

LOS 5 ANIMALES

Por José Sánchez. Director Escuela Wu Chi



El trabajo de los 5 Animales se relaciona a menudo con un sistema de Qi Gong tradicional creado por Huato, médico chino que siglos atrás, partiendo de posturas que imitaban los gestos de ciertos animales, desarrolló un sistema de ejercicios con efectos sobre el cuerpo y mente del individuo.

La tradición de Huato se pierde en la noche de los tiempos y, como sucede a menudo con muchas técnicas, el pasado inspira, evoca y sugiere... pero no dirige. Es imposible hoy en día saber qué hizo Huato, para qué y cómo. Podemos aprender sistemas... pero, ¿cómo saber si los aprovechamos en todo su potencial? ¿Hasta dónde podemos llegar con ellos? ¿Es posible que un sistema, por muy tradicional, bello o estético que sea carezca de elementos que nos pudieran ser útiles? ¿Y si careciendo de elementos nos aferráramos como válvula de seguridad "científica" a la transmisión y linaje que lo transmite? ¿Es ése un marco propio de un mundo global, intercomunicado y sin barreras? ¿Es eso un método o un apego? ¿Cómo progresar en definitiva de manera real?

Desde la belleza y a la vez incertidumbre tradicional comencé a aprender sistemas, ejercicios, posturas y modelos relacionados con Animales hace 16 años. En la tradición china parece mantenerse como una de las series de Qi Gong más famosa y tradicional. Pero por deformación personal, aspiro poco a copiar gestos y pertenecer a sistemas prefiriendo entender, relacionar, mejorar y ampliar resultados, despojando si es posible de toda forma cultural, folklórica o ligada a la infinita estratificación de la enseñanza que se plantea en muchas culturas por motivos fundamentalmente históricos y que nos aleja del contacto experiencial y directo de uno mismo con lo

sagrado, sin intermediarios, sin límites, sin condicionamientos, sin rendir pleitesías innecesarias.

Si al menos por un momento abrimos el paradigma, esto es, el modelo desde el cual partimos y que condiciona, a veces en exceso, nuestra propia búsqueda, encontramos que en todas las culturas, de alguna u otra forma se habla de animales. Animales de poder, animales en los sueños, posturas de animales, sonidos de animales, dibujos de animales, danzas de animales, objetos de animales, ritos de animales,... Para aquellas culturas o pueblos donde la razón lo ocupó todo, los animales persisten en los cuentos, historias, juguetes y moralejas de los niños y en nombres de objetos de culto cotidiano.

Después de trabajar los animales en corrientes ligadas a diferentes sistemas de chamanismo, en sistemas de Qi Gong, en exploración y manejo de los sueños, en artes marciales, terapia, meditación y sanación, se fue ampliando el concepto y profundidad de este método, método que venimos compartiendo desde mayo de 2000.

Para investigar y aprender sobre el animal es necesario establecer grupos de trabajo. Personas que hicieron un trabajo diario sobre un animal específico y escribieron efectos, sensaciones y aprendizajes en un foro privado durante 6 ó 9 meses. Casi 12 años después, el volumen de mensajes y experiencias recogidas supera las 7000. Creo poder decir lo que el Tigre o la Serpiente es, no sólo en lo que aprendí, en lo que leí, en lo que Huato u otros todavía inspiran, sino sobre todo, en los efectos medibles y reproducibles tras recoger 7000 experiencias de unos 180 practicantes.



Por ello saltamos de una versión ligada sólo al movimiento y a la relación con los 5 elementos, a una mucho más ampliada que incluye una kata específica, ejercicios grupales, sonidos, meditaciones, estructura psicoemocional del arquetipo, estudios de patrones cotidianos y ejercicios de invocación de la energía del animal para ligarnos, o hacer descender si así se quiere expresar, el arquetipo animal.

El arquetipo es un patrón de forma, perteneciente a un subconsciente colectivo, del que participa no sólo un país o cultura... sino toda la humanidad. En tanto no hay un

baño con la energía de ese arquetipo no estamos lejos de otra forma de gimnasia, estética, bella y útil, pero gimnasia al fin y al cabo, con efectos limitados para el desarrollo personal y energético. Corporizar un arquetipo no se hace imitando al animal, ni creyéndose especial por practicarlo, sino cambiando el estado de conciencia con métodos y ejercicios destinados a tal fin en los que el movimiento es sólo un elemento y el tambor, el sonido, el grupo, las puertas de la energía, los símbolos, el ritmo, las respiraciones específicas y las posturas son parte indispensable del puzzle.

El trabajo amplifica en nuestra experiencia la visión habitual de movimiento "grácil" que imita a un animal, dejando atrás el zoológico del animal "aculturado" a medida del hombre moderno, para pasar a un movimiento de energía salvaje y liberador, tal como un animal es, y que remueve los cimientos del practicante, en ocasiones a su pesar, porque sólo siendo y sintiéndonos animales, y no hombres, corporizamos el arquetipo.

Pero el trabajo no puede terminar ahí. No podemos hacer la kata en la oficina, ni pretender que nuestros amigos comprendan lo importante que es la grulla, ni practicar sin más una energía esperando que eso haga el resto... No funciona así. No se trata de pedir al universo y esperar sino de pedirnos a nosotros mismos y ponernos manos a la obra.

Al igual que un gen que codifica a una proteína, el trabajo energético después de ser profundo hay que instaurarlo en lo cotidiano y para ello hay que mirar la vida, la historia personal, los nudos, los bloqueos, los miedos, los apegos, los deseos, los rechazos, los lamentos, los reproches, los traumas... pero con nombre y apellidos. Entonces ya no hablamos de "el riñón y los miedos", "el hígado y las iras", "el pulmón y las tristezas", sino de la ira que todavía siente X cuando se acuerda de Y... a pesar de llevar años practicando el Qi, del miedo que tiene A para dedicarse y vivir profesionalmente de su pasión a pesar de creencia en su autovalía... y un largo etcétera. Toca, por tanto, el tiempo de la palabra, de la introspección y el análisis, acompañados por alguien que pueda mirarnos desde fuera, para enraizar y dirigir acciones concretas que, ahora sí, nos establezcan en el movimiento que necesita nuestro interior el cual no es siempre el que queremos.

Ese trabajo no es ni duro ni difícil ni fácil ni blando. Es ante todo auténtico y es un camino directo hacia la coherencia.

En él practicantes del **Tigre** por fin dejaron de sufrir "mobbing", porque vieron en profundidad su papel de víctimas en la vida.

Practicantes de la **Serpiente** dejaron de identificarse con aquella pareja que les abandonó... hace ya 3, 4 o más años, y por la cual se seguían condicionando.

Practicantes del **Oso** abandonaron su ansiedad por comer, dejando de justificar la "tripa", el colesterol y las grasas como un buen "Dan Tien".

Practicantes de la **Grulla** que buscaban cariño fuera pudieron percibir con intensidad su falta de belleza, cuidado y amor por las pequeñas cosas.

Practicantes del **Mono**, usaron la energía del animal, más allá de la desinhibición que se le otorga a éste, para abrir nuevas direcciones de vida, tal como su energía, meditación e invocación sugiere.

Practicantes que recordaron sueños, que compartieron sueños, que vivieron sincronías, casualidades y sensaciones en frecuencia, intensidad y potencia mucho mayor de lo habitual antes y que antes reservaban ipara los maestros y para los libros!

Practicantes humanos, con vidas humanas, sin máscaras de culturas, sin trajes especiales, sin copyright, sin apegos a tradiciones, dispuestos, parafraseando a Jung, a descubrir que "cuando no somos conscientes de una situación interna ésta se presenta afuera como destino".

Trabajar con coherencia no nos hace perfectos sino reales. Los 5 Animales son una puerta hacia tu subconsciente porque allí es donde habitan y donde se guardan luces y sombras. Abierta la puerta, la energía se expresa tal como es: compartida, sin autores, sin límites. El acceso ya no precisa de nadie, no hay intermediarios, sólo precisa de ti.

A los 35 asistentes de este año de los cuales 18 formaron el grupo de trabajo, mi más sincera enhorabuena. A los Animales que habitan en nuestro interior mi más profundo respeto y agradecimiento.



José Sánchez
Octubre - 2011