

La honestidad en la práctica del Tai Chi

Autor.- Jordi Bellavista

Oímos muchas veces en clase que debemos ser honestos al practicar. Al principio entendía mejor lo que significa para profesor que para el alumno. Tenemos la suerte de no tener dudas respecto a la honestidad del profesor: es riguroso pero amable, no permite la distracción y nos sorprende siempre con nuevos recursos. Poco a poco vamos comprendiendo como se complementan los diferentes ejercicios, como nos ayudan unos en la ejecución de otros sin que, aparentemente, guarden relación. Creo que la maestría de nuestro profesor está en que, imperceptiblemente, la suma de todos ellos nos va llevando al descubrimiento de algo nuevo, superior a la suma de todos ellos. Puede ser el Fa Ching, el cerebro de reptil o un sentido más profundo de los movimientos de la forma. Cada vez la práctica es más sentida, menos superficial. Tal vez se inicie ahí el sentimiento de honestidad: para que, progresivamente, vayamos consiguiendo sensibilidad, se precisa una mayor atención. Desvincularse del cerebro pensante para estar atento, observar lo que sucede. Es un único propósito al que accedemos por un camino de dos vías: el ejercicio físico consciente y que se realice en un estado mental de meditación. Si me lo hubieran dicho el primer día, hubiera podido creer que ya lo había entendido y despistarme. Sugerido a lo largo del año en las clases y buscado en el trabajo personal, va apareciendo con una fuerza irresistible. Ya no vale con ir a clase y practicar de vez en cuando, "aguantar" en el árbol equis minutos o desequilibrar al otro en el empuje de manos: NECESITO saber como es la postura correcta para no cansarme y disponer de más tiempo sin fatiga para apreciar la sutileza del árbol o de la forma. QUIERO estar seguro de que ese grito corresponde a mi fuerza explosiva y no a un truco que me invento. Entonces la honestidad aparece como el camino preciso por donde andar; en el nivel que sea, con el objetivo que cada uno tenga. No vale con repetir los movimientos: se trata de esforzarse en sentirlos.

Si consideráramos la honestidad como hacer las cosas "bien" en oposición a hacerlas mal, no saldríamos del eterno dilema de la culpabilidad porque resolveríamos la práctica con el mecanismo de: lo he hecho bien entonces me siento a gusto, me ha salido mal entonces me siento culpable. Este planteamiento, aparte de enfermizo, es falso. Creo que no hace falta explicarlo. Repetimos un bucle sin sentido que tiende a elevar la vanagloria al infinito. Y es que en ese proceso no solo no salimos del yo mental sino que nos abismamos en él. Entonces la práctica del Tai Chi deriva en una

cuestión de importancia personal. En el mejor de los casos sólo habremos logrado realizar ejercicio físico.

Entonces: si la honestidad no es una cuestión de hacer bien o mal las cosas, tal vez sea otro el camino y el mensaje del Tai Chi. Cuando practicamos vemos que debemos prestar atención. Atención a la postura, al movimiento, a la inmovilidad dentro del perpetuo cambio. Pero para poder prestar una atención sostenida hace falta mucha energía. Sabemos que la mente es la gran consumidora de energía. Si está distraída en otras cosas que la práctica, disponemos de menos energía. Cuanto más atribulada esté la mente, la capacidad para la atención es menor. Por el contrario; si logramos detener el proceso de pensamiento normal para centrarnos en nuestro cuerpo, entonces disponemos de la energía. Pero: dirigir toda nuestra energía a lo que estamos haciendo en cada momento ¿no es estar en el aquí y ahora?. Sabemos que pensar en el pasado o el futuro nos aleja del presente y nos distrae. Con la práctica "honestá" de Tai Chi recuperamos el presente. Entonces ya no es sólo una cosa física, ya es total y los beneficios ya no son sólo físicos.