

-MALA EDUCACIÓN-

No era ya ningún niño cuando aprendí una inesperada lección de buenas maneras, el día que, anclado y agarrotado en la silla del trabajo, decidí regalarme un gratificante estiramiento. Fue uno de esos que levantas los brazos, el pecho parece partirse en dos y luego te quedas como nuevo. Perfecto, salvo que a un compañero mío no le pareció tan gratificante a la vista. Se dirigió a mí con el gesto arrugado y me informó de que aquello estaba mal; que hacer eso en público era de mala educación.

Mi perplejidad no podía ser mayor. Por partida doble, además. En primer lugar, me resultaba imperdonable no conocer una norma así de básica, sobre todo después de haber pasado ya el cuarto de siglo, porque esto hay que decirlo. Pero lo más sorprendente fue que, en fin, pienso que el hecho de estirarse no resulta tan desagradable. Ni siquiera había bostezado en plan león de la selva, ni nada. Digo más, es inodoro e insonoro, salvo en los casos en los que crujen los huesos y a alguno se le ponen los pelos de punta.

Todavía hoy me pregunto el porqué de esta norma, que me parece la más injustificada de todas las reglas sociales que conozco. Y me lo pregunto de veras, es obvio que estirarse es bueno. Yo lo hago siempre que puedo ¡durante veinte minutos seguidos!, con la práctica de Tai Chi. Incluso, en ocasiones, junto a otras personas y en lugares públicos.

La forma me resulta tan rica y compleja que apenas sí intuyo los beneficios que puede llegar a darme. De momento, empiezo a apreciar una nueva manera de entender algunas cosas. Por ejemplo, que un músculo estirado a diario es un músculo limpio, libre de cansancio. Esto lo tengo muy claro los días que practico después de calentar duro, o los días que, por el trabajo, mis hombros y mi espalda se quejan y dicen basta. En la forma encuentro un estiramiento en cada movimiento, que llevo al límite por sentir el placer del músculo aliviado. Para mí, la sensación es idéntica a ese gusto infinito y difícil de definir que tenemos cuando nos estirarnos recién despiertos. Sólo que, de esta otra manera, la sensación la percibo viajando libremente por dentro. No es energía de lo que hablo, es el estiramiento hecho puro refinamiento, suave y contundente, que a veces encuentro.

Sería llevar la metáfora demasiado lejos afirmar que la forma de Tai Chi es un acto de mala educación. No es transgresora, ya que en realidad no se salta ninguna norma prohibida, aunque no dejo de verle cierta ironía. Eso lo adivinaría cualquier practicante al comprobar como su trabajo diario educa -ó *reeduca*, casi siempre- su

cuerpo. Un cuerpo que hace Tai Chi es un cuerpo bien educado. Lo cual, por otra parte, requiere de una buena dosis de disciplina.

A menudo me vienen a la memoria los tres personajes de una frase que configura el alma del Tai Chi: el niño, el leñador (hombre) y el anciano. *"Quien practique Tai Chi a diario y de forma correcta obtendrá la flexibilidad de un niño, la fuerza de un leñador y la sabiduría de un anciano"*. De los tres es al niño al que ahora tengo más presente, y más cercano. A los otros dos sólo los veo de lejos. He observado con frecuencia a personas en clase que me doblan la edad disfrutar con el mismo entusiasmo que el de un niño. Y entonces pienso si acaso la mente no tendrá también meridianos que se estiren y queden limpios con la forma. En cierto modo, el Tai Chi transforma una parte de nosotros en niños, criaturas robustas y flexibles, llenas de energía. Y son precisamente los niños los que menos entienden de normas. Los niños se mueven, saltan y se estiran sin importarles quien haya a su lado. Este, para mí, es sólo el principio, la ironía escondida que antes mencionaba -como tantas otras cosas escondidas en la forma- que nos da la clave exacta del cambio en la mentalidad del practicante. Estoy convencido de que el anciano venerable, si es sabio de verdad, ríe mucho cuando hace su forma retirado en la montaña.