

MOVIMIENTO Y ENERGÍA

Desde la mas elemental perspectiva psicobioenergética, para la realización de cualquier acción nuestro organismo, consciente o inconscientemente, moviliza las calidades y cantidades de energía y los paquetes (cadenas) musculares necesarios para llevarla a cabo.

Por ejemplo, la agresividad moviliza musculos y áreas corporales muy concretas. Basta ponerse ante un espejo y adoptar una actitud agresiva para comprenderlo. Nuestros ojos, nuestra cara, nuestra espalda, brazos, cuello, abdomen y rodillas, fundamentalmente, se tensarán hasta la crispación.

En este caso, y dado que la norma social nos impide manifestar esa imagen obligándonos a autocontrolar nuestra expresión corporal, la energía que fluye hacia esas zonas por meridianos, músculos y ligamentos, no se gastará en la acción que provocó su movilización, si no que, por el contrario, será retenida en ellas, junto al sentimiento /emoción que la acompaña, generando tensiones y corazas que modificarán nuestra estructura muscular, nuestra imagen corporal y nuestras vivencias.

Por mucho que una persona se esfuerce en autocontrolarse y contenerse, su configuración corporal y sus ojos van a delatar, a pesar suyo, sus conflictos emocionales, sus inhibiciones más profundas y angustiosas.

Esta tangible realidad de lo corporal, ese libro donde toda la historia emocional del individuo ha sido escrita, puede asustarnos en la medida que pone al descubierto nuestros temores más ocultos, pero también posibilita una extraordinaria solución a nuestros conflictos si aprendemos a trabajar sin rubores y conjuntamente el lenguaje corporal y el lenguaje de la emoción. Las Artes Marciales duras y blandas, yang y yin, son una herramienta idónea para ello, siempre que se respete el ciclo ruptura-expansión-quietud en las proporciones, intensidades y calidades adecuadas al estado del equilibrio psicofísico del practicante, condiciones medioambientales y cambios de estación.

Hacer y sentir

Los primeros párrafos de este texto los he extraído de mi primer libro, “El equilibrio cuerpo-mente”, escrito, *a ratos perdidos*, entre los años 1975 y 1980 y publicado en 1981. En ellos está implícita mi forma de trabajar con las disciplinas psicofísicas y de autoconocimiento:

*“frente al hacer, el sentir;
frente a la estética, la corrección;
mas allá de la forma, el contenido”.*

Muchas personas desconocen las implicaciones psicofísicas de las disciplinas que practican. Otras muchas han sido sobradamente informadas pero anteponen sus narcisismos y sus recelos bloqueando la progresión en contenido y forma. Muy pocas, como en casi todas aquellas circunstancias de la vida donde se prueban las esencias del buen hacer, desarrollan la capacidad autocrítica para ver sus imperfecciones, asumirlas y mejorar su humana condición.

Derrochamos en camuflar nuestras imágenes unas energías que nos son imprescindibles para resolver nuestras debilidades y desarrollar nuestras mejores potencialidades, las únicas que son estimables y pueden, por ello, desarrollar nuestra verdadera autoestima. Ser oportunista, embaucador, especulador, vanidoso, soberbio o egoísta, puede rendir frutos materiales o aparentes satisfacciones personales a corto plazo. El pasar por el tiempo va situando las cosas de cada cual en el lugar interno de si mismo que en justicia le corresponde, que no es, precisamente, el de la autoestima.

Hacer

Es frecuente, cuando se comienza la práctica de una disciplina como el Taichi Chuan o cualquiera de las otras Artes Marciales en las que se conjugan arte y autoconocimiento, caer en la tentación de confundir continente con contenido y dejarse llevar por el lado de lo formal, de la estética, siempre mucho mas fácil y nada comprometido. Estas personas *hacen* los movimientos, y los ensayan incansablemente,

buscando la imagen que consideran les favorece mas, les da un aspecto mas bonito y sofisticado. También las hay que buscan el mas difícil todavía, la apertura extrema, la proyección exagerada. En ambas actitudes los contenidos son secundarios frente a las formas, y, a través de ellas, establecen comparaciones y califican.

Sentir

Como los animales emocionados y conmocionados que por nuestra humana naturaleza somos, es el *sentir* lo que nos diferencia del resto de las especies de *mamíferos superiores* entre las que se nos incluye. Y es desde ese sentir de donde brotan nuestras actitudes y comportamientos mas humanos, menos primarios. También desde el sentir podemos corregir anomalías estructurales, funcionales y del equilibrio psicofísico. Y es en el *sentir autocrítico*, y no en el *hacer vanidoso*, donde encuentran sentido y forma las disciplinas de autoconocimiento y mejora de nuestra humana condición.

Nada tiene que ver *colocar* estéticamente la palma de la mano izquierda dirigida hacia el suelo y la derecha hacia el frente, *haciendo* una posición que puede quedar muy mona, con realizar, desde el *sentir*, un movimiento de defensa con el borde exterior de la palma de la mano izquierda, a la vez que se efectúa un empujón frontal con la palma de la derecha. Cuando es el sentir el catalizador de la acción, movilizamos la energía para llevar a cabo esa acción concreta a través de los meridianos, ligamentos, cadenas de músculos y posiciones de nuestra estructura ósea mas adecuados y con el menor consumo de energía. En el caso del hacer, al carecer el movimiento de finalidad operativa y eficacia, no tienen lugar esas movilizaciones de energía ni las sensaciones que estas generan. A los ojos de un observador inexperto, el movimiento puede parecer similar y la posición final *cuasi idéntica*. No a los de un experto, que capta perfectamente los matices y diferencia, sin ninguna duda, a quien siente lo que hace de quien se mueve por hacerlo bonito.

Entre el hacer y el sentir, hay siempre un abismo en cuanto concierne al ritmo, la fluidez y la cadencia del movimiento. El hacer, en el caso concreto del Taichi, suele tender a una exageración en la lentitud del movimiento que se percibe claramente como contención y termina generando bloqueos y problemas en la columna vertebral. El sentir es indisoluble de la fluidez, y, solo esta, marca el ritmo y la cadencia del movimiento.

Nada tiene que ver la estética formal por la estética, con aquella otra que brota del equilibrio de los contenidos. La primera es causa, la segunda consecuencia. *El Taichi solo es practicable en consecuencia.*

Movimiento yin

En el movimiento yin, centrífugo y lento, se dibuja energéticamente la acción, desde el sentir, aprovechando al máximo los cambios del peso del cuerpo de una a otra pierna, los giros y los desplazamientos.

El centro del movimiento se focaliza en el hara.

Un observador debe percibir la fluidez, no la lentitud excesiva, y tener la sensación de que el movimiento tiene un sentido energético y una finalidad, de que no se trata de un baile mas o menos preciosista si no de una danza guerrera.

Movimiento yang

En el movimiento yang, centrípeto y fulminante, se ejecuta la acción con la máxima potencia, también desde el sentir, aprovechando, junto a los cambios del peso de una a otra pierna, los giros y los desplazamientos, el principio de acción – reacción (por ejemplo: un puño se lanza desde el plano del hara al tiempo que el otro puño se recoge hacia ese mismo plano).

El centro del movimiento se focaliza en el hara.

Un observador debe percibir la fluidez, la potencia, la velocidad y la sobriedad del movimiento, la minimización del gasto de energía y la estabilidad, la contundencia de la acción.

“Solo de la práctica complementaria y centrada de actitudes y acciones yin y yang puede

brotar el equilibrio”.

José Luis Paniagua Tébar.