

LA BENDICIÓN DE LA ENERGÍA

Por José Sánchez G^a.

Aunque comúnmente se considera al Tai Chi Chuan como una disciplina energética no es sencillo entender los mecanismos, fundamentos y detalles que convierten una coreografía vacía en un gesto energético que implica en su ejecución progresiva cada vez más estratos del Ser.

En las Formas que enseñé (108 ó antigua), gracias a las enseñanzas recibidas del maestro Erle Montaigue y a la práctica e investigación personal, conocemos los criterios que se deben cumplir en la realización de la Forma para elevar ésta a un nivel exquisito, en donde el cuerpo es un manantial de sensaciones, vitalidad, calma y placer y la mente un remanso en donde nuestras ideas, pensamientos y juicios están atenuados, dormidos y anestesiados.

Desconocida en multitud de estilos y corrientes de movimiento, la técnica del *yin-yang manos* que se practica en estas formas, expresa con naturalidad la esencia de la coordinación fina entre pies y manos a partir del movimiento universal ondulatorio generado en nuestro centro torácico o abdominal.

Gracias a la técnica de *yin-yang manos* los 12 canales de acupuntura se activan de forma ordenada, expresando en todo el cuerpo el dinamismo profundo de la polaridad universal del yin-yang.

El principal beneficio que obtenemos en la ejecución de un gesto consciente de este tipo se debe al nivel de coordinación alcanzado entre las partes físicas que lo ejecutan, la respiración asociada, la intención unificada y el espacio que en la mente se crea, dando lugar al observador que está más allá del ego y su tiranía.

Junto al *yin-yang manos* se encuentra el *abrir-cerrar* de la caja torácica y abdominal. En esta técnica participan los órganos internos, los músculos accesorios de la respiración, el abdomen, el suelo de la pelvis y el músculo de la vida: el diafragma. Al unir *yin-yang manos* junto al *abrir-cerrar*, manteniendo los requisitos básicos del eje, lleno-vacío, visión periférica, etc., la Forma salta de nivel, permitiendo al practicante el acceso a un estado energético diferente. Por un lado más intenso y pleno, por otro lado más sutil, pero sobre todo más libre.

Sobre este punto muchas personas se preguntan como un movimiento codificado y prefijado puede otorgar libertad. Tal es su duda que la mayoría de practicantes se inclinan pronto por abandonar cualquier práctica codificada o bien deciden por ellos mismos hacer los movimientos a su manera, según sus propios criterios, sin haber comprobado antes si son capaces de realizarlos tal como se indican.



Sin embargo realizar un gesto, sea un baile, una coreografía o una kata, partiendo de nuestra libertad inicial y de nuestros deseos no desemboca en resultados más allá de los convencionales. A pesar de las sensaciones agradables y del desbloqueo producido, finalizada esta ejecución, en lo profundo todo sigue igual.

Esto se debe a que si bien la libertad del gesto personal es necesaria, también es cierto que el gesto se llena de nuestro propio ruido, de nuestra propia incapacidad y de nuestras propias limitaciones. Realizar gestos libres permite satisfacer quizá nuestros deseos, pero no nos ayuda jamás a alcanzar nuestras verdaderas necesidades, pues éstas se hallan muy comúnmente en lugares opuestos. Lo que de verdad necesitamos no suele hermanarse con lo que sentimos o queremos, de ahí que en el trabajo corporal energético, cuando optamos por el movimiento libre, éste suele estar destinado al abandono o a la superficialidad.

Pero ¿qué hay del movimiento codificado? Con frecuencia repetimos una kata, una forma o una postura con la esperanza de que a través de la repetición, una y otra vez, mes tras mes, año tras año, nos aporte fuerza, serenidad, energía y vitalidad, a veces, incluso conciencia. Pero tampoco suele suceder así. Sólo los voluntariosos consiguen seguir este método en el que normalmente no llegamos a algún lugar que realmente merezca la pena. Si bien la repetición del gesto codificado no muestra como en el gesto libre todas nuestras limitaciones, tampoco nos permite desarrollar nuestro potencial. Y así miles de practicantes, repiten y repiten posturas, formas y gestos, embotando sus mentes y confiando con inocencia, ante el vacío del presente sentido, en un futuro halagador.

Parece que entre el gesto libre pero superficial y el gesto codificado pero incomprendido no hay más opciones. Pero existe una alternativa. Se trata de realizar un gesto codificado pero basado en patrones que están más allá de lo humano y que se encuentran ligados a la esencia común del universo que es el movimiento energético. Este por definición y observación se centra en el movimiento ondulatorio, pulsátil y espirálico. La libertad aparece entonces por sí misma, sin necesidad de ser buscada, sin ser la respuesta a una acción. Aparece con la renuncia, con la rendición de nuestro yo, porque nos entregamos a algo que nos supera.

De esta manera en vez de realizar un gesto desde nuestra mediocre libertad o desde la repetición incomprendida, nos situamos, a través del movimiento, en la sincronía con un potencial universal más allá de lo cotidiano, de lo mental, de lo establecido y de lo cultural. Además, mediante este método, podemos certificar más allá de nuestras opiniones y preferencias si el movimiento es eficaz.

Si entendemos este aspecto transformaremos cualquier gesto, en este caso de la Forma de Tai Chi Chuan, en un movimiento trascendente, pues expresa en sí mismo, esencias universales.

Por fortuna para nosotros, el Tai Chi Chuan que practicamos permite esta conexión, especialmente en el nivel avanzado.

La Forma se convierte entonces en el símil de la vida. En el inicio, el Wu Chi, sinónimo del vacío, de lo no manifestado y de lo no nacido. Expresa en la postura nuestro estado primigenio. ¿Qué éramos antes de reconocernos y por tanto separarnos? Desde el Wu Chi, vacuidad, una chispa de luz, una explosión, en nuestro caso una chispa de conciencia, decide que aparezca la dualidad, el cambio, la polaridad, la alternativa. Comienza entonces la Forma. Esta viaja en todas las direcciones expresando en su alternancia, continuidad, apoyos y equilibrios, que ninguna de ellas es definitiva, absoluta o idónea. Al igual que en la vida, es necesario tener fluidez bajo todas las circunstancias y no aferrarse a nuestras direcciones particulares. Hacia todos los ángulos la Forma se extiende, pintando desde dentro, el movimiento hacia todo lo que nos rodea, y enseñándonos que el afuera es el reflejo del estado interno y viceversa. En ese diseño la Forma toca el Sol, la Luna, las estrellas, los árboles, los mares y las montañas. Ninguno es

superior: ni el viento a la lluvia, ni el Sol a la tormenta. Más bien todos son necesarios. Todos están en las 8 direcciones participando del movimiento continuo del cambio y la polaridad complementaria de los opuestos. Para expresarse en las 8 direcciones los gestos necesariamente se apoyan en el eje Cielo–Tierra, posibilitando, a través de un entendimiento que escapa a lo intelectual, que nuestra verdadera altura se mide por nuestro enraizamiento, ese que nos permite ser capaces de conectarnos con lo real, con lo que es, con lo que surge, con lo que llega, sea lo que sea, sin que necesitemos la válvula de escape del olvido, la superficialidad, la insensibilidad, los pensamientos o el aislamiento de la independencia. Al enraizarnos nos asentamos a la vida, a la Tierra, al momento y nos unimos, a veces a pesar de nuestro ego, a los otros, a los que sufren, a los que enferman, a los que están cayendo y a los que faltan. Con la raíz podemos regalar a la Tierra nuestras tensiones y pasar a sentir el suelo firme, incondicional y seguro. Desde ahí miramos a los seres en su esencia vertical, que es la única que les supera del propio marco en donde existen, y por tanto, es el único modo sano de mirarlos, o sea, de amarlos, pues ésta es la mirada de nuestra esencia y de nuestro corazón.

La Forma continua a través de 108 gestos diferentes. En ellos, como en la vida, lo importante es la conciencia, es decir, vivenciar el fundamento de cada uno de ellos, la ley que lo rige, el motor que lo mueve, el fuego que lo calienta. Si desconocemos eso el gesto ya no es nuestro, sino que nos posee y dirige, a menudo con el consentimiento de nuestro ego que se alía con nuestra sombra. En nuestra vida si desconocemos el motor que impulsa nuestras acciones, nuestros pensamientos y nuestras decisiones, nos vemos impelidos a ser devorados por ellos. En la Forma el Yo no tiene cabida. No son tus deseos, ni tus sensaciones, ni tus pensamientos, ni tus creencias, ni tus teorías lo importante. La clave está en la conciencia que es capaz de unirse, atendiendo a nuestras verdaderas necesidades, al movimiento universal. En este proceso nada ni nadie es rechazado, excluido, olvidado, sesgado o humillado. Todo tiene cabida, todo tiene su espacio, la polaridad es complementaria y nada es absoluto ni definitivo. No cambiamos de estado de forma brusca ni rechazamos lo que antes amábamos. Es por habitarlo todo, que lo comprendemos todo; es por sentir el afuera como parte del adentro, que nos responsabilizamos de todo, es por sabernos sostenidos, que podemos ser estables en medio del cambio infinito; es por conocer las leyes que subyacen bajo nuestras acciones, que podemos ajustarlas, encauzarlas, sublimarlas y así no ser arrollados por ellas.

Con cada gesto nos unimos entonces a la verdadera Conciencia, que en su esencia es compartida, comprendiendo a través de la práctica energética la ilusoriedad de lo separado y la quimera del individuo solitario entregado a la fútil tarea del sí mismo.

La Forma termina y nos lleva al mismo lugar en el que empezó: Wu Chi, el vacío, la nada, lo no manifestado. Nada ha cambiado, la postura es idéntica... hemos llegado al mismo punto del que partimos. Pero en el vacío de la postura final de la kata existe una vibración diferente: nos hemos dado cuenta, hemos vivenciado el proceso y aunque todavía somos, ya no somos tanto, sino que ahora, más bien, pertenecemos. Hemos sido por tanto bendecidos por la energía.

Gracias Tai Chi Chuan, reflejo del universo, compañero de las estrellas, por enseñarme lo que nunca aprenderé en ningún libro.

José Sánchez G^a.
Dir. Téc. Escuela Wu Chi