

Título original: Adjusting the postures

Autor: Erle Montague

Contenidos: cambios en la forma que deben ocurrir con la práctica

Fecha: 10 de abril de 2003

AJUSTANDO LAS POSTURAS

Demasiados estudiantes que aprenden Tai Chi o Bagua piensan que todo lo que tienen que hacer es la forma, sin embargo nada puede ser mas lejano de la realidad, salvo que yo pueda volar. Cuando uno realiza una forma interna, los movimientos están ajustándose continuamente; un pequeño giro del pie aquí, o una mayor anchura del paso allí, te ayudará a mantener el equilibrio interno, proporcionándote los maravillosos beneficios que posee para la salud. Cuando uno comienza su aprendizaje, este proceso será un esfuerzo consciente para ajustar el pie y las manos en un orden adecuado para mantener un equilibrio físico. Después de algún tiempo, esto será totalmente subconsciente, sin tener que pensar realmente lo que estás haciendo. Por ejemplo: está bien mover tu pie después que se ha colocado en la postura "Cepillar rodilla" y "Paso cruzado" y también está bien cambiar la posición de tus manos en la postura "El murciélago cae a la tierra" en el Bagua, para conseguir una postura más equilibrada. Después de todo, son las posturas las que provocan que todo ocurra, y dependiendo de tu propio estado físico, en cualquier momento éstas cambiarán ligeramente para acomodarse.

menudo mis estudiantes me dicen que cuando hago la forma con ellos o mientras ellos me observan, parece ser diferente, con una cualidad desconocida cada vez. Esto es debido a que hago la forma de manera diferente dependiendo de la hora del día, de lo que mi propio Qi interno esté haciendo, o si estoy Yang o Yin. La Forma cambia naturalmente, al igual que cambias tu peso de pie a pie, para realizar una de las más importantes afirmaciones que se encuentra en los clásicos que dice: "tiene que haber cambio de peso con cada movimiento de mano". Este es probablemente el clásico más importante y es verdadero Yin y Yang. Las posturas que aparentan estar estáticas sobre un pie por ejemplo, no lo son, puesto que el peso está cambiando del talón a la almohadilla mientras las manos ejecutan el movimiento. "La energía se enraíza en los pies, se mueve a través de los muslos, se dirige por la cintura y pelvis y se manifiesta en las manos y muñecas". Esta afirmación es también un clásico muy importante y nos dice que las muñecas deben recoger energía de los pies y manifestarla en las manos. Lo que empieza como un gran movimiento abierto en el pie acaba como un pequeño movimiento espiral y potente en la muñeca. (Es como un volcán en el que la lava realiza su trabajo para provocar la apertura del volcán, sube con gran energía lenta mientras se acerca al cráter del volcán, explotando con tremenda potencia) Es lo mismo con las

muñecas, ya que ellas toman esta especie de tsunami, que comienza en el pie y explota en las manos. Así que éste aspecto cambiará toda tu forma dependiendo de cuanta energía sea succionada desde los pies. A menudo mientras realizas cada postura parecerá que tus manos tienen vida propia; que giran, hacen espirales, se abren y cierran. En otras ocasiones tendrán unos cambios más pequeños y sutiles. Cuando has alcanzado este nivel de práctica, el cambio será grande tanto en tu salud, en tu cuerpo, en tu mente como en tu habilidad marcial.

Muchos instructores obligan a sus estudiantes a realizar la forma igual durante toda su vida y nunca les hablan de estos aspectos. Así el estudiante se cree que todo lo que tiene que hacer en Tai Chi o Bagua es realizar la forma tal y como le han enseñado, parando físicamente cualquier nuevo movimiento, por lo que no logran alcanzar los niveles finales del entrenamiento donde se manifiestan estos grandes beneficios. ¿Cómo saber eso? La manera de saber que has alcanzado éste nivel, es que cuando realizas tu forma, ¡simplemente estarás contento! Esa es la única manera que tengo de describir el sentimiento. Después de haber realizado la forma de Bagua y de Tai Chi, todo tu cuerpo estará vibrando, querrás hacer cosas o sentarte y permanecer calmado. Si eres un artista, desearás comenzar un nuevo trabajo y si eres músico querrás escribir esa nueva canción que ha estado merodeando por tu cabeza durante años.

Estar equilibrado es una cosa maravillosa, y hace que miremos nuestra vida con perspectiva, no preocupándonos sobre lo que se dice del ego en el último Foro de Tai Chi en la Red, ni por cosas negativas. Simplemente lo que quieres es ayudar más y más a la gente, para así proporcionarles lo que has conseguido con tu propio entrenamiento.