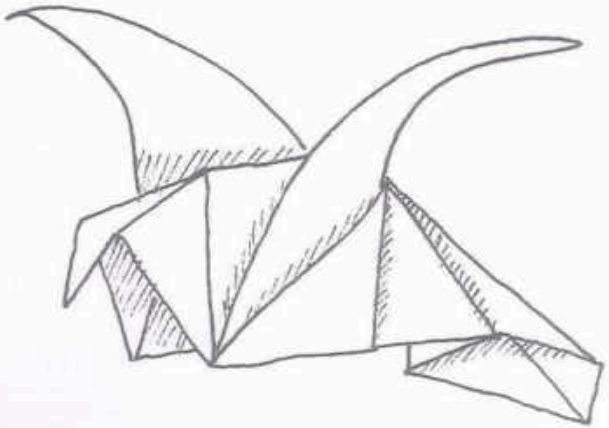
paso 8

Dobla en valle por la línea de puntos (solo la capa superior) y repítelo en el dorso, para formar la cola.



paso 9

Usa los dedos para rizar suavemente las alas hacia fuera.



«Mira hacia arriba, a las estrellas, y no a tus pies. Busca sentido en lo que ves y pregúntate por lo que hace que exista el universo. Sé curioso.»

Stephen Hawking

estrella 星

¿Alguna vez has tenido la suerte de ver una estrella fugaz? ¿Pediste algún deseo? En otros tiempos se pensaba que eran ángeles o almas que viajaban por el cielo.

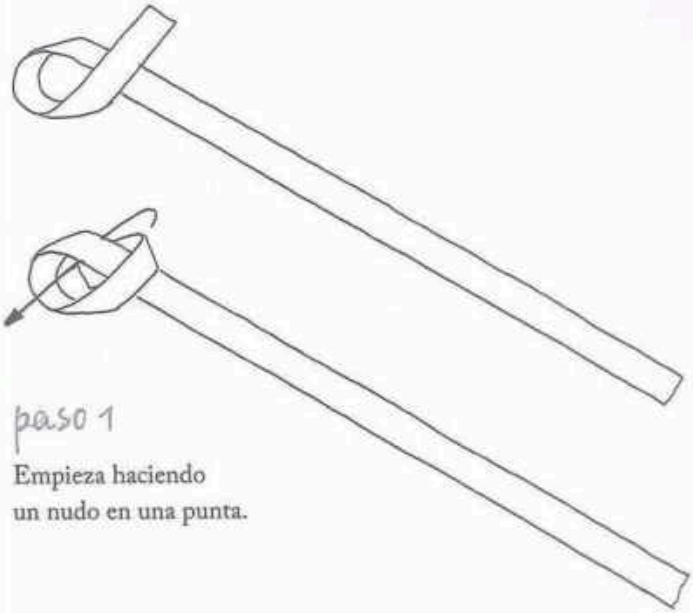
Las estrellas siempre han sido una fuente de fascinación y sobrecogimiento, pero también de información. Los navegantes, en sus travesías, usaban los cuerpos celestes como mapa. Reyes y astrólogos elevaban la vista hacia el cielo con la esperanza de poder adivinar el futuro gracias a sus movimientos.

¿Qué ves al mirar el firmamento nocturno? Actualmente sabemos que los parpadeos de luz en el firmamento nocturno no son ángeles ni dioses que nos observen, sino enormes bolas de plasma en llamas, pero eso no quita que la contemplación del espacio siga fascinando y sobrecogiendo al ser humano.

Mientras doblas tu estrella de papel, admírate del universo en que vivimos, y piensa en el lugar que ocupas dentro de su belleza y sus ciclos. Nuestras vidas son breves, simples parpadeos en la existencia de una estrella, pero también son importantes, y de gran valor. Al margen de que creas que hay un ser divino, o bien que nuestra vida es puro azar, la cuestión es que estás vivo, y que todos pertenecemos al mismo universo, del que forman parte integrante nuestros actos y maneras de vivir.

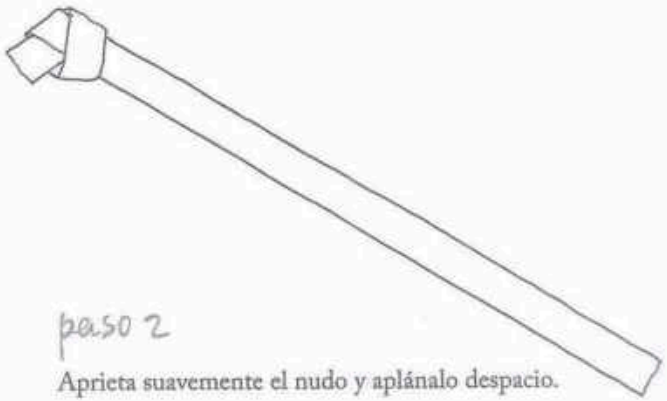
Este modelo recibe el nombre de «estrella de la suerte», y es un ejemplo de *strip folding*, una combinación de origami y trenzado.

Para este modelo necesitarás una tira de papel que mida 30 x 1 cm.



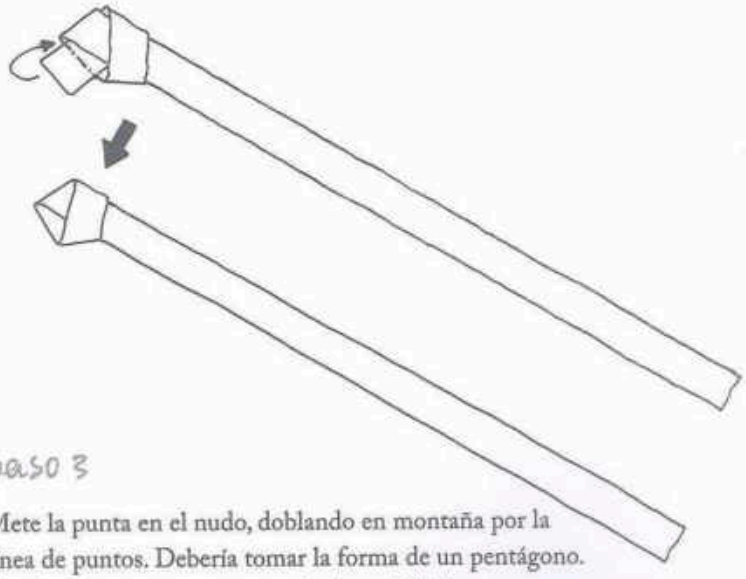
paso 1

Empieza haciendo
un nudo en una punta.



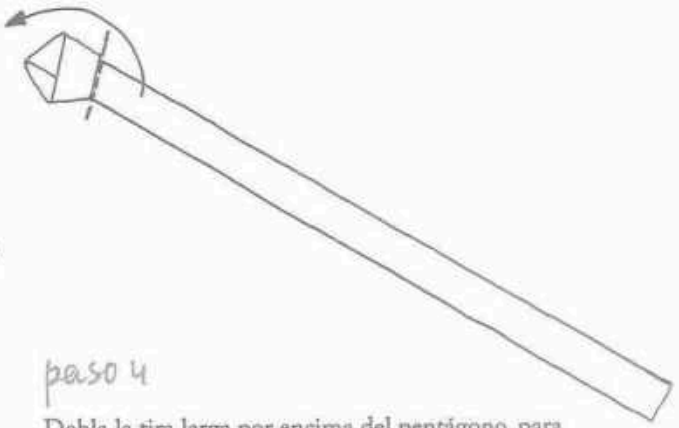
paso 2

Aprieta suavemente el nudo y aplánalo despacio.



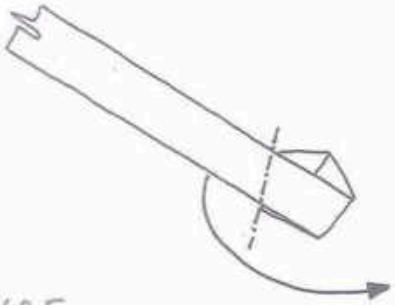
paso 3

Mete la punta en el nudo, doblando en montaña por la línea de puntos. Debería tomar la forma de un pentágono. Si todavía asoma un trozo, recórtalo, o dóblalo, sencillamente.



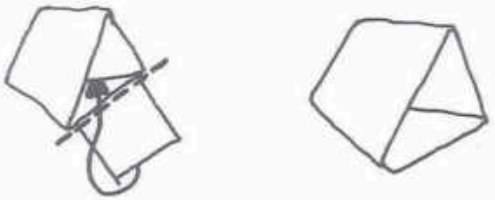
paso 4

Dobla la tira larga por encima del pentágono, para empezar a enrollar el resto de la tira a su alrededor.



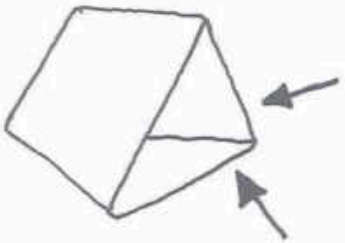
paso 5

Sigue enrollando la tira por los bordes del pentágono, hasta que se acabe el papel.



paso 6

Mete el trocito del final por el centro de la estrella.



paso 7

Marca los bordes con el pulgar y el índice. Así la estrella empezará a abrirse por el centro y a adquirir una forma tridimensional.



En Asia, para San Valentín, existe la costumbre de regalarle a la persona amada un bote lleno de estrellas de origami. Muchas veces, antes de doblarlas, se escriben mensajes de amor en cada tira de papel.

«Una rana que vive en un pozo nada sabe del gran mar.»
Chuang Tsé

rana 青蛙

En una de sus fábulas más conocidas, el filósofo taoísta Chuang Tsé nos habla de una rana nacida en el fondo de un pozo, del que nunca había salido. La rana se ufanaba mucho de su domicilio y, siempre que recibía la visita de algún otro animal, proclamaba a los cuatro vientos que era el mejor hogar del mundo. Un día invitó a una tortuga marina, pero la boca del pozo era demasiado pequeña para que cupiese. Entonces la tortuga le habló a la rana de donde vivía, en el mar. Dijo que su profundidad y anchura eran inconmensurables, y que su volumen era siempre el mismo, sin que lo afectaran las inundaciones y sequías de tierra firme. La rana quedó sorprendida, impactada y humillada por saber tan poco del mundo.

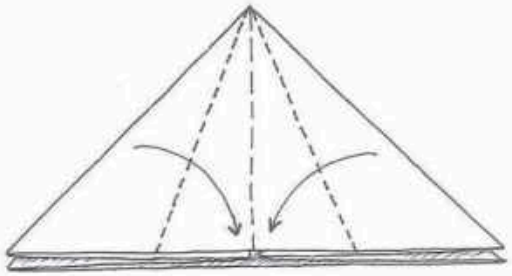
A menudo nos ciega la ignorancia. Alimentamos supersticiones y creencias cuyo carácter infundado no impide que nos aferremos a ellas. Algunas de estas falsedades se manifiestan como intolerancias y prejuicios que nos impiden avanzar en el camino del aprendizaje y el conocimiento.

Mientras doblas tu rana, intenta acordarte de un momento de tu vida en que alguien te abrió los ojos a la falsedad de una creencia. ¿Cómo te sentó? ¿Te enfadaste? ¿Te sentiste humillado?

La ignorancia, en muchos casos, genera incomprensión y dogmatismo. Cuestiona tus prejuicios e intolerancias. Pregúntate si están justificados y son ciertos. No seas como la rana del pozo. Sal al mundo en busca de saber y de puntos de vista diferentes. Sé abierto de miras y receptivo a nuevos conocimientos.

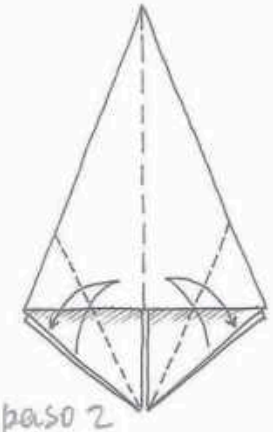
reflexiones

Yo siempre había pensado que el origami era un arte divertido pero inútil, hasta que un día, casualmente, vi una conferencia TED de Robert Lang sobre «*Happing birds and space telescopes*», Pájaros que aletean y telescopios espaciales, que me abrió los ojos a las aplicaciones matemáticas, científicas y médicas del origami. Lang da ejemplos de cómo usan los ingenieros el origami para plegar y reducir las dimensiones de estructuras tan grandes como los telescopios y los paneles solares de los satélites, a fin de poder mandarlos al espacio. Es una conferencia que aconsejo encarecidamente a quien desee hacerse una idea de los usos prácticos del origami.



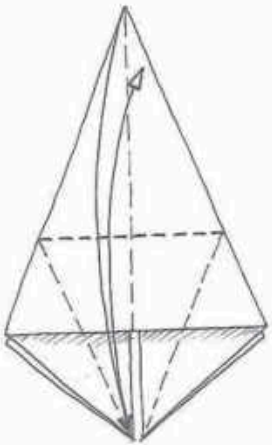
paso 1

Empieza formando una base triangular (véase página 34). Dobla pliegues invertidos internos por las líneas de puntos, dale la vuelta al modelo y repítelo en el otro lado.



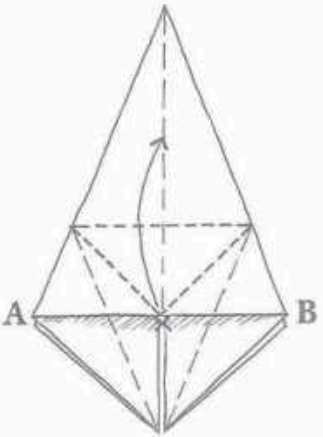
paso 2

Haz y deshaz pliegues valle por las líneas de puntos. Repítelo en el dorso.



paso 3

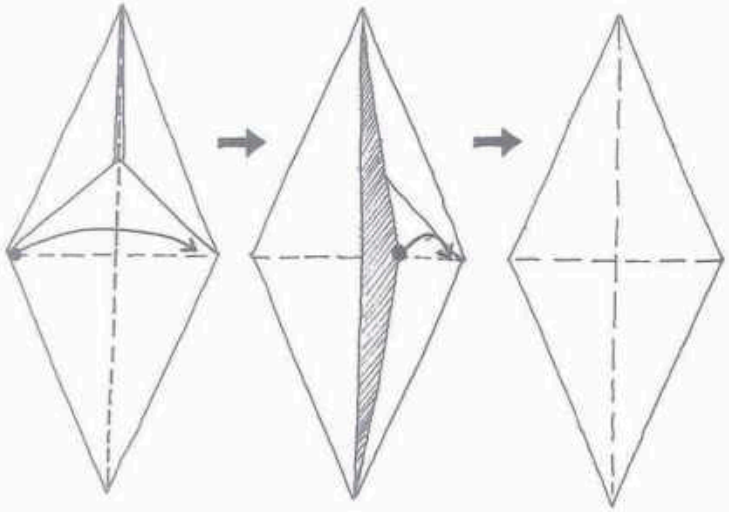
Dobla y desdobla pliegues valle por las líneas de puntos a través de todas las capas del modelo.



paso 4

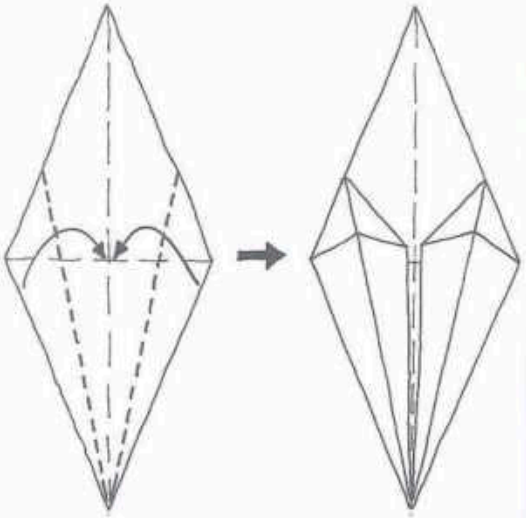
Fíjate en la posición del pliegue valle horizontal y de los dos pliegues montaña en diagonal. Levanta el punto X. Verás que las esquinas A y B empiezan a acercarse. Júntalas en el centro. El punto X empezará a formar una punta triangular. Repítelo en los otros tres lados. Ten presente que tendrás que repetir este proceso un total de cuatro veces.

Gira 90 grados el modelo y repítelo en cada rama.



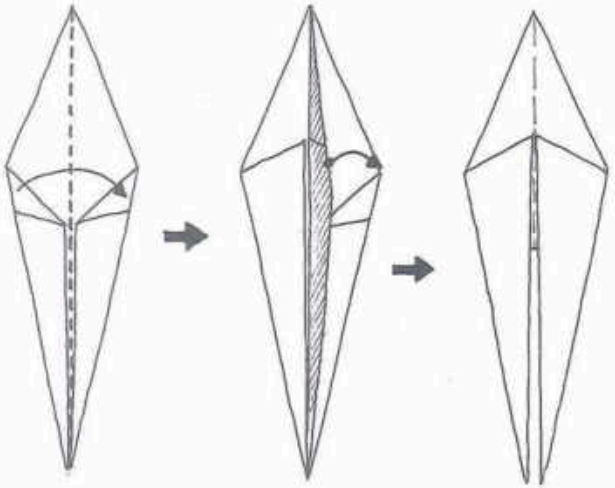
paso 5

Fíjate en la solapa triangular que hay en el centro del modelo. Ahora harás un pliegue de «pasar página». Dobla de izquierda a derecha solo la primera capa, como si pasases la página de un libro. Verás que se ha formado un rombo. Repítelo en el dorso.



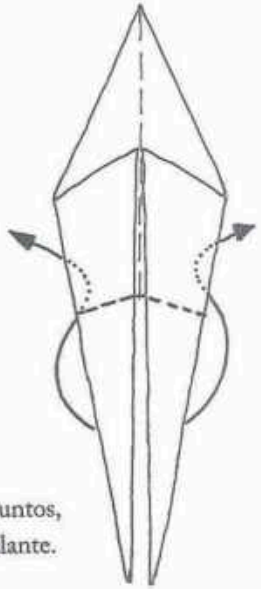
paso 6

Dobla en valle por la línea de puntos (solo la capa superior). Repítelo en los otros tres lados.



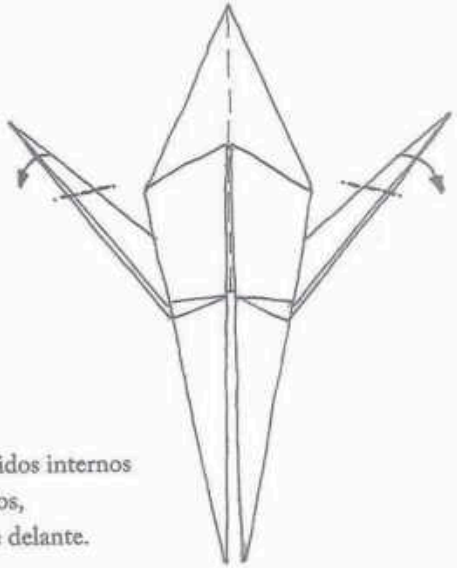
paso 7

Haz otro pliegue de pasar página y repítelo en el dorso.



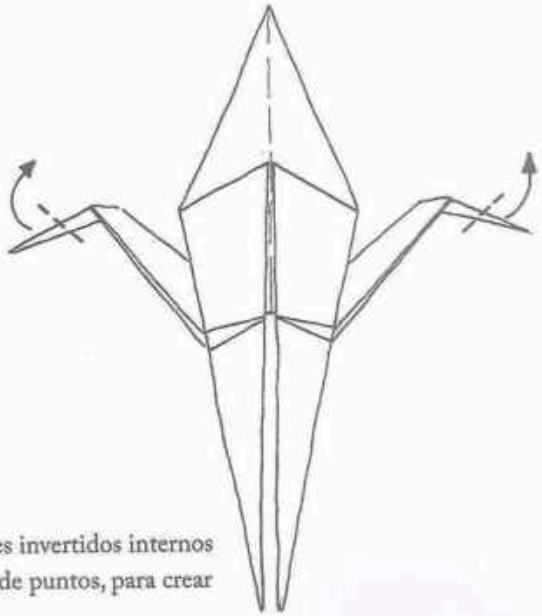
paso 8

Dobla pliegues invertidos internos por las líneas de puntos, para crear las piernas de delante.



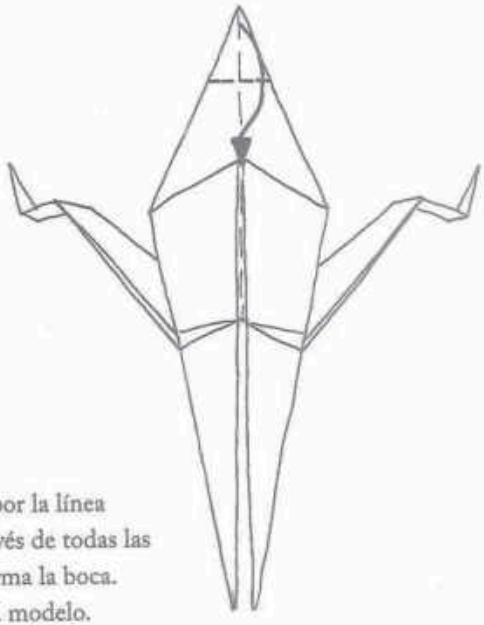
paso 9

Dobla pliegues invertidos internos por las líneas de puntos, para crear las patas de delante.



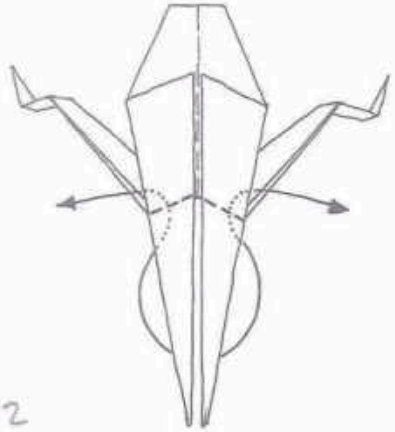
paso 10

Dobla pliegues invertidos internos por las líneas de puntos, para crear los dedos.



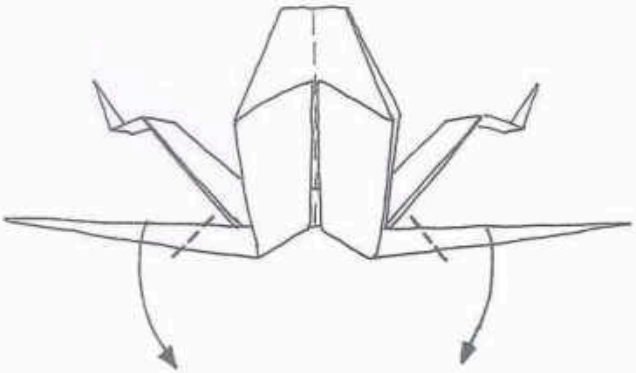
paso 11

Dobla en valle por la línea de puntos, a través de todas las capas. Así se forma la boca. Dale la vuelta al modelo.



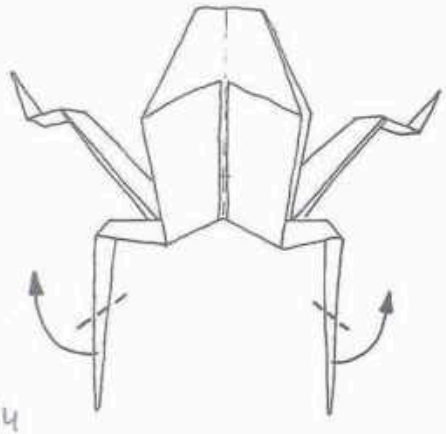
paso 12

Haz pliegues invertidos internos por las líneas de puntos, para crear las piernas traseras.



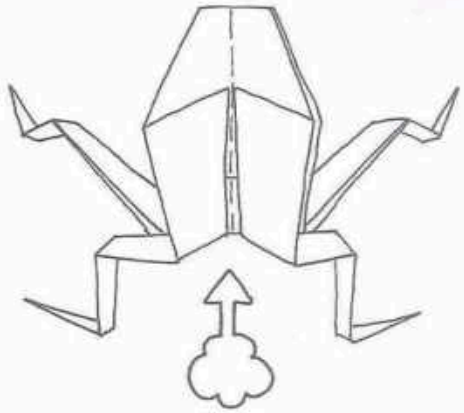
paso 13

Haz pliegues invertidos internos por las líneas de puntos, para crear las patas traseras.



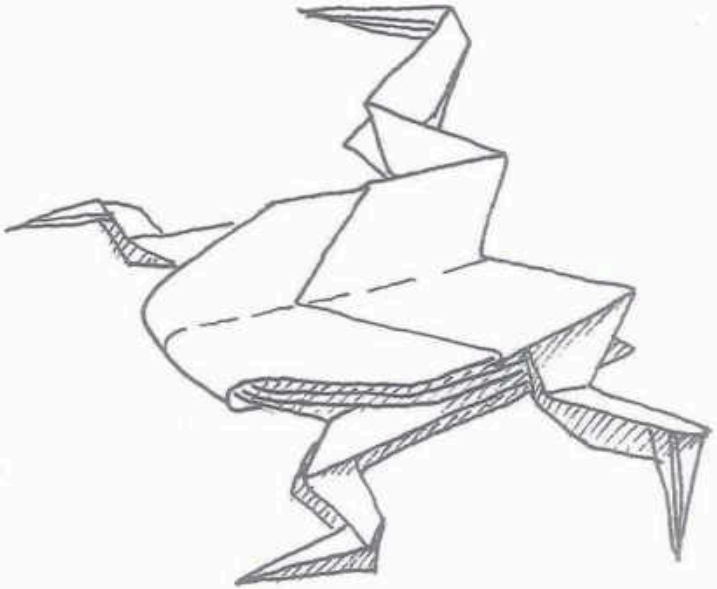
paso 14

Dobla pliegues invertidos internos por las líneas de puntos, para crear los dedos de las patas traseras.



paso 15

Sopla con suavidad por la parte de atrás de la rana para inflarla.



Anota tus reflexiones mientras doblas.

«No me juzguéis por mis éxitos, sino por cuántas veces me he caído y he vuelto a levantarme.»

Nelson Mandela

tortuga 龜

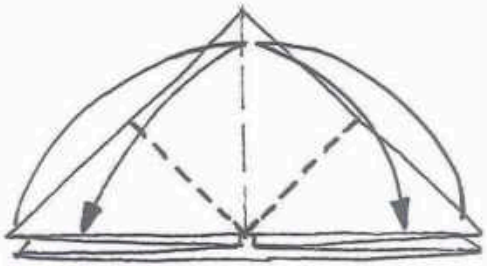
Jonathan es una tortuga gigante que vive en la isla de Santa Elena, en las Seychelles. Se cree que lleva deambulando por la maleza desde su llegada, en 1882, y que entonces ya tenía cincuenta años, es decir, que contaría actualmente ciento ochenta tres.

Protegidas por su caparazón, las longevas tortugas tienen fama de ser animales bendecidos por los cielos y aparecen en muchos mitos asiáticos de la creación. En la India se cuenta la historia de Akupara, la «tortuga del mundo», en quien se dice que están apoyados los cuatro elefantes que sostienen el mundo en sus lomos mientras viaja por el universo. En la mitología china, la diosa creadora Nüwa usa las patas de la tortuga marina gigante Ao para apuntalar el cielo tras la destrucción del monte Buzhou, en el que se apoyaba hasta entonces el cielo, por el monstruo marino Gong Gong.

En la cultura occidental, el célebre cuento de la liebre que a pesar de su velocidad pierde una carrera contra la tortuga, lenta pero constante, siempre ha hecho las delicias de los niños, gracias al triunfo inesperado del supuesto perdedor. La fanfarrona liebre pierde por culpa de su arrogancia y su autosuficiencia, mientras que la paciencia y la perseverancia de la tortuga le permiten alzarse con una victoria que a priori era imposible.

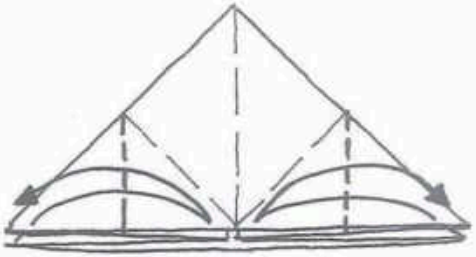
De pequeños, cuando aprendemos a caminar, sufrimos muchos tropiezos y caídas. A veces nos duelen, y lloramos de dolor, pero no por eso renunciamos a aprender, sino que lo intentamos las veces que haga falta. A base de semanas y meses de caídas y de llantos, al final lo logramos, y de ahí pasamos a correr, saltar, bailar...

Mientras doblas tu tortuga, acuérdate de algún momento en que la paciencia y la perseverancia te hayan ayudado a alcanzar un objetivo. Todos los talentos y habilidades deben ser practicados y perfeccionados de manera habitual. Será un proceso con errores, pero la única manera de triunfar es mostrar determinación y no tener miedo del fracaso. A base de perseverancia acabarás completando todos los modelos de este libro.



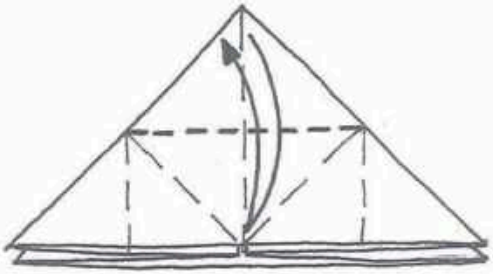
paso 1

Empieza formando una base triangular (véase página 34). Dobla y desdobla pliegues valle por las líneas de puntos. Repítelo en el dorso.



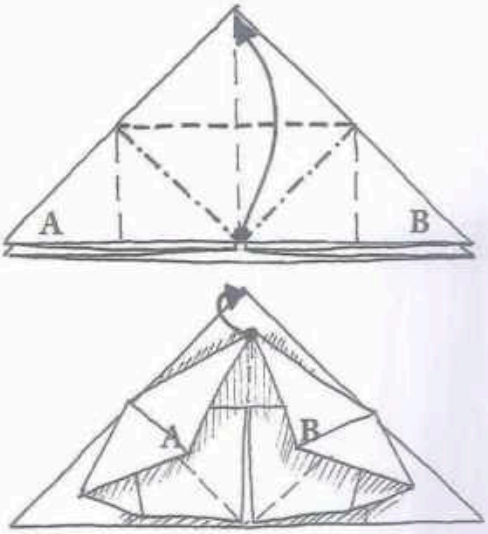
paso 2

Haz y deshaz pliegues valle por las líneas de puntos, solo en la capa superior. Repítelo en el dorso.



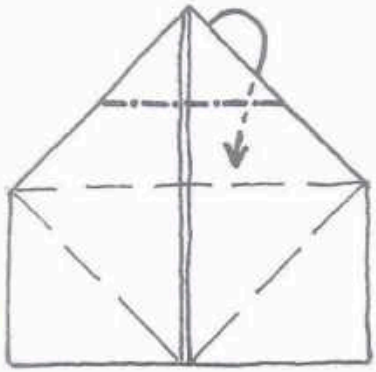
paso 3

Dobla y desdobla pliegues valle por las líneas de puntos. Repítelo en el dorso.



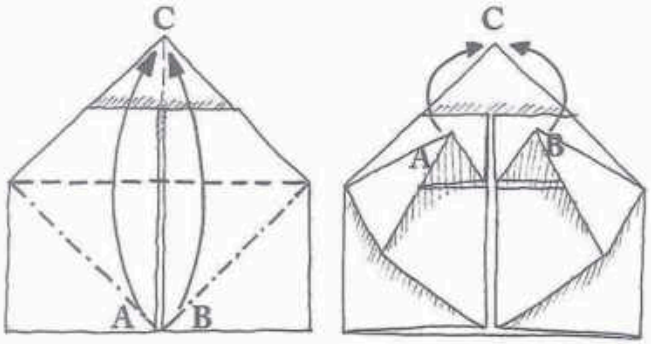
paso 4

Fíjate en el pliegue valle horizontal y en los dos pliegues montaña en diagonal. Levanta solo la capa superior, y dóblala hacia arriba. El papel pivotará por los pliegues, y verás que las esquinas A y B se acercan hasta juntarse en el centro. Es lo que se llama un «pliegue pétalo». Repítelo en el dorso.



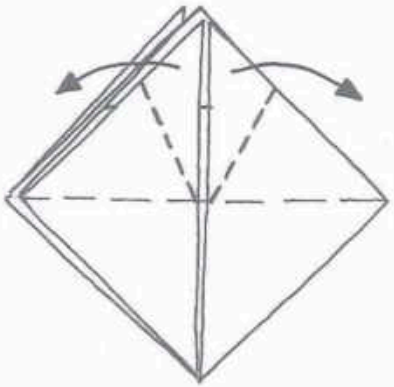
paso 5

Dobla en montaña por la línea de puntos, solo en la capa superior, y mete la solapa. Repítelo en el dorso.



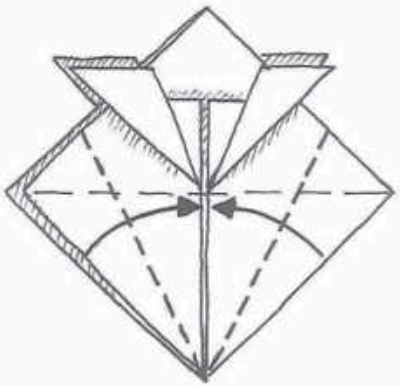
paso 6

Fíjate en la posición del pliegue valle y del pliegue montaña. Levanta la esquina A, doblando solo la capa superior, y pliégala hacia arriba hasta juntarla con el punto C. Haz lo mismo con el punto B. Repítelo en el dorso.



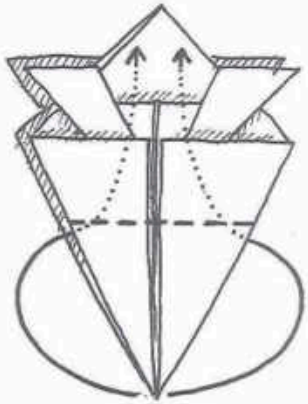
paso 7

Dobla en valle por la línea de puntos, solo en la capa superior. Repítelo en el dorso.



paso 8

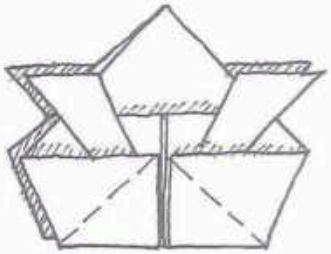
Dobla en valle por la línea de puntos, solo en la primera capa. Repítelo en el dorso.



paso 9

Haz pliegues invertidos internos por las líneas de puntos.

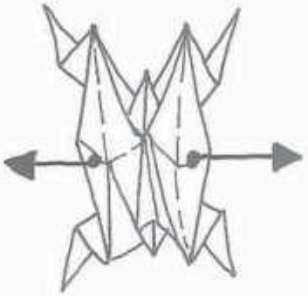




paso 10

Gira el modelo hacia ti, hasta que la parte que tengas más cerca sea la de arriba.

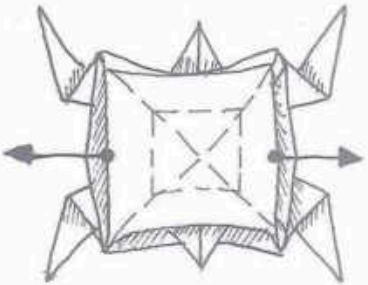


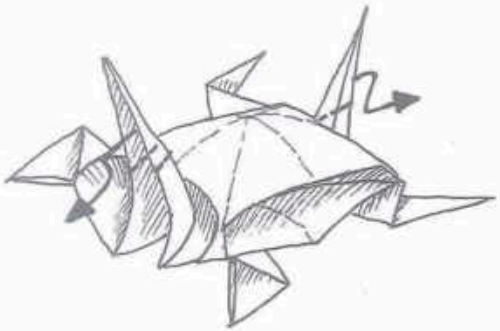


paso 11

Saca hacia fuera los puntos indicados, despacio y con firmeza. Empezará a inflarse y redondearse el cuerpo de la tortuga. Si no sucede automáticamente, prueba a soplar por el agujero situado en la parte inferior del modelo. Así será más fácil que se infle el modelo y se redondee el caparazón.

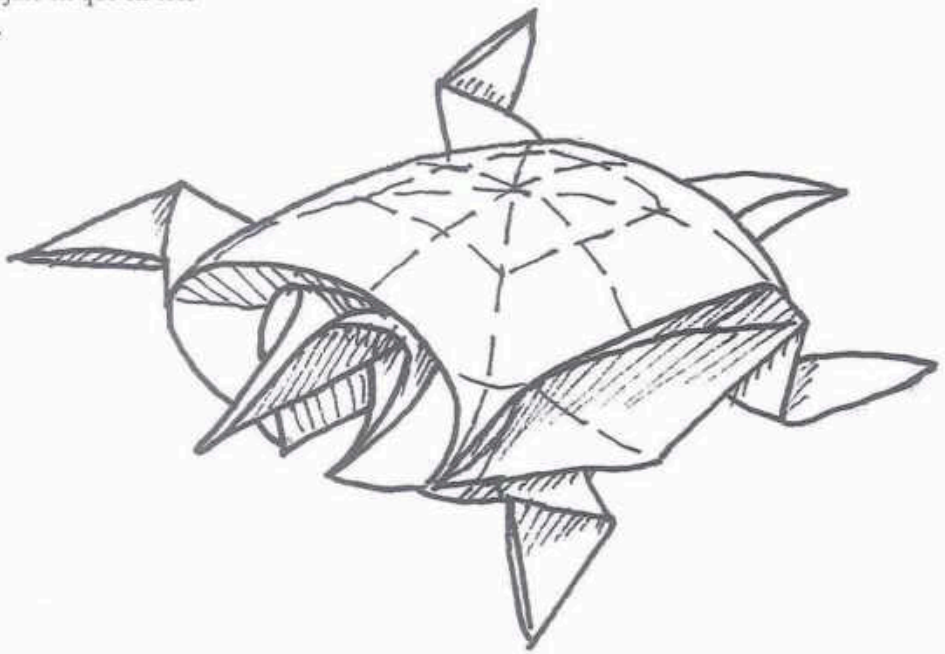






paso 12

Dobla un pliegue invertido interno para formar la boca. Usa el dedo para rizar suavemente las patas, dejándolas curvadas hacia abajo. Fíjate en que en este modelo las patas no tocan el suelo.



«La rosa no dejaría de ser rosa, y de esparcir su aroma, aunque se llamase de otro modo.»

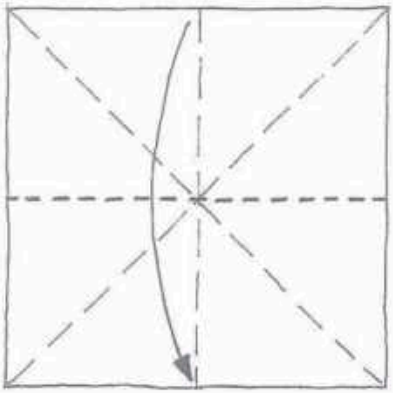
Shakespeare

rosa 玫瑰花

Las flores han hablado siempre un idioma simbólico, transmitiendo nuestros pensamientos y sentimientos de manera dulce y queda, pero implícita; tanto es así, que en el siglo XIX se creó un verdadero lenguaje de las flores, que usaban los enamorados para intercambiar mensajes románticos en clave a través de sus pétalos. Y es muy posible que ninguna otra flor haya visto tan ampliamente divulgado su mensaje como la rosa roja, símbolo del amor y la pasión.

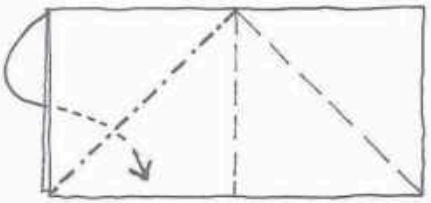
Esta flor la creé para mi esposa, Carmen, y la bauticé en su honor. Da la casualidad de que el nombre en chino de mi madre significa lo mismo, «rosa». Esta representa el vínculo entre madre e hijo; simboliza el amor entre mi madre y yo, y el de mi mujer a nuestros cuatro hijos.

Mientras doblas y rizas tu rosa, medita sobre el amor entre una madre y un hijo. Piensa en la calidez, la confianza, el amor y la alegría que despiertas en tu madre, o que sientes por tus hijos. Piensa en lo único e incondicional que es ese amor, y en lo afortunados que somos por recibirlo. Deja que tu corazón se llene de pensamientos y sentimientos de felicidad. Recuerda que todos somos hijos de alguien, seres vivos que merecen recibir amor y afecto. A continuación, extiende esas ideas y sentimientos a otras personas: tu familia, tus amigos, tus vecinos... Mándales el amor que desearías para ti. Por último, extiende el mismo sentimiento a alguien con quien tengas una relación difícil. Puede ser incluso un enemigo. A base de repetirla, esta meditación te abrirá el corazón, aumentará tu compasión y tu empatía, te infundirá paz mental y te ayudará a resolver conflictos.



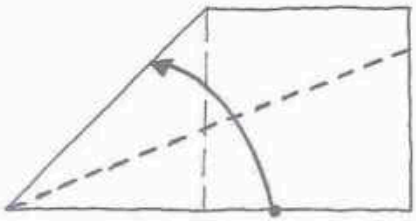
paso 1

Empieza formando una base triangular abierta (véase página 34). Dobla en valle por la línea de puntos.



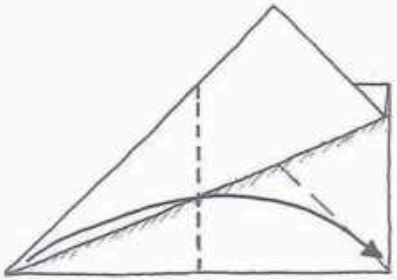
paso 2

Haz un pliegue invertido interno por la línea de puntos.



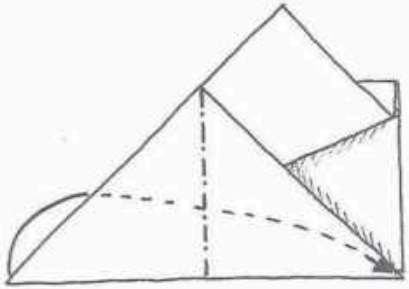
paso 3

Dobla en valle por la línea de puntos, solo en la capa superior. Fíjate en que estás doblando el borde de abajo para que se junte con el borde en diagonal.



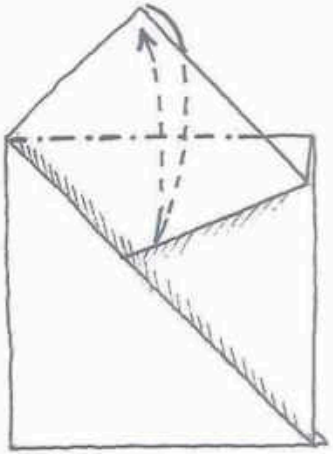
paso 4

Dobla en valle por la línea de puntos, solo en la capa superior.



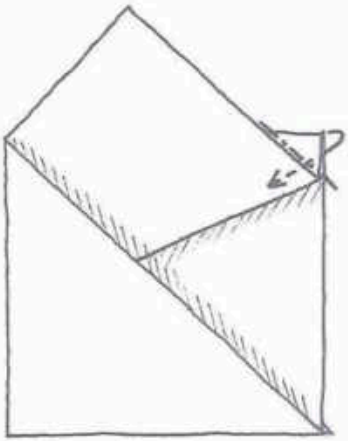
paso 5

Dobla en montaña por la línea de puntos para formar la solapa trasera.



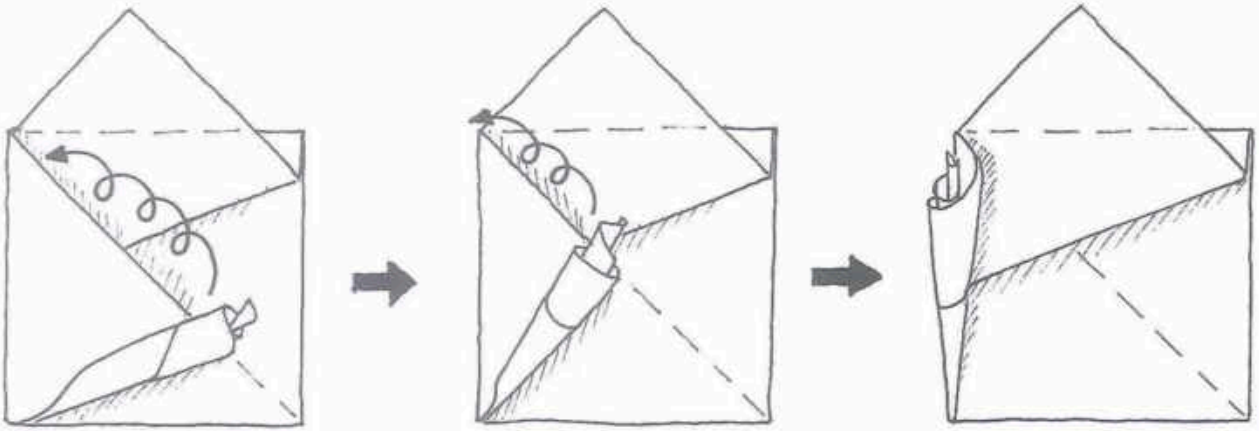
paso 6

Haz y deshaz un pliegue montaña por la línea de puntos. Esta solapa empezará a formar el pétalo exterior.



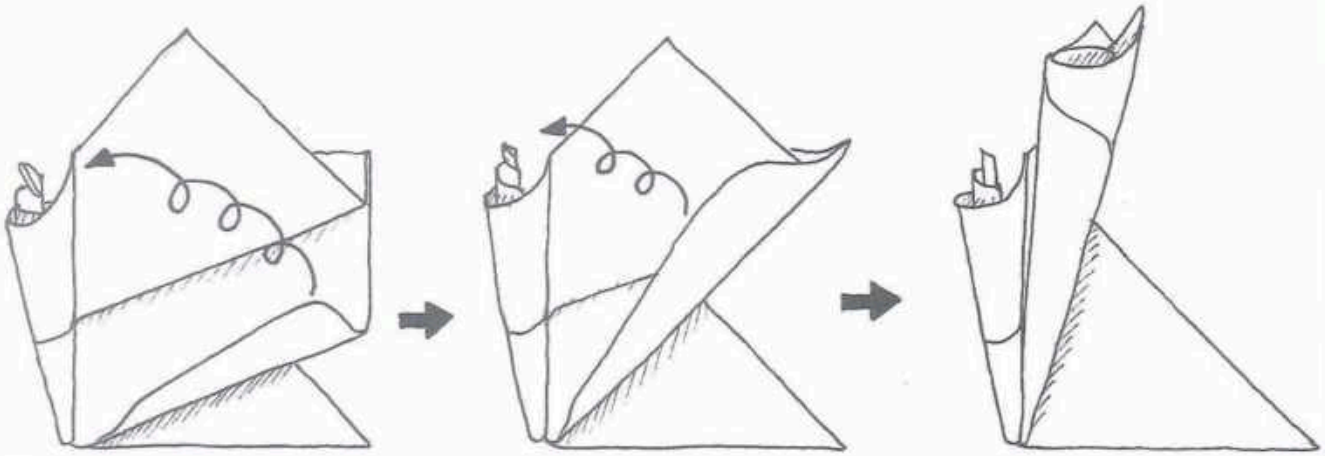
paso 7

Dobla y desdobla un pliegue montaña por la línea de puntos. Esta solapa empezará a formar el pétalo interior.



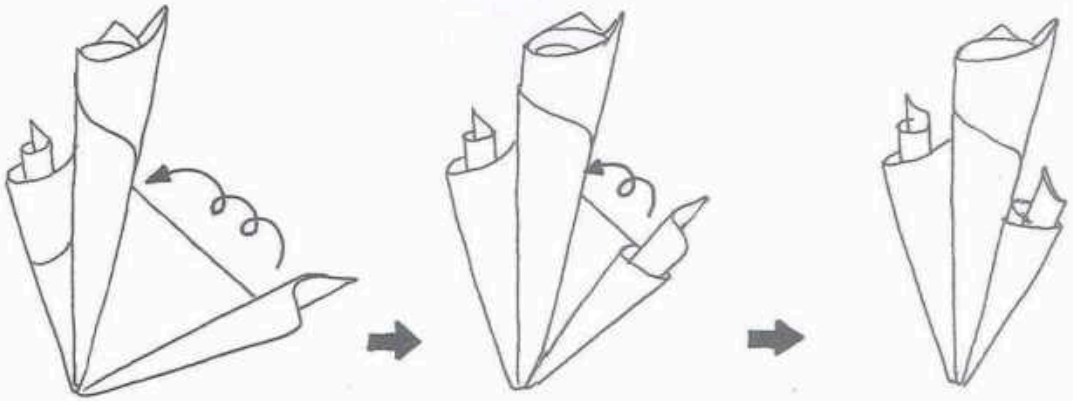
paso 8

Enrolla la solapa triangular, para que se alinee con el borde izquierdo. Tiene que estar muy enrollada, para que no se abra por sí sola. Esta parte será el bucle izquierdo. Es posible que lo enrolles mejor con unas pinzas pequeñas.



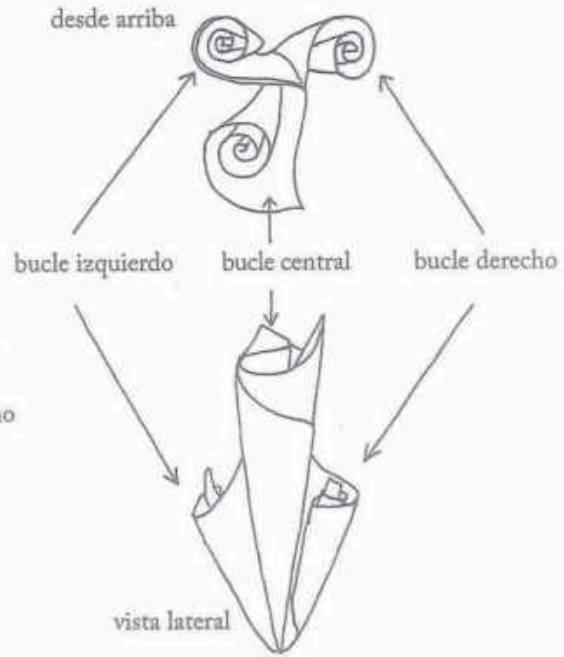
paso 9

Aparta el bucle izquierdo y enrolla la capa principal para que se alinee con el borde izquierdo. Tiene que estar muy enrollada, para que no se abra por sí sola. Esta parte será el bucle central.



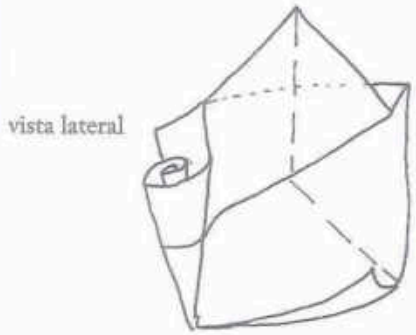
paso 10

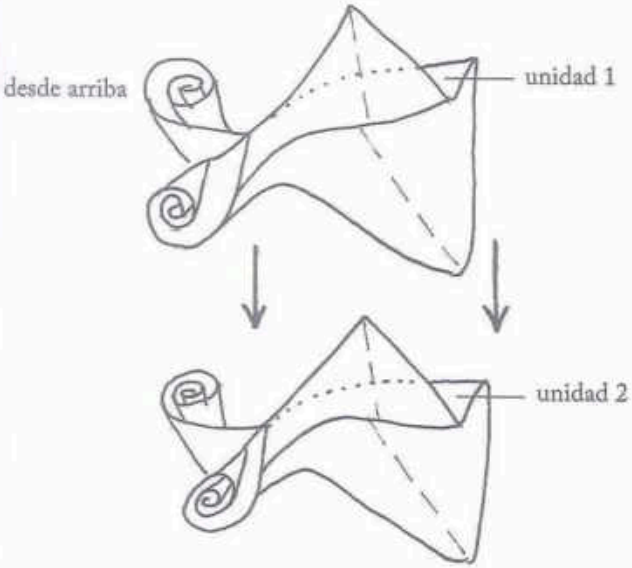
Aparta el bucle central y enrolla la última capa para que se alinee con el borde izquierdo. También en este caso tendrá que estar muy enrollada, para que no se abra por sí sola. Esta parte será el bucle derecho.



paso 11

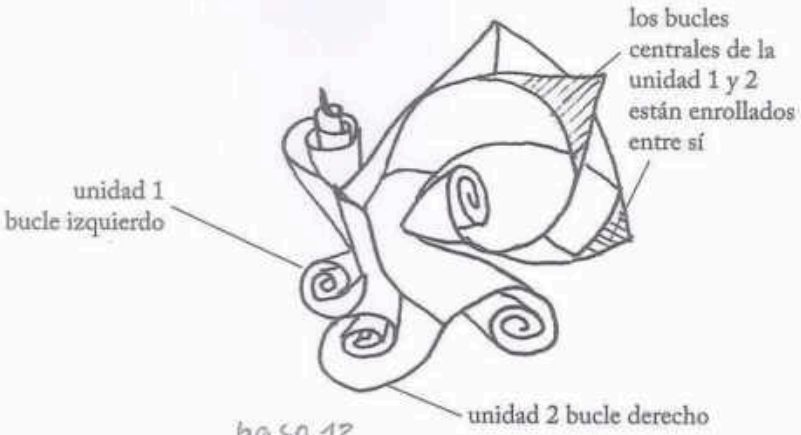
Ya has completado una parte (o unidad). Para terminar la rosa necesitarás otras cinco. No es mala idea familiarizarse con la unidad y dedicar unos momentos a fijarse en el gran bucle central, así como en los de la izquierda y la derecha, más pequeños.





paso 12

Cuando hayas acabado otras cinco unidades podrás montar la rosa. Empieza por tomar dos unidades y desenrollar el bucle central de las dos. Pon un bucle central desenrollado encima del otro y enróllalos de nuevo, pero juntos. Fíjate en cómo quedan enroscados.



paso 13

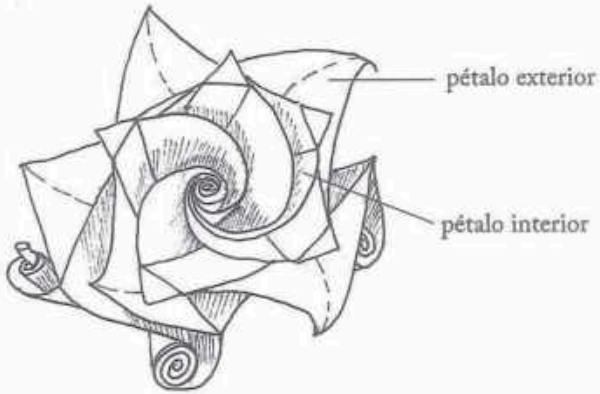
Utiliza el mismo método que en el paso 12 para desenrollar el bucle izquierdo de la unidad 1. Desenrolla el bucle derecho de la unidad 2 y vuelve a enrollarlos los dos juntos.



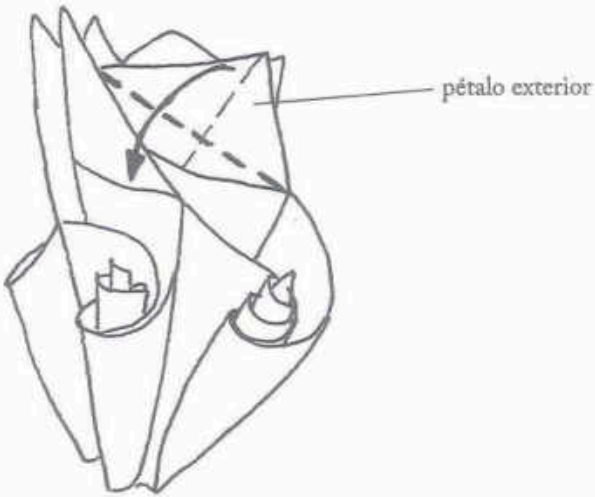
paso 14

Repite los pasos 12 y 13 con las tres unidades restantes, hasta que los cinco bucles centrales hayan formado uno solo, y también los bucles izquierdo y derecho adyacentes.

vista desde arriba

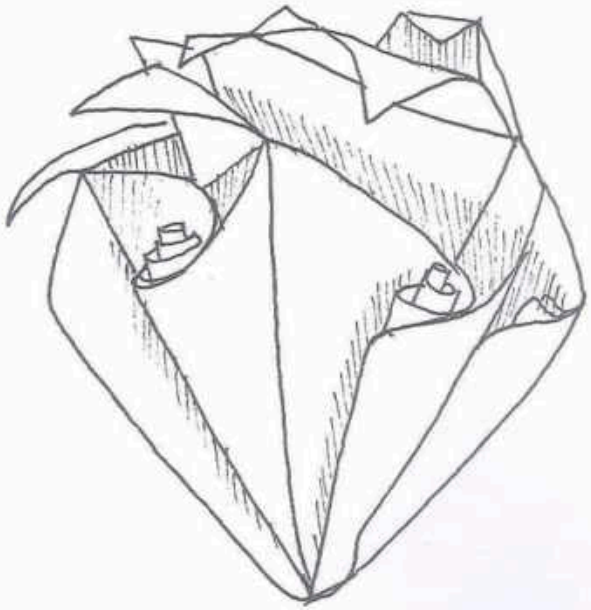


vista lateral



paso 15

Localiza los pétalos interior y exterior que aparecían en los pasos 6 y 7. Dóblalos hacia fuera y rízalos con el dorso de los dedos para completar la rosa.



Si haces doce rosas, podrás juntarlas y formar una bola de flores. Puedes pegarlas con cola o atarlas con un hilo. (Los más duchos en el origami pueden juntarlas usando los propios bucles de las rosas.) En japonés, las bolas de flores de origami reciben el nombre de *kusudama* (es decir, «bola medicinal») y, tradicionalmente, se usaban como recipientes de incienso o flores secas aromáticas. Los orígenes del *kusudama* son parecidos a los de los pomos de olor occidentales, ramos esféricos de flores o hierbas olorosas que se usaban contra las infecciones y las enfermedades.

«Si no cuidamos a los demás cuando necesitan ayuda, ¿quién nos cuidará a nosotros?»
Buda

cisne 天鹅

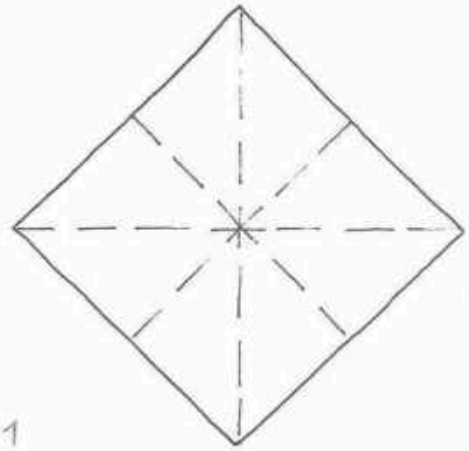
El cisne, animal de gran belleza, se desliza silencioso y grácil por las aguas. Admirados por su regio y elegante aplomo, los cisnes se caracterizan asimismo por tener una sola pareja a lo largo de sus vidas y por ser muy protectores con sus crías, hasta el punto de que no vacilan en atacar sus posibles depredadores. Por esto último se han convertido en símbolos de amor, fidelidad y entrega.

Quizá el cuento más famoso sobre un cisne sea el del patito feo, de Hans Christian Andersen (véase página 52), que habla de lo difícil que es crecer. La adolescencia es para muchas personas una etapa turbulenta, en la que pesan mucho las expectativas —no siempre coincidentes— de la familia, los amigos, los compañeros y los profesores. Este campo de minas emocional es necesario sortearlo, por si fuera poco, al mismo tiempo que se experimentan cambios físicos y psicológicos de enorme calado. Todo ser humano debe pasar por esta fase, la mayoría con apoyo y con orientación, lo cual les permite salir de ella convertidos en personas seguras de sí mismas y ecuánimes. En algunos casos, sin embargo, no es así, y a lo largo de esta etapa muchos jóvenes sufren de falta de autoestima y se deprimen.

Mientras doblas tu fiel cisne, reflexiona sobre tu adolescencia. Piensa en las épocas en las que deseaste que te hubieran orientado más, y en las personas que estuvieron a tu lado. A continuación, piensa en las personas de tu círculo. ¿Hay alguna que esté pasando por la adolescencia o por un período vital difícil? ¿Hay alguien a quien pudiera ayudar una palabra amable, un gesto de ánimo o una simple llamada que le demostrase que hay quien piensa en él?

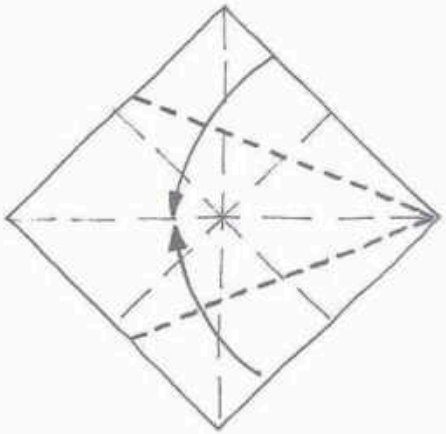
reflexiones

La gente practica el mindfulness porque ayuda en la búsqueda de la felicidad, pero creo que la satisfacción vital también pasa por que sean felices los que nos rodean. Nunca hay que perder al prójimo de vista.



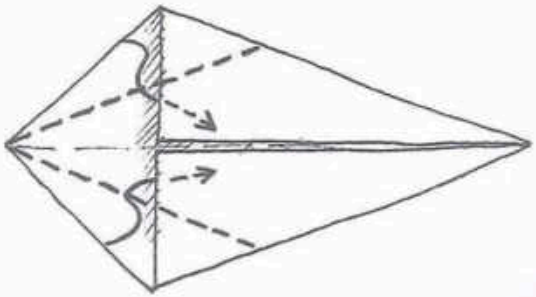
paso 1

Empieza formando una base cuadrada abierta (véase página 32).



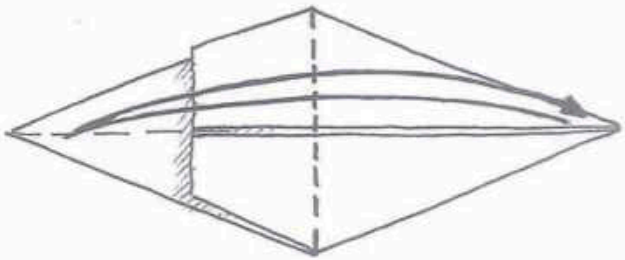
paso 2

Dobla en valle por las líneas de puntos, formando una cometa.



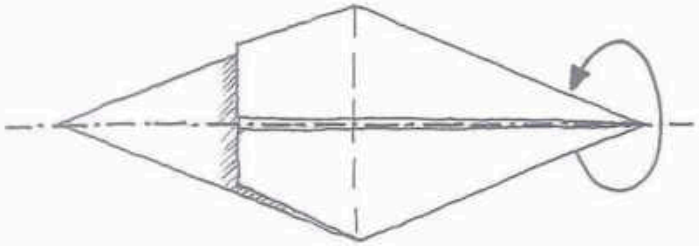
paso 3

Haz pliegues invertidos internos por las líneas de puntos.



paso 4

Dobla y desdobla en valle por la línea de puntos.



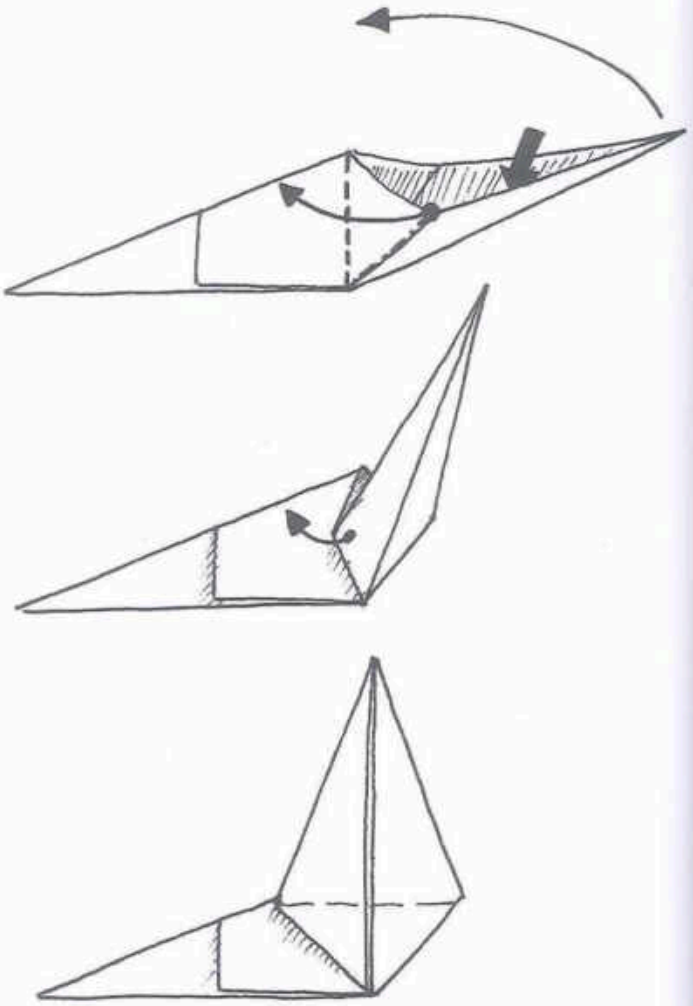
paso 5

Dobla en montaña por la línea de puntos.



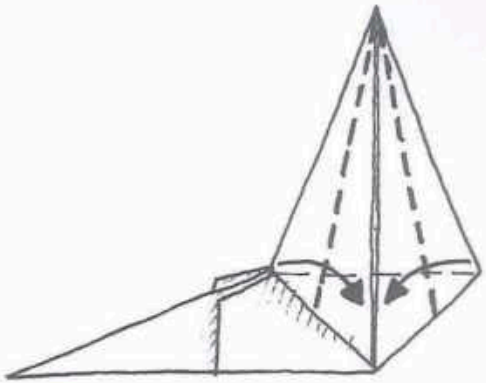
paso 6

Dobla y desdobla en valle
por la línea de puntos.



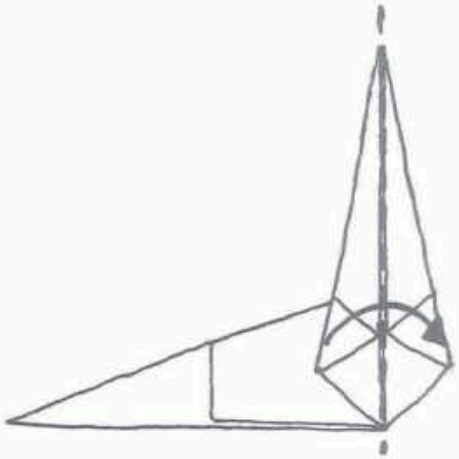
paso 7

Abre el sector central del modelo en el punto indicado y, a continuación, aplana esta parte.



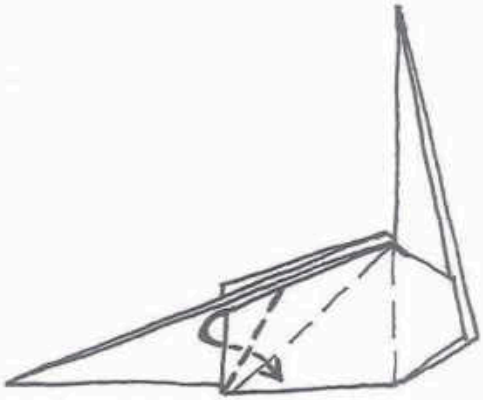
paso 8

Dobla en valle por las líneas de puntos.



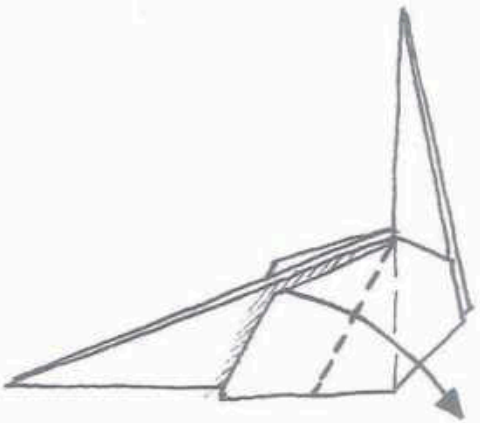
paso 9

Dobla en valle por la línea de puntos.



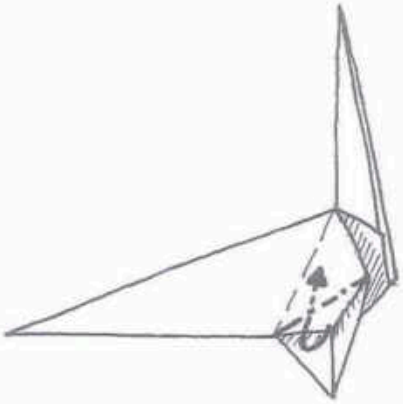
paso 10

Haz un pliegue invertido interno por la línea de puntos. Repítelo en el dorso.



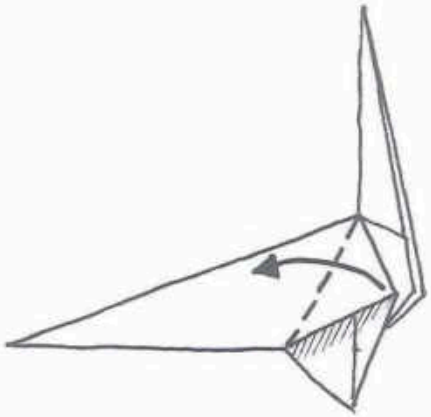
paso 11

Dobla en valle por la línea de puntos. (Hay una doblez previa que te ayudará a hacer este pliegue.) Repítelo en el dorso.



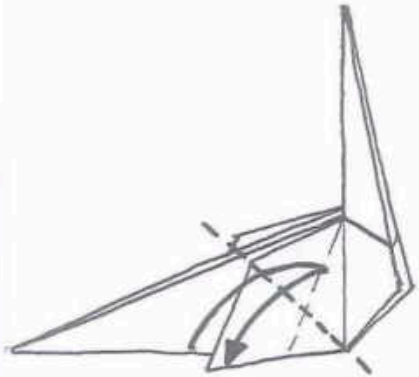
paso 12

Dobla un pliegue invertido interno por la línea de puntos. Repítelo en el dorso.



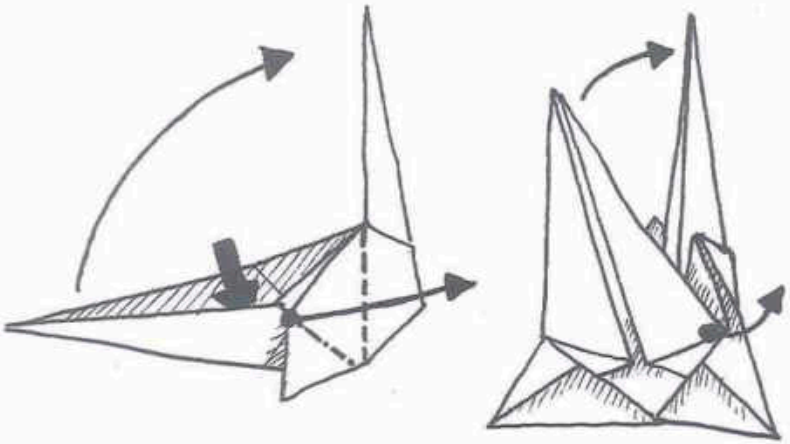
paso 13

Dobla en valle por la línea de puntos, devolviendo el modelo al paso 11.



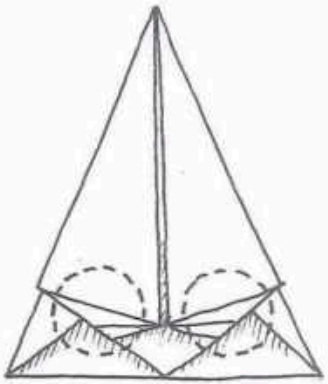
paso 14

Dobla y desdobla en valle por la línea de puntos, a través de todo el modelo.



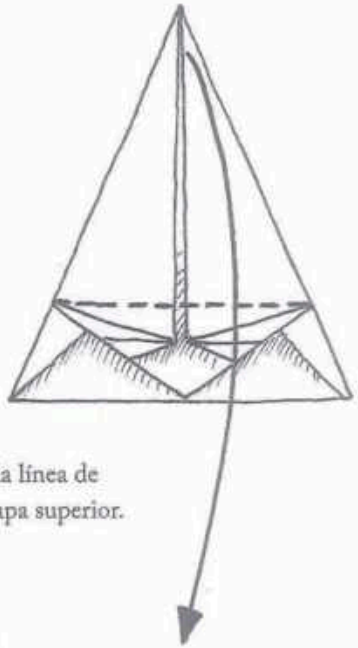
paso 15

Este paso se parece al 7. Abre la parte de atrás del modelo en el punto indicado. Fíjate en la posición de los pliegues valle y montaña. Dobla toda la parte trasera del modelo y aplánala.



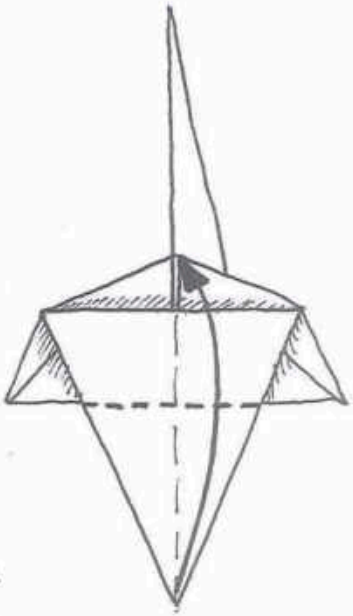
paso 16

Las dos partes triangulares resaltadas pueden curvarse un poco hacia arriba. En tal caso, aplánalas con suavidad.



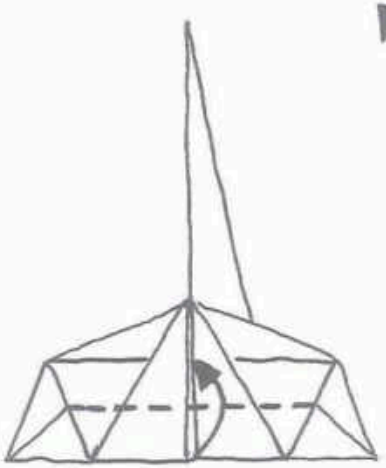
paso 17

Dobla en valle por la línea de puntos, solo en la capa superior.



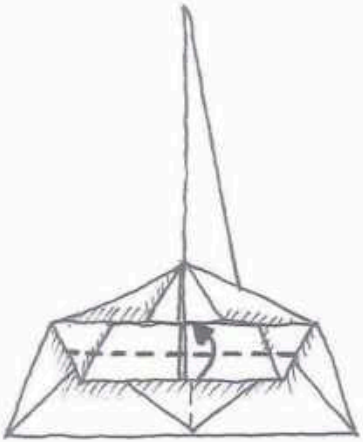
paso 18

Dobla en valle por la línea de puntos.



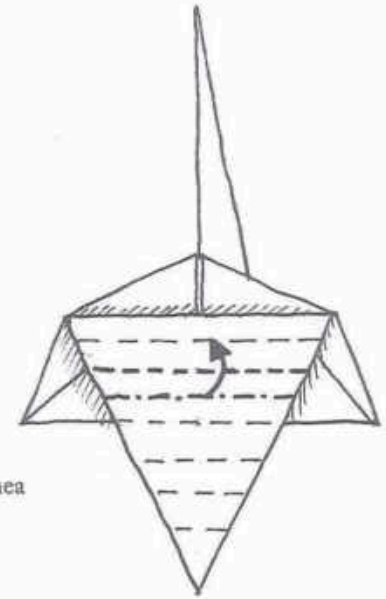
paso 19

Dobla en valle por la línea de puntos.



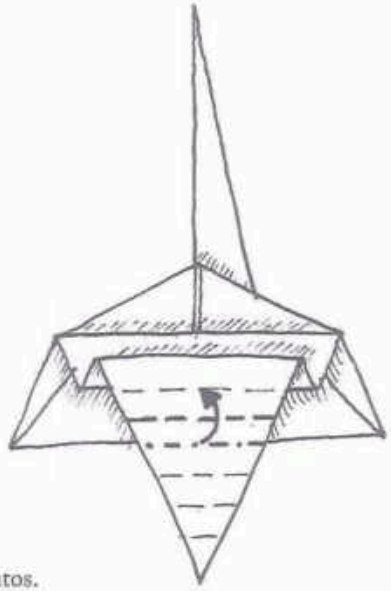
paso 20

Dobla en valle por la línea de puntos. Desdobla para volver al paso 18.



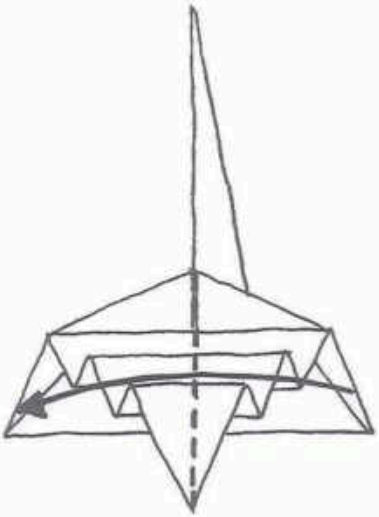
paso 21

Dobla en valle por la línea de puntos.



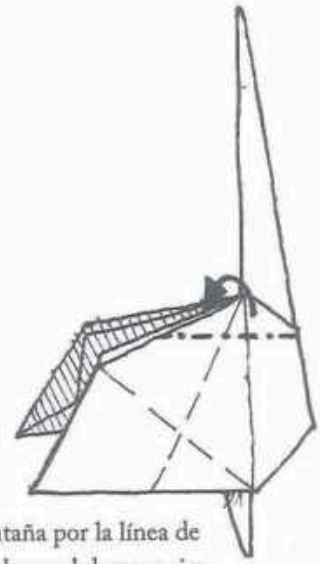
paso 22

Dobla en valle por la línea de puntos.



paso 23

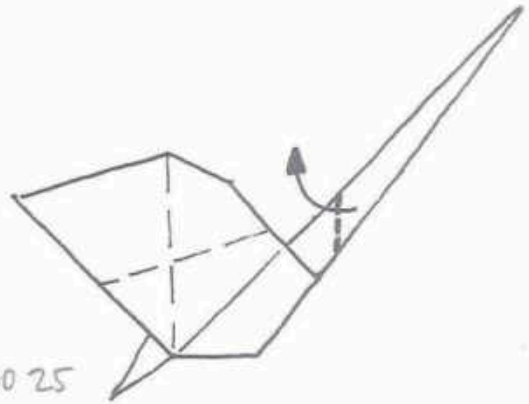
Dobla en valle por la línea de puntos.



paso 24

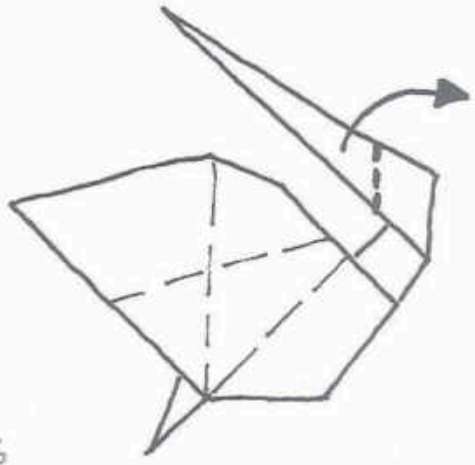
Dobla en montaña por la línea de puntos. Repítelo en el dorso y gira el modelo 45 grados en el sentido de las agujas del reloj.





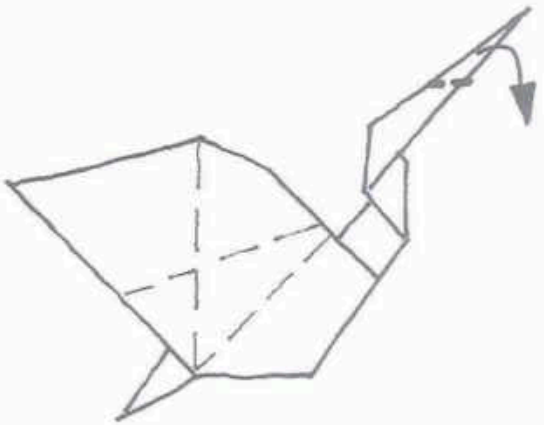
paso 25

Haz un pliegue invertido externo por la línea de puntos.



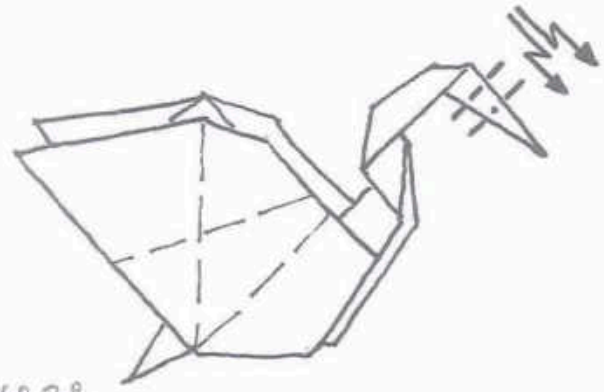
paso 26

Haz un pliegue invertido externo por la línea de puntos.



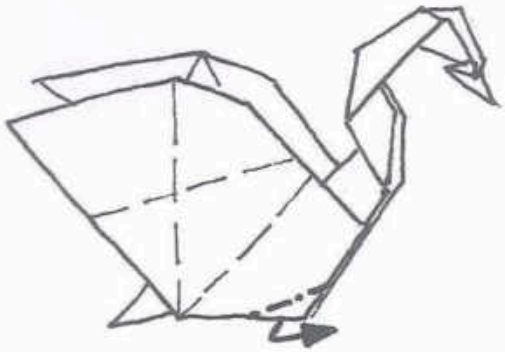
paso 27

Haz un pliegue invertido interno por la línea de puntos.



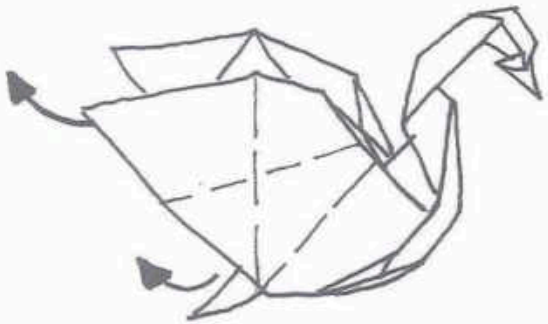
paso 28

Dobla hacia fuera para formar el pico.



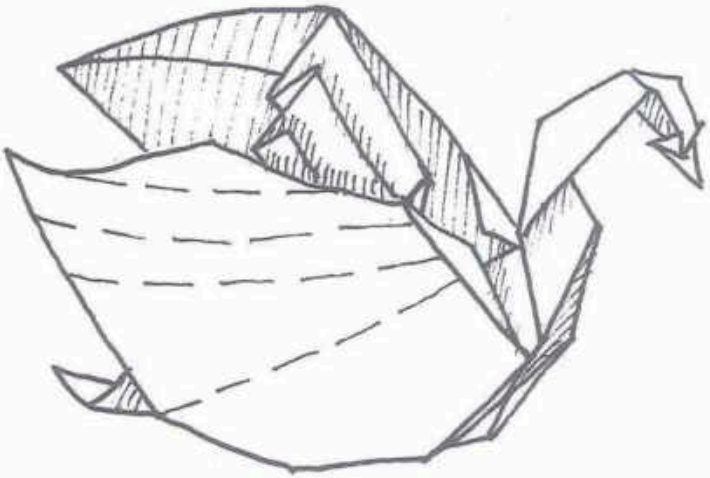
paso 29

Dobla en montaña por la línea de puntos. Repítelo en el dorso para abombar el pecho.



paso 30

Para terminar el cisne, riza suavemente la cola hacia arriba, y también las alas, para que se curven hacia fuera y se junten las puntas de detrás.



Anota tus reflexiones mientras doblas.

«Nadie entra dos veces en el mismo río, porque ni el río es el mismo, ni lo es el hombre.»

Heráclito

yo temporal

無常自我

Has llegado al último capítulo del libro. Gracias por leer las historias, hacer los modelos y meditar sobre sus temas. Espero que hayas experimentado las virtudes calmantes y terapéuticas del origami.

En el capítulo final de mi primer libro, *El libro del origami antiestrés*, les pedía a los lectores que creasen un modelo que los representara a ellos mismos. En este último capítulo voy a pedirte que repitas el mismo ejercicio, pero meditando esta vez sobre cómo eras hace diez años. Piensa en esa versión más joven de ti mismo e intenta doblar un modelo que te represente con diez años menos. ¿Sería el mismo que te representaría hoy, o bien un modelo distinto? ¿Eres la misma persona que hace diez años? ¿Tienes los mismos conocimientos y la misma perspectiva vital? ¿Eras más feliz y sabio entonces o ahora?

El objetivo de este ejercicio es meditar sobre la temporalidad de nuestras vidas. No hay un solo momento de nuestro periplo vital en el que no crezcamos y cambiemos. La persona que eres ahora no es la misma que la que eras ayer, ni que la que serás mañana. Nuestros pensamientos, emociones y opiniones se van modificando a medida que adquirimos nuevos conocimientos, experiencia y sabiduría. Algo que creíamos cierto puede dejar de serlo, y viceversa. De nuestros cuerpos físicos cabe decir lo mismo: las células que lo componen se dividen sin cesar; las viejas mueren y dejan su sitio a otras nuevas.

Admitir que no dejamos nunca de movernos, y que somos mutables, nos permite darnos cuenta de que también cambian nuestros pensamientos, sentimientos y emociones. La rabia, la desilusión, la pena, son siempre experiencias pasajeras. Si optamos por no aferrarnos a ellas, tarde o temprano se disiparán. ¿Qué sentido tiene detenerte en cosas que te angustian, si puedes ir tras otras que te den alegría?

otras lecturas

A continuación propongo una lista de páginas webs que espero que te sean útiles para obtener más información sobre el origami y el mindfulness.

general

www.mindfulorigami.com
Mi web, donde podrás descargar patrones de plegado y encontrar más información sobre la obra.
(@mindfulorigami #mindfulorigami)

www.mindfoldness.com
Esta web centra la atención en el desarrollo de los conceptos que hay detrás de mindFOLDness, el sitio donde puedes discutir y compartir tus modelos, patrones coloreados y meditaciones.
(@ mindFOLDness#mindFOLDness)

origami

British Origami Society: **www.britishorigami.info**
Un punto de partida útil para ampliar conocimientos sobre el origami.

Origami USA: **www.origamiusa.org**
Página web americana con diagramas e información.

Robert J. Lang Origami: **www.langorigami.com**
El doctor Robert Lang lleva más de cuarenta años estudiando el origami y es un reconocido maestro de este arte. Presenta magníficos ejemplos de modelos avanzados, además de explicar el uso del origami en la ciencia y la medicina.

Asociación Española de Papiroflexia: **www.pajarita.org**

mindfulness

www.mindful.org
Una web cuyo objetivo es informar, estimular, guiar y conectar entre sí a todos los que quieren vivir con mindfulness, y crear una sociedad más consciente y compasiva.

bemindful.co.uk
La guía de la Mental Health Foundation sobre cómo puede ayudarnos el mindfulness a ser felices y a llevar una vida más saludable.

www.headspace.com
Una aplicación muy popular sobre mindfulness para smartphones y tablets.

agradecimientos

Este libro está dedicado a la persona más increíble que conozco, mi maravillosa esposa, Carmen. ¡Te quiero! Y a las dos personas más graciosas de mi vida, Cammy y Remy. Aquí tenéis otro libro para vuestra estantería. Si alguna vez os quedáis encalladas y no sabéis qué hacer, preguntadme, pues estaré siempre a vuestro lado. Os quiere, Baba.

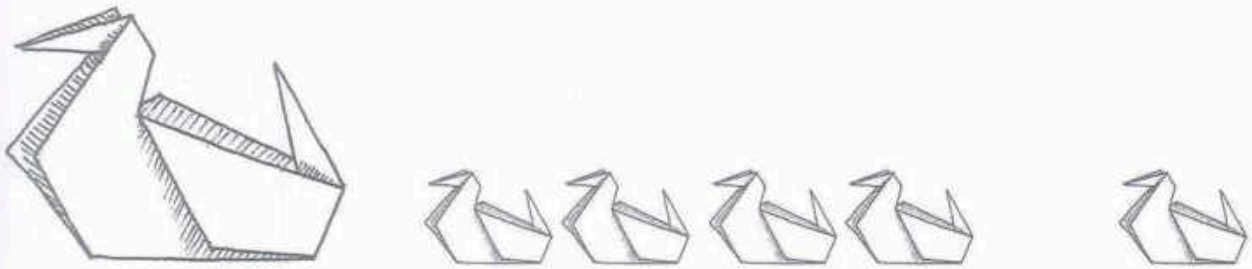
Deseo dar las gracias a todos los integrantes del equipo de Yellow Kite. Mi familia está muy orgullosa de los dos libros de origami antiestrés, regalos que mis hijos podrán siempre cuidar y atesorar. ¡Gracias por crear un trozo de felicidad imperecedera!

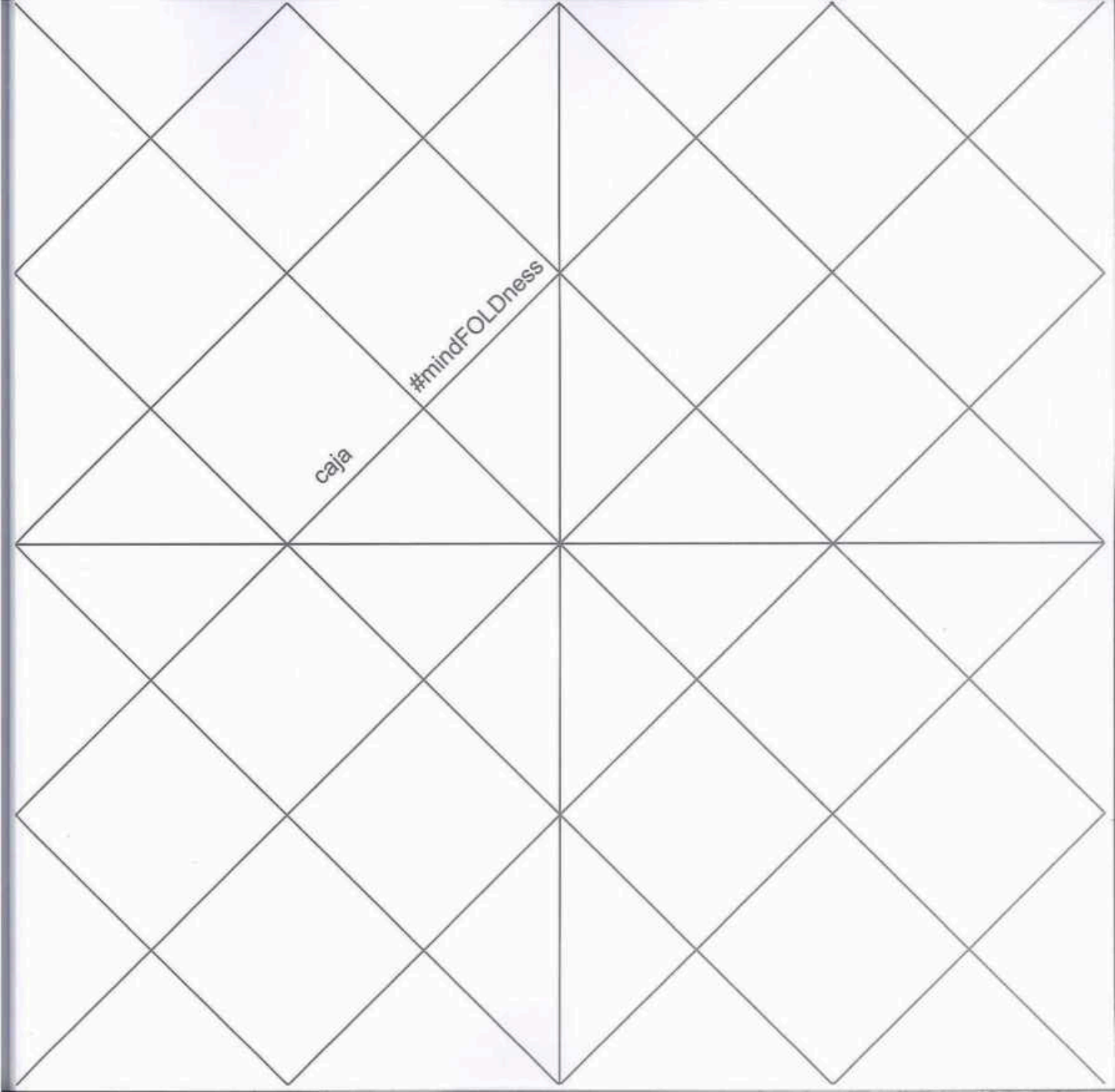
Gracias a mi editora, Liz Gough, por haberme encontrado y haberme brindado esta magnífica oportunidad de hacer algo que siempre había querido. Un elogio muy especial a mi espectacular equipo de edición, que ha vuelto a crear en tan poco tiempo un libro maravilloso: Imogen Fortes, mi correctora, por haber dado calidez y elegancia a mis palabras; Lucy Gowans, por haber dado belleza al libro, y Richard Neal por sus ilustraciones, no menos bonitas. Deseo hacer extensivo mi agradecimiento a Rebecca Mundy, Caitriona Horne, Lauren Whelan, Ciara Foley y todo el equipo de Yellow Kite, por haber creado, apoyado y promovido este libro.

Gracias a todos los amigos que han optado por quedarse a mi lado a lo largo de los años, y por tantas y tantas conversaciones hasta altas horas de la noche sobre la vida, el amor, la comida, la existencia, la ciencia, la filosofía, la religión, el champán, los dientes de Goldie, los zapatos de Louboutin y los botones de chocolate.

Gracias una vez más a Mily Quan y Pui Fong Leung por ayudarme a probar mis modelos, y a Toshiko Kurata, de Happy Origami Wonderland, por su colaboración en los talleres de origami.

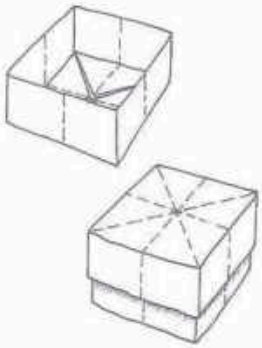
Gracias a mis padres, Yun Kwai Tsang y Ka Tsun Tsang, por... pues por todo. Gracias por todo el amor, la sabiduría y los conocimientos que he recibido de los dos, y por haber estado siempre a mi lado. Gracias especialmente a mi padre por aportarme la caligrafía china. Gracias a mis hermanas, Susan y Sandra, por su apoyo y sus ánimos.

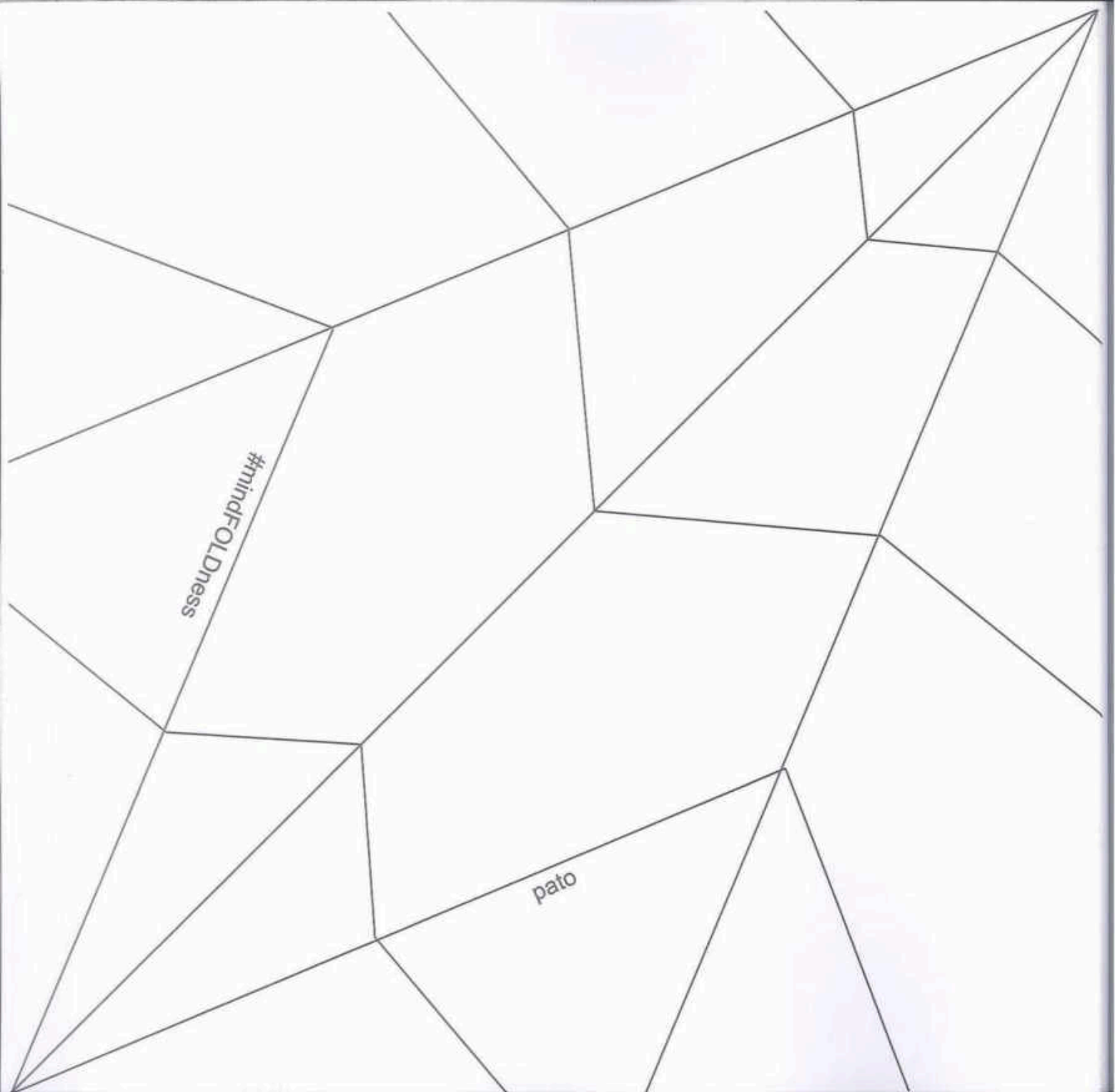



caja
#mindFOLDness

«Dale forma de vasija al barro. Si es útil es porque dentro hay espacio.»

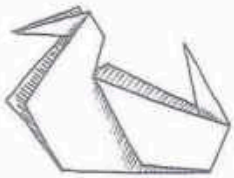
Lao Tsé




#mindFOLDness
pato

«Los prejuicios son una carga que confunde el pasado, pone en jaque el futuro y hace que el presente sea inaccesible.»

Maya Angelou

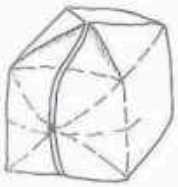


globo

#mindFOLDness

«La utilidad de lo útil la conoce todo el mundo, pero la de lo inútil no la sabe nadie.»

Chuang Tsé



cuervo

#mindFOLDness

«La necesidad es la madre de la invención.»

Proverbio inglés



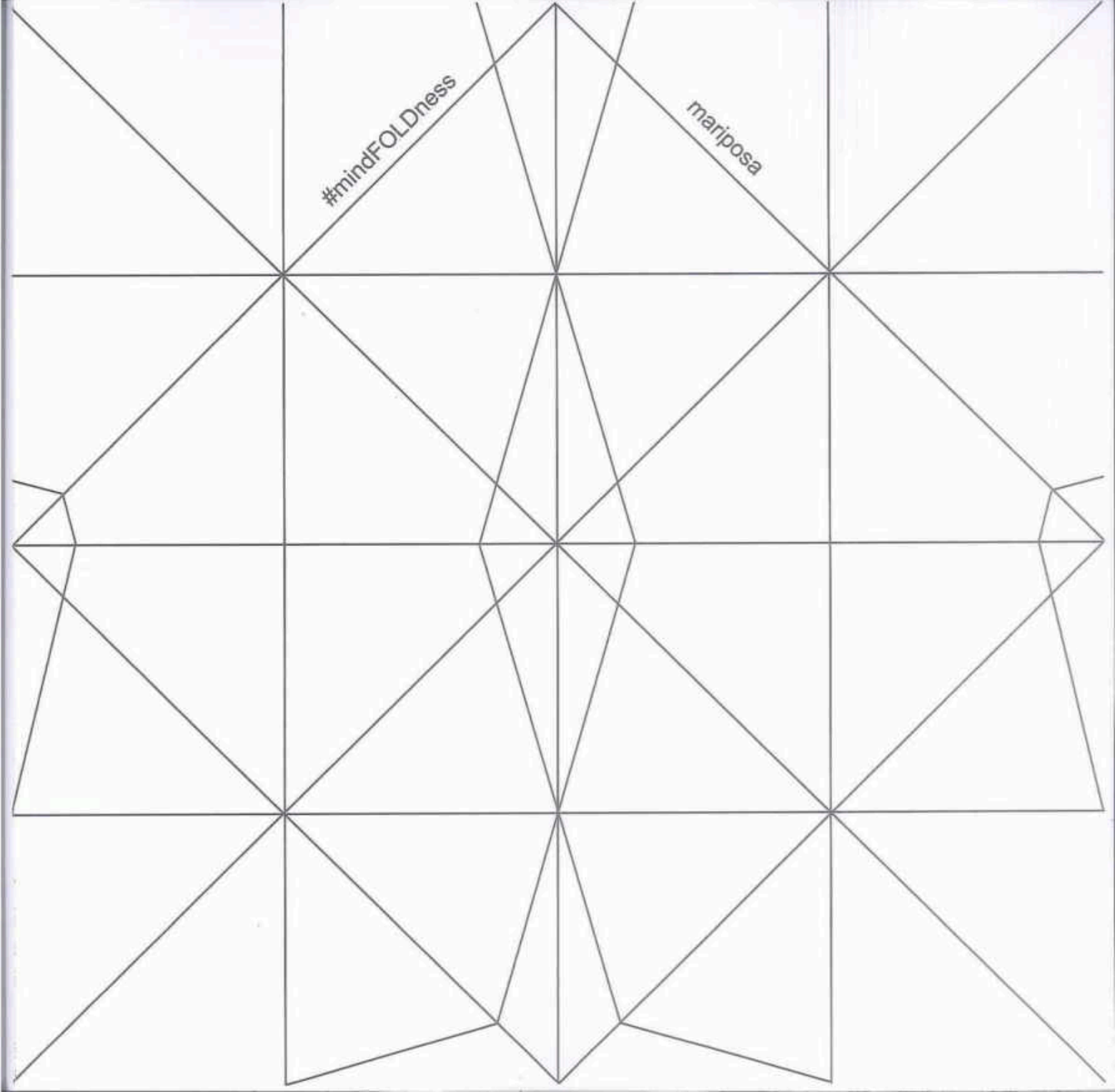
#mindfFOLDness

lingote

«El mayor regalo es la salud; la mayor riqueza, la satisfacción; el mejor pariente, un amigo de confianza, y la máxima dicha, el nirvana.»

Buda

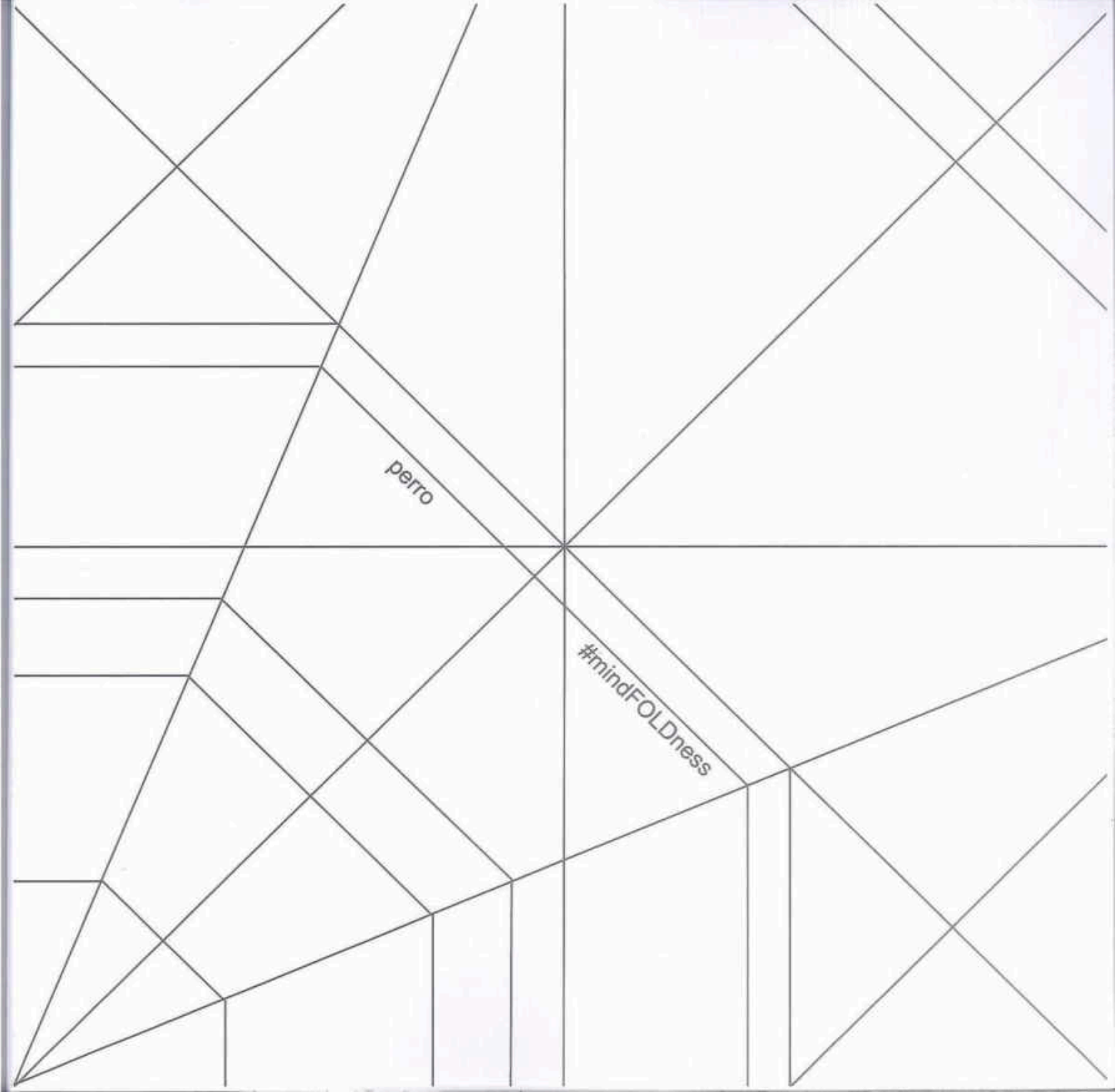



#mindFOLDness
mariposa

«Si nunca cambiara nada no habría mariposas.»

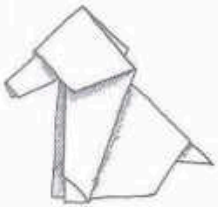
Anónimo

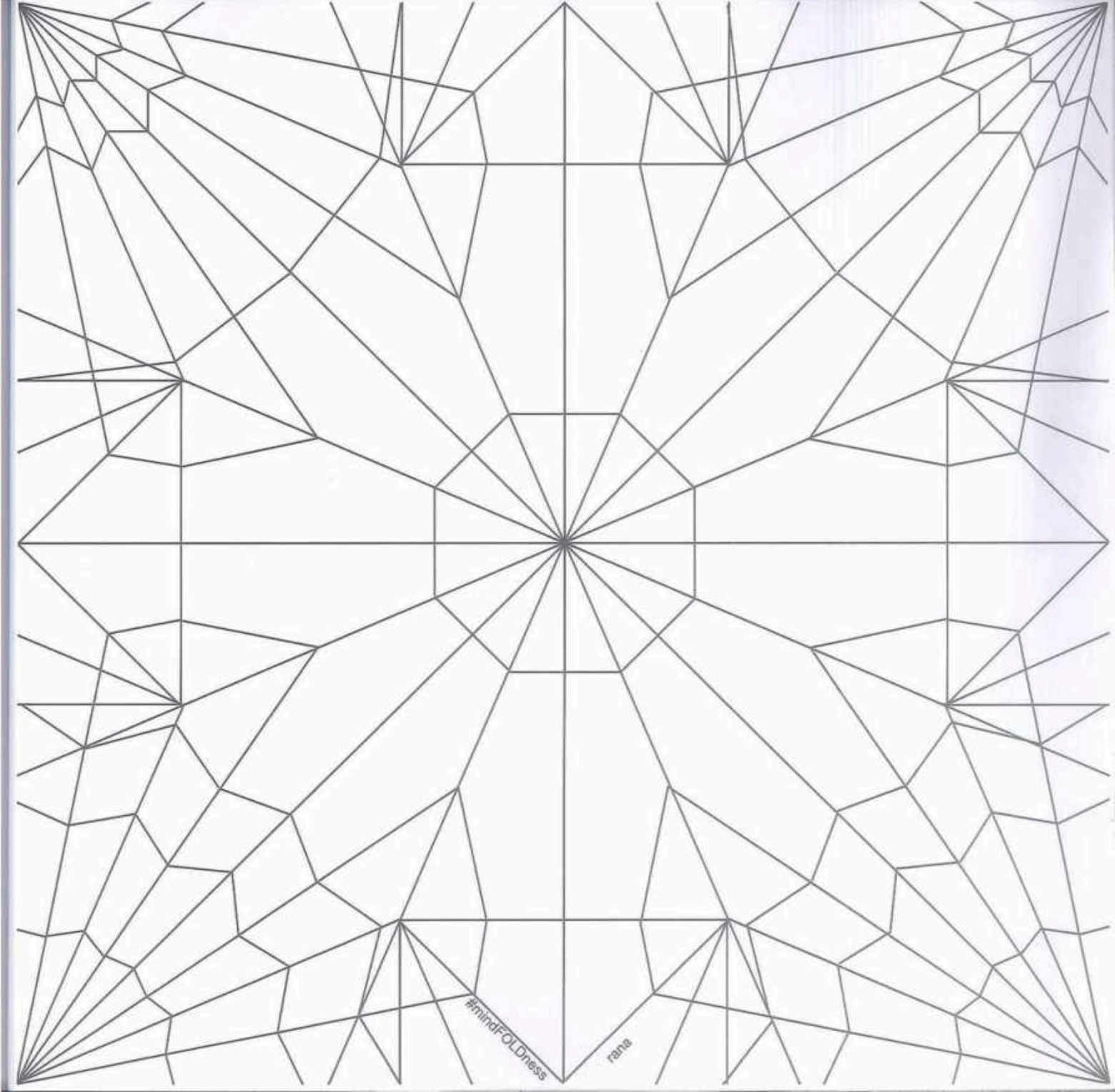



perro
#mindFOLDness

«Un perro es lo único del mundo que te quiere más que a sí mismo.»

Josh Billings




#mindFOLDness
rana

«Una rana que vive en un pozo nada sabe del gran mar.»

Chuang Tsé

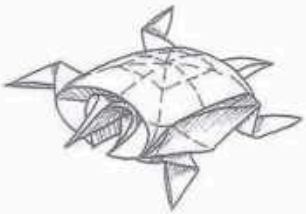


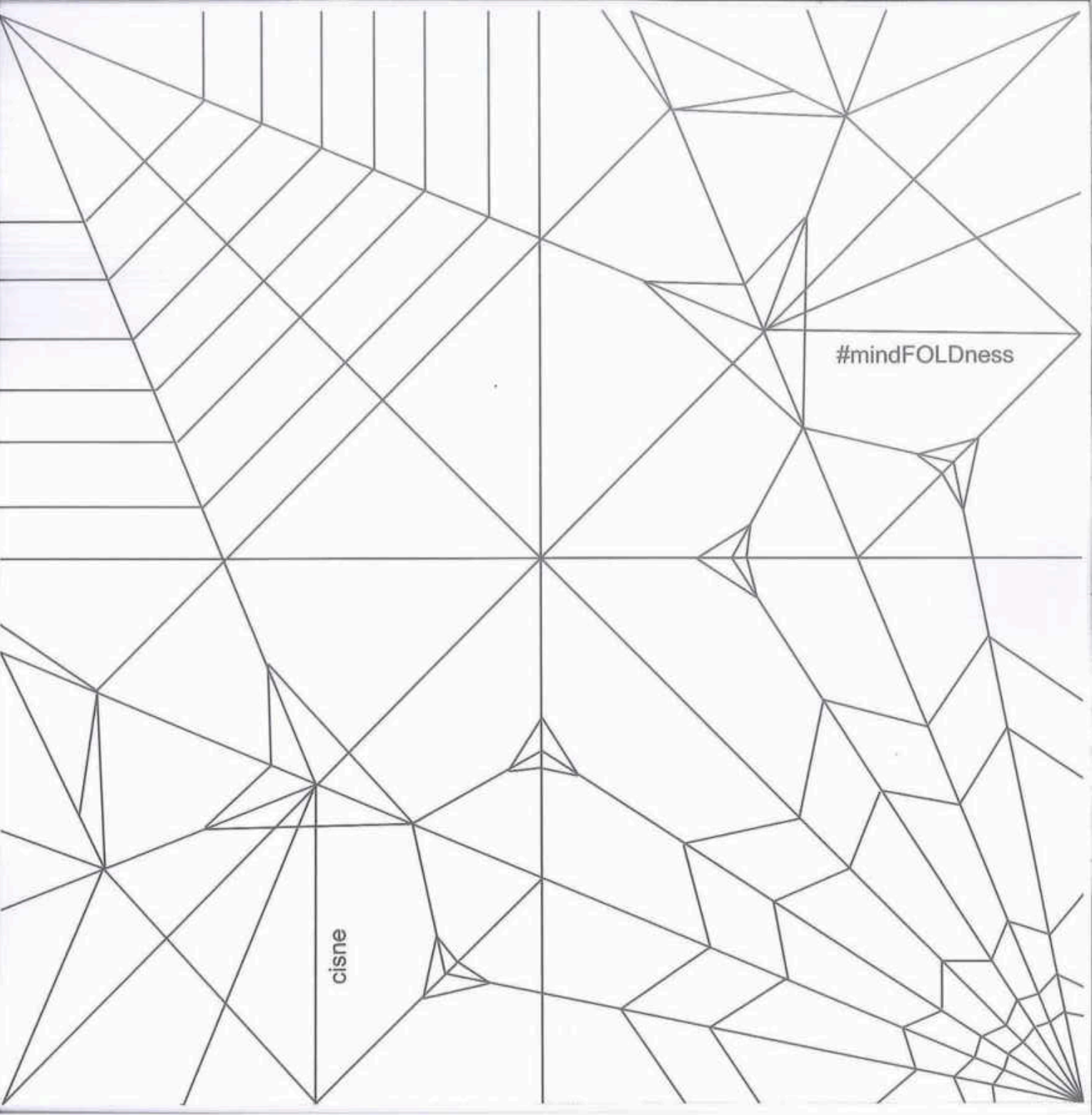
#mindFOLDness

tortuga

«No me juzguéis por mis éxitos, sino por cuántas veces me he caído y he vuelto a levantarme.»

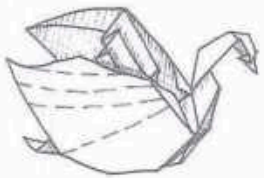
Nelson Mandela




#mindFOLDness
cisne

«Si no cuidamos a los demás cuando necesitan ayuda,
¿quién nos cuidará a nosotros?»

Buda



Descubre la magia del mindfulness a través del arte zen de la papiroflexia.

Solo necesitas una hoja de papel y un momento de tranquilidad para liberar al artista que llevas dentro. Está comprobado que el origami favorece la relajación, la coordinación, la concentración, la memoria y, no solo eso, también la creatividad. Es el yoga de la mente. Un viaje meditativo que pasa por convertir un papel en una escultura tridimensional. Puro mindfulness.

Este libro te permitirá crear 16 nuevas y fascinantes figuras, mediante instrucciones paso a paso, para decorar o regalar. Anímate a crear algo bonito y que te invite a soñar. Aléjate del ruido cotidiano y logra que la calma te invada.

Del mismo autor



Samuel Tsang es un profesor de origami residente en Londres muy influenciado por los valores tradicionales chinos, una mezcla de budismo, taoísmo y confucianismo. Practica el origami desde pequeño, pero no fue hasta 2003 cuando empezó a impartir cursos. Desde entonces ha iniciado a miles de alumnos en este arte milenario.



Incluye páginas extraíbles con los plieguos numerados para familiarizarte este viaje por el origami.

PVP 12,90 €
ISBN: 978-84-01-01871-8
9 788401 018718

PLAZA JANÉS
www.megustaleer.com