

EL ESFUERZO ANIMADO Y EL TAI CHI

Por Luis Ángel Barquín

El esfuerzo animado es para mí el único vehículo del que dispone el ser humano para llegar hasta su verdadero hogar, el centro de su ser. Como vehículo, ha de disponer de la energía que lo alimente y mueva. Se diferencia respecto a los demás vehículos, en que sólo viaja de modo natural, al compás que marca la vida. Si se detiene, siempre es debido a algo que bloquea su biomecanismo o interrumpe el acceso de la energía que lo nutre. El bloqueo puede tener su origen en transitar por caminos inadecuados o en una conducción deficiente o temeraria, donde el ritmo del esfuerzo es inarmónico con el de la vida. La interrupción del suministro energético puede ser causada por situaciones de primera necesidad que requieran un alto en el camino para reponer fuerzas y/o reconsiderar el itinerario a seguir.

En cualquier caso, la viveza de su movimiento es la característica que lo distingue, dotándolo de gracia y resultando atractivo para cualquier corazón sensible. Su velocidad es indeterminable de antemano, no corre para llegar a cierto sitio sino por el mero placer de hacerlo. Si se detiene, haya placer en la pausa. Cuando da marcha atrás es para retomar el impulso perdido o reencontrarse con el rumbo más saludable.

El esfuerzo animado tiene que ver más con desplazarse en embarcación a vela o remo que en una a motor. Su parentesco con las primeras, lo obliga a estimar, en constante vigilancia, las circunstancias medioambientales y los propios recursos para iniciar o continuar el viaje: si hay viento, si sopla a favor o en contra, con qué velocidad, el estado y la disposición de los aparejos, cómo se encuentran el cuerpo humano y los remos para bogar, el ánimo para hacerlo, la temperatura, la lluvia, el día o la noche...

Un esfuerzo carente de ánimo, sólo cansa, desmoraliza y termina por paralizar al que pretendía sostenerlo. Como un lago artificial, el agua no

corre por su ámbito y acaba por pudrirse. No hay nada nuevo en él, ya se conocen su superficie y fondo. Es el tipo de esfuerzo al que por desgracia la humanidad ha estado y sigue, en su inmensa mayoría, condenada: por sus padres y educadores, sus sacerdotes y políticos, y en definitiva por su apego a las creencias en vez de tomarse la libertad de experimentar la realidad por su cuenta y riesgo, sacando sus propias conclusiones. Para ello, bastará una cerilla de inteligencia que prenderá el coraje suficiente para intentarlo.

En el Tai Chi uno se topa por todos lados con el esfuerzo animado. Resulta inevitable pues sin esa pata no se sostiene su taburete. Si alguien anhela ser transportado por la rueda del Tai Chi en un viaje de salud y comprensión, ha de entregarle esa primera y torpe pedalada cargada de sana intención. Se nos invita a que confiemos y estemos atentos a todo, dentro y fuera de nosotros mismos, para absorber empíricamente sus leyes. El conocimiento racional viene después en forma de hoja, flor y fruto de esa especie de árbol que considero es el Tai Chi; pero primero va el árbol: firme y flexible, vivo, despierto, buscando cada vez más vez su arraigo en lo esencial – la tierra de la que brota -, para desde ahí aventurarse a crecer - abriéndose al ámbito que lo rodea -, y al fin explorar lo desconocido – la inmensidad del cielo -, que lo llama con insistencia.

Una vez que el árbol del Tai Chi se encuentra vivo y sano, vemos cómo van brotando y floreciendo nuevas ideas en sus ramas. Esas ideas adquieren poco a poco la fragancia y el colorido naturales que les permite integrarse con armonía en el entorno en que se mueven. Acaban dando fruto en forma de escrituras donde se recogen los principios y leyes del Tai Chi, los afluentes que hacen aumentar su caudal, la amplitud de su cauce, su profundidad y alcance, y la dirección hacia donde tiende a desembocar en última instancia, que es la salud en el sentido más amplio y universal del término.

Podemos apreciar fácilmente cómo el Tai Chi ha ido evolucionando en las distintas culturas y pueblos, valiéndose del esfuerzo animado. Así, lo que nació en la antigua China desde de la conciencia de unos pocos genios,

sometidos a necesidades muy diferentes a las actuales en los países desarrollados, y permaneció al alcance de grupos muy reducidos, ha ido expandiéndose felizmente por todo nuestro planeta hasta darse a conocer a millones de personas en la actualidad.

Apoyando su peso alternativa y continuamente sobre los pies del cansancio recuperador y del disfrute equilibrado, el Tai Chi propaga su vigoroso estado de ánimo a través de los seres humanos como si se tratase de un virus de benignas intenciones. No cesará de viajar y enamorar a las personas que se le acerquen con curiosidad y corazón generoso, pues el esfuerzo que lo sostiene tiene un doble impacto: seduce a sus nuevos discípulos y amantes, regalándoles el ánimo que le sobra, y de rebote, siente que su espíritu crece y se aclara con el retorno de su misma energía, pero ahora renovada desde el servicio prestado a tantas almas sedientas de su bienestar.

Madrid, 27 de octubre de 2005