

## **AUTOCONOCIMIENTO Y CONOCIMIENTO (conceptos básicos)**

### **I. Equilibrio psicofísico.**

Los problemas o conflictos psicofísicos de un ser humano están directamente vinculados a:

UNO. Su herencia genética

- Predisposición a padecer cierto tipo de enfermedades o heredarlas.
- Aspecto físico y rasgos faciales, estatura, sistema óseo y muscular.
- Cociente intelectual

DOS. Su vivencia personal, desde el momento de su nacimiento hasta el momento presente.

- Traumas y/ o carencias emocionales que generan tensiones y bloqueos que se reflejan en el desarrollo muscular, en las posiciones corporales y en las actitudes y comportamientos.
- Educación recibida y modelos y valores que le son inculcados por familiares, educadores y por el entorno social en el que se desarrolla su vida.

TRES. El tipo de alimentación y los hábitos alimenticios.

CUARTO. El ejercicio físico, la práctica deportiva realizada o su ausencia.

QUINTO. Los vicios posicionales que puedan derivarse del ejercicio de una profesión y la forma en que ésta se realiza: ritmo, cadencia, demanda energética, órganos mas activados.

SEXTO. La necesidad de un tiempo mínimo para la soledad y el silencio y la capacidad de *saber* estar en ellos.

SÉPTIMO. Las relaciones afectivas y sensuales.

### **Estructura y función.**

Existe una vinculación e interdependencia estrecha y directa entre estructura y función. La configuración y calidad de nuestra estructura corporal, condiciona en gran medida nuestra forma de estar y actuar en la vida.

### **Continente y contenido.**

La vinculación entre continente (cuerpo) y contenido (psiquismo/ espíritu) es tan estrecha que se refleja incluso en la belleza. Existe una belleza formal, una estética del cuerpo, y una belleza interna, un halo del "alma".

La estética del cuerpo la difuminan los años, la del "alma" se acentúa con el bien pasar por el tiempo.

Un cuerpo estructuralmente no estético, de acuerdo con los cánones vigentes de la belleza física, puede adoptar expresiones y actitudes sumamente sugerentes y atractivas, mas allá de la belleza.

### **Desarrollo de la percepción de uno mismo y de los demás.**

Una disciplina psicofísica ha de servir al practicante para conocerse y también para conocer a los demás.

### **Autocontrol.**

El autocontrol es un largo camino, un interminable aprendizaje que nos exige:

- Conocer y asumir la realidad nuestra realidad psicofísica.
- Aprender a centrar nuestra estructura corporal y corregir los vicios que la afectan.
- Concentrar nuestra energía vital en el bajo abdomen para proyectarla y focalizarla puntualmente según nuestra voluntad.
- Controlar sensitivamente, en el caso concreto de la práctica del Taichi Chuan:
  - ❖ El ritmo del movimiento;
  - ❖ La convergencia del movimiento de brazos, piernas, pelvis, tórax y cabeza;
  - ❖ La continuidad del movimiento, evitando caer en el frecuente *error de confundir lentitud y contención con fluidez*;
  - ❖ El fluir de la energía a las yemas de los dedos, que nada tiene que ver con el avasallador discurrir de la fuerza;
  - ❖ El sentido del porque nos movemos;
  - ❖ El estar aquí-ahora, es decir la convergencia espacio temporal entre pensamiento, emoción, movimiento y percepción.

### **Conocimiento del otro.**

Cuando ya se ha caminado un largo tramo en el autoconocimiento y hemos asumido y elaborado nuestra propia realidad (siempre susceptible de modificaciones), la mejor manera de sentir al otro es “introducirse” dentro de él.

El procedimiento para lograrlo es “transformarse” en líquido y “colarse” en su estructura corporal, adoptar sus posiciones, sus gestos, sus tics, si los tuviera, y procesar las sensaciones que esta experiencia nos proporciona. Sentiremos sobre nuestro cuerpo las tensiones emocionales y los bloqueos que atenazan el suyo y lo comprenderemos mucho mejor.

## **II. Relajación.**

Dado que en la vida de todo ser humano, y en todo momento, existe un equilibrio indisociable entre su cuerpo, sus emociones, su mente y su espíritu, las técnicas de relajación serán tanto mas reales y efectivas cuanto mas equilibradamente actúen sobre esos cuatro niveles existenciales, teniendo en cuenta la edad y el estado del equilibrio psicofísico de la persona.

Un trabajo fundamentalmente corporal incidirá sobre el estado de la mente y a la inversa, pero resultarán incompletos y, a la larga, irán perdiendo eficacia.

Hay técnicas que normalizan los ritmos biológicos, al igual que existen disciplinas que sedan la actividad mental (meditación, control mental), elaboran los bloqueos emocionales y las relaciones interpersonales o inciden en el desarrollo de niveles superiores de consciencia.

Lo mas adecuado es practicar una disciplina que actúe simultáneamente sobre los cuatro niveles y desarrolle nuestra capacidad para vivir el aquí-ahora.

Una cuestión ha considerar siempre es la **intencionalidad** del practicante. También sus miedos y sus expectativas. Aprender técnicas de relajación no es garantía de bondad, por el contrario, “el malo” puede ganar eficacia en el ejercicio de su mal hacer. Tampoco debe ser un camino de huida para evitar confrontaciones que deben ser resueltas allá donde corresponda.

José Luis Paniagua Tébar