

Juan Gorostidi Berrondo

# Levantarse la mirada

TAI CHI CHUAN

Fundamentos para una  
práctica contemporánea

Cuerpo, salud, marcialidad



# *Levantarse la mirada*

*Tai Chi Chuan, fundamentos  
para una práctica contemporánea*

VOLUMEN I

CUERPO, SALUD, MARCIALIDAD

Juan Gorostidi Berrondo

# Índice

Los sitios del mundo (primeras palabras) .....	15
<b>INTRODUCCIÓN, <i>LEVANTAR LA MIRADA</i></b> .....	21
<i>No inútilmente</i> (José Ángel Valente) .....	23
<b>I. ESCENAS FUNDAMENTALES</b> .....	33
1. Primera escena: <i>negar es fundamental</i> .....	37
2. Segunda escena: <i>la lucha contra la vulgaridad</i> .....	40
<b>II. ¿ES UN ARTE EL TAI CHI CHUAN? (PARALELISMOS ENTRE LAS HISTORIAS DEL TAICHI Y LA MÚSICA CULTA EUROPEA EN LA EMERGENCIA DE LA MODERNIDAD)</b> .....	43
3. «Las fronteras del imperio que nadie vio» .....	45
4. Una sacralización legitimadora .....	47
5. El <i>momento</i> del tai chi chuan (de la revelación al anacronismo) ...	49
6. La ambigüedad de los administradores de una promesa .....	51
<b>III. LA FUNCIÓN DE LO EXÓTICO</b> .....	55
7. La invención de Oriente .....	55
8. En primera persona, una tregua llamada Oriente .....	56
9. La función de lo exótico .....	59
<b>IV. LEVANTAR LA MIRADA</b> .....	61
10. Área por área, una inmersión en lo paradójico .....	66
11. Un ámbito único, diversas lecturas .....	71
12. Anexo: algunos conceptos-guía .....	74

<b>área 1: CUERPO Y TRABAJO CORPORAL</b> .....	79
<i>Un'altra Pietà</i> (Bernardo Atxaga) .....	81
 <i>Desde el exterior</i>	
<b>V. CUERPO E HISTORIA</b> .....	85
13. Del campesino al hombre contemporáneo: del «trabajo físico» al «ejercicio corporal» .....	85
14. La emergencia de la historia y la alienación del cuerpo .....	86
15. Modernidad, huida del cuerpo, perspectivas .....	90
 <b>VI. CUERPO E IDENTIDAD</b> .....	93
16. <i>Cuerpo y alma</i> , diferencia y autonomía .....	93
17. La autonomía del ámbito emocional .....	96
18. Cuerpo e identidad, etapas y rupturas .....	99
19. De una <i>identidad corporal</i> a otra <i>emocional</i> , las etapas fundamentales	102
20. La <i>identidad verbal</i> y la emergencia del <i>ego</i> .....	106
 <b>VII. DEPORTE</b> .....	113
21. Deporte y sociedad industrial .....	113
22. Deporte y <i>valores educativos</i> .....	116
23. Palabra y deporte, la ecuación perversa .....	118
24. Hablemos de <i>deporte real</i> .....	120
25. Deporte extremo y entrenamiento militar .....	123
26. <i>Interludio: calidad frente a cantidad (En busca de criterios para un         enfoque interno del trabajo corporal)</i> .....	126
 <b>VIII. TAI CHI CHUAN Y TRABAJO CORPORAL (CRITERIOS, POSTURALISMO Y PSICOLOGIZACIÓN)</b> ...	129
27. Los criterios del taichi: <i>vaciar, centrar, relacionar</i> (con un inciso sobre la sensibilización del cuerpo) .....	129
28. El movimiento posturalista o la nueva fisioterapia occidental ...	136

29. «Nada más que cuerpo». La <i>conciencia corporal</i> y su peligro reduccionista .....	141
30. <i>Un paréntesis sobre holismo: algunos principios fundamentales para nuestra discusión</i> .....	148
31. La <i>psicologización</i> , otra forma de reduccionismo (o un recuerdo del antiguo debate sobre las leyes de relación entre <i>psique</i> y <i>soma</i> )	150
32. Los parámetros del tai chi chuan .....	160
33. El ser humano: un <i>animal imposible</i> que se sostiene sobre dos piernas .....	163
34. Antes de continuar: la trampa de un reduccionismo sofisticado .	168
 <i>Desde el interior</i>	
IX. QUÉ ES UNA SESIÓN DE TAI CHI CHUAN .....	175
35. Polaridad y ritmo corporal .....	177
36. Carga y explosión, la fase <i>yang</i> .....	180
37. Expansión y quietud, la fase <i>yin</i> .....	184
X. LA <i>ENTRADA</i> AL ENTRENAMIENTO .....	187
38. Entrar en un nuevo espacio. La función del profesor .....	188
39. Los ejercicios iniciales .....	192
40. El trabajo con las articulaciones .....	194
41. La flexibilización (los estiramientos) .....	196
42. La actividad aeróbica .....	198
43. Otras observaciones .....	200
XI. LA FASE DE CARGA Y LOS MODELOS DINÁMICOS .....	203
44. El primer modelo: <i>la contracción/distensión</i> .....	205
45. El segundo modelo: <i>la rotación</i> .....	206
46. El tercer modelo: <i>la ondulación</i> .....	206
47. El cuarto modelo: <i>la espiral</i> .....	207
48. Antes de continuar .....	207

XII. EL DIAGRAMA POSTURAL (LAS POSICIONES BÁSICAS DESDE UNA PERSPECTIVA DINÁMICA) .....	209
49. Pararse de pie: notas sobre la posición natural .....	209
50. El diagrama postural: las matrices dinámicas y posturales .....	212
51. El modelo antero-posterior .....	214
52. El modelo circular .....	216
53. El modelo lateral .....	217
54. Para terminar .....	218
XIII. EL DISEÑO DE UNA FORMA Y ALGUNOS DE SUS NIVELES DE ENTRENAMIENTO .....	221
55. Los cinco bloques de la forma corta .....	222
56. El primer bloque: «avanzar y retroceder» .....	222
57. El segundo bloque: «los ocho trigramas» .....	223
58. El tercer bloque: «el desplazamiento lateral» .....	224
59. El cuarto bloque: «patear a ambos lados» .....	224
60. El quinto bloque: «los modelos circulares» .....	225
61. Algunos niveles de trabajo con la forma. Los aspectos marciales ..	226
62. Las secuencias y modelos dinámicos .....	227
63. Polaridad y ritmos externos .....	228
64. Otras variables .....	229
<b>Excursio 1. <i>Con una sola pierna</i>, de Oliver Sacks .....</b>	231
• Presentación .....	231
• La lesión .....	233
• La sanación .....	236
• Para terminar .....	238

área 2: SALUD, ENFERMEDAD, ENERGÍA, TERAPIA .....	243
<i>Hay sólo dos países</i> (Enrique Lihn) .....	245
<i>Desde el exterior</i>	
XIV. LA IMPLANTACIÓN DE LA MEDICINA MODERNA (ENSAYO SOBRE LA HISTORIA DE LA MEDICINA EUROPEA) .....	253
65. Primeros apuntes históricos, Europa hasta el siglo XVII: <i>Protección, depuración, consolidación</i> .....	256
66. Los tiempos modernos: <i>evacuación y resistencia, inmunidad y energía.</i>	260
67. La eclosión de la <i>energética europea</i> .....	265
68. Las sucesivas olas en la formación de la psicología profunda europea .....	270
69. Del siglo XX al XXI: de la sociedad medicalizada a la obsesión por la salud perfecta, y más allá .....	273
XV. TRATAR CON EL DOLOR Y LA ENFERMEDAD .....	277
70. Dolencia y enfermedad .....	277
71. Dolor y búsqueda de sentido .....	281
72. Médico y paciente. Magia y ritual en medicina .....	284
73. Enfermedad y (otra vez) psicologización .....	292
74. «Enfermedad como oportunidad». La dimensión de la escisión humana, o la enfermedad como su condición natural .....	295
XVI. LA PERVIVENCIA DE OTROS MODELOS: MEDICINA CHINA, QI Y ENFOQUE ENERGÉTICO .....	301
75. ¿Hay otro paisaje? El caso de la <i>medicina china</i> .....	303
76. Qi y enfoque energético .....	308
77. «Trabajar con la energía»: condiciones y disyuntivas .....	321

XVII. LAS LEYES DE TRADUCCIÓN CUERPO-EMOCIÓN- MENTE .....	319
78. Lugares comunes y <i>represión</i> .....	319
79. Niveles superiores, <i>sabotaje</i> y <i>sublimación</i> .....	324
 <i>Desde el interior</i>	
XVIII. ALGUNOS ELEMENTOS INTERNOS DE LA PRÁCTICA DEL TAI CHI CHUAN COMO «TRABAJO CON LA ENERGÍA» (QI GONG) .....	331
80. Los «sistemas energéticos» no garantizan un «enfoque energético»	332
81. Cuerpo entrenado frente a cuerpo negado .....	338
82. Aceleración, lentitud, tiempo .....	339
83. Arte y forma .....	342
84. Las formas de tai chi chuan .....	345
85. Disciplina y creatividad .....	350
 XIX. LAS TRES ANALOGÍAS .....	353
86. Primera analogía: «Los Tres Tesoros» .....	357
87. Segunda analogía: «La Pequeña Circulación» u «Órbita Microcósmica» .....	361
88. Tercera analogía: «La Gran Circulación» u «Órbita Macrocósmica» .....	369
 XX. MOVIMIENTO/RESPIRACIÓN/CONCENTRACIÓN. CRITERIOS Y PROPUESTAS FUNDAMENTALES PARA LA PRÁCTICA DEL QI GONG .....	375
89. Los ejercicios de «taichi-qi gong» .....	376
90. Los ejercicios de «canalización» .....	376
91. Movimiento/respiración/concentración .....	377
92. «Plantarse como un árbol» o «Abrazar la unidad» (Zhan zhuang gong/Bao yi) .....	379



Excursio 2: <i>Acupuntura y Psicología. Hacia una nueva aproximación de la psicósomática</i> , de Yves Requena .....	387
• Acupuntura .....	387
• Psicología y psicósomática, Occidente y Oriente .....	389
• La ley del embudo o «peor para la realidad» .....	391
• Conclusiones .....	392
área 3: MARCIALIDAD Y CONTACTO .....	395
<i>Fotografía del 11 de septiembre</i> (Wisława Szymborska) .....	397
<i>Desde el exterior</i>	
XXI. ALGUNAS NOTAS SOBRE GUERRA Y TERROR EN EL SIGLO XXI A MODO DE PRELUDIO .....	401
93. La irrupción de lo Real en la inauguración del nuevo siglo .....	402
94. Las condiciones del terror .....	405
XXII. CONDICIÓN HUMANA Y CONDICIÓN MARCIAL .....	411
95. Nunca hay suficiente explicación para la guerra .....	411
96. Cómo se hace un soldado .....	414
97. Hombre, mujer y marcialidad .....	418
98. La <i>nobleza del fracaso</i> y la <i>belleza</i> de la guerra .....	420
XXIII. LA PRÁCTICA MARCIAL SIN PERSPECTIVAS DE GUERRA .....	425
99. Agresión y carácter .....	425
100. La práctica marcial «después de la guerra» .....	429
101. Las propuestas del deporte marcial .....	432
102. Autodefensa policial y militar .....	437
103. Marcialidad e <i>iniciación</i> .....	440

*Desde el interior*

104. Consideraciones y condiciones del contacto marcial .....	445
XXIV. LA EXTERIORIZACIÓN DE LA FUERZA ( <i>FA JIN</i> ) .....	451
105. Exteriorización y unidad .....	452
106. Especialidad y campo energético .....	454
107. Indicaciones prácticas .....	455
XXV. FORMAS DE CONTACTO EN EL TAI CHI CHUAN	
1. CONSIDERACIONES Y PARADOJAS .....	461
108. Primera paradoja: agresión y destructividad .....	462
109. Segunda paradoja: sensibilidad y erotización .....	465
110. Contacto marcial y tai chi chuan (más consideraciones previas)	466
111. Los <i>sistemas</i> de entrenamiento marcial y el tai chi chuan .....	468
XXV. FORMAS DE CONTACTO EN EL TAI CHI CHUAN	
2. INDICACIONES PRÁCTICAS .....	473
112. Contacto de familiarización y <i>entrada</i> .....	473
113. Trabajo marcial previo y <i>fa jin</i> con contacto .....	474
114. <i>Apoyar y hundir</i> , las primeras indicaciones antes de incorporar los brazos a la respuesta .....	475
115. La incorporación de los brazos: <i>la barrera, ceder y seguir</i> .....	477
116. <i>Empuje de manos</i> , aplicaciones marciales y combate .....	480
117. Contacto como apoyo a la interiorización .....	483
Excursos 3. Por qué un ring te hace enloquecer .....	485
• <i>La estética del hombre que caía</i> .....	486
• Lo que hace enloquecer .....	489
Excursos 4. Be water my friend, o el retorno del dragón en su BMW X3	493
Interludio: una pausa .....	499

Índice temático .....	503
Índice de términos orientales .....	513
Índice onomástico .....	515
Bibliografía .....	519

## Los sitios del mundo (primeras palabras)

Más de una vez, enredado en mis propias palabras y tras largas horas de charla y de intentos de explicación, he recibido la indicación –no exenta de reproche–: «Las cosas no son en realidad tan complicadas, ¿por qué no decir las sencillas y llanamente buscando unas pocas y *definitivas* palabras?». Y como la frustración es compañera de quien se enreda en tales intentos (¿justificaciones?, ¿pruebas de rigor?, ¿comparaciones de quien no está muy seguro?), más de una vez he pensado en ceder, en decirlo *sencillamente...*

Fue en una de esas ocasiones cuando encontré la solución en las palabras de otro –esa maldita propensión a escudarse en los demás– o, mejor dicho, de otra, pues me acorde de Shola, y de la forma en que ella se explica y explica cómo es el mundo. Uno no debe dejar escapar esos momentos de lucidez, cuando comprende que, aunque no lo pareciera, eso que trata de decir en un largo tratado, ha sido ya explicado de forma explícita y transparente. Y es que no es la primera vez que tengo la fuerte impresión de que todas las cuestiones que trataré en este libro, las cuestiones con las que me he ido enfrentando a lo largo de muchos años, son ante todo y casi únicamente asuntos topográficos, de ubicación. Quizá no estaría mal disponer de un papelito como el que los ciclistas guardan en su culotte con los datos imprescindibles sobre la etapa del día. Lo que necesitan conocer para no perderse y saber dosificar sus fuerzas. ¿Para qué complicarse si dispones de esa notita con los datos clave?

Así que sí, decidí entonces que usaría las palabras de Shola, esa perrita mucho más sabia y directa que yo, para dejar claro lo fundamental de todos estos asuntos:

**Shola habla de cómo es el mundo<sup>1</sup>**

El mundo es muy grande,  
es bastante infinito.  
Lo sé porque he viajado  
en coche, en avión etcétera.

¿Cuántos sitios tiene?, me pregunto.  
Exactamente cinco sitios, me respondo  
después de hacer mis cálculos.

Tiene uno que está lleno de gatos.  
Está muy bien, hago mis persecuciones.  
Es un sitio bueno, ya digo.

Tiene otro sitio que está muy lejos de Aquí.  
Está muy lejos de Aquí y se llama Pekín.

El tercero es un sitio con una señora.  
Ella come muy bien Allí.  
Yo también como muy bien Allí, siempre carne.  
Es de lo mejor que conozco.

Hay también otro sitio que está arriba del todo,  
y tiene muchas cosas, estrellas etcétera.

Hay por fin un quinto sitio en el mundo,  
un sitio al que yo llamo Aquí.  
Le llamo Aquí porque siempre estoy aquí.  
A la gente de Aquí no le gusto nada.  
Un día iba por la calle y me pegaron.  
Esto que pasa Aquí me pone muy triste,  
y sólo una cosa me consuela.  
Me consuela pensar  
que nadie es croqueta en su tierra.

Estoy de acuerdo con Shola con que el mundo es *bastante infinito*.  
Seamos sinceros: ¿qué es eso del *Universo Infinito*? Por muchas vueltas

---

<sup>1</sup> Éste y los otros poemas de estas «primeras palabras» pueden leerse en *Poemas & Híbridos*, Bernardo Atxaga. Visor, 1990.

que le demos, no nos hacemos ni remota idea, así que mejor decir que lo es *bastante*, por si acaso. Y, aunque también nosotros hemos viajado, siempre nos encontramos como ella, con ese otro mundo que es el que nos importa de verdad: nosotros mismos. Y nos ocurre a veces, que cuanto más lejos estamos de casa, más difícil nos resulta enterarnos de los que tenemos delante. Pero otras veces no, otras veces, incluso cuando estamos en nuestro propio barrio, somos capaces de hacernos unas cuantas preguntas metafísicas, lo mismo que Shola cuando se preguntó por los sitios del mundo. ¿*Cuántos sitios tiene?*

Y como creo que casi nadie ha hecho el cálculo con tanta precisión como ella, no me complicaré más la vida. Tiene, efectivamente, cinco sitios.

### Uno

El primer sitio está *lleno de gatos*. Es un buen sitio porque es entretenido. Pasan cosas, *persecuciones* y así. Cuando uno es joven está casi siempre en este sitio, hasta caer rendido en un rincón, o en la cama. No importa si de noche o de día. Incluso alguna vez se hacen cosas extrañas. A mí me ocurrió cuando era joven. Mis familiares y vecinos movían la cabeza un poco preocupados aunque, se decían, siempre hay alguno que da la nota en la familia, que no hace lo que hacen los demás. Yo no sabía entonces lo que comentaban mis vecinos, y tampoco por qué hacía realmente lo que hacía. Supongo que por probar. Y eso me llevó al segundo sitio.

### Dos

Sí, me llevó hasta Pekín, porque se me ocurrió ponerme a hacer *tai-chi*. Después de haber vuelto de allí hace ya unos cuantos años, tengo que reconocer que lo más importante de este sitio es que está muy lejos de Aquí. Y si a mí como a muchos me terminó engancho, es justamente por eso, por su lejanía. Pero ha pasado el tiempo, y ya no soy joven. Y no sé muy bien por qué, pero cada vez tengo una mayor impresión de que este sitio se va acercando y acercando y, en el fondo, me da mucha rabia. Me gustaría que siguiera así de lejos como cuando lo conocí: tan exótico, tan misterioso, tan cargado de promesas...

Tengo algunos conocidos que estuvieron conmigo allí, y ellos han decidido que siga así de lejos y, para conseguirlo, hacen excursiones a los sitios donde aún se conservan estilos de vida de la antigüedad (una antigüedad muy antigua, no olvidéis que hablamos de Pekín). Pero a mí me da un poco de vergüenza, disfrazarme de chino y salir con un dragón de papel a celebrar el año nuevo del mono, no sé. Así que, la verdad, estoy un poco decepcionado, pero no quiero reconocerlo. Estoy casi decidido a que siga así de lejos, no sea que...

### Tres

No sea que me convierta yo también en un vulgar aficionado al tercer sitio, que es el sitio de los placeres cotidianos. Esos con los que disfruta la mayoría de la gente y que, en mi tierra, casi se resumen en uno o ninguno. Y claro, aunque me dé cuenta de que soy más o menos como los demás, sigo queriendo tener ese toque de misterio que a Shola tanto le entusiasma<sup>2</sup>. En fin, hablo de comer.

Y eso que comer está muy bien, sobre todo ahora que también se puede ser muy sofisticado con ese tema. Pero lo que me pudre es que el culto a la comida se reconoce sobre todo a partir de cierta edad, cuando ya entras a formar parte de pleno derecho de la sociedad gastronómica a la que perteneció tu padre.

Como digo, comer está muy bien, tienes entretenimiento para toda la vida (no como el del primer sitio, uno ya se cansa de tantas persecuciones): que si los productos del lugar, que si la comida basura, que si la macrobiótica... Y puede llegar a ser tan sofisticado o tan simple como se quiera. Pero lo más importante de este sitio es la *Señora* que está en él. Sí, sí. Si lo pensamos un poco, este sitio está lleno de esa señora muy maternal y muy agradable. Shola lo explica así:

---

<sup>2</sup> «Me gustaría tener un secreto muy gordo, / uno de esos que no se pueden contar / pero que se notan. / Y que la gente dijera: No Shola no es / lo que parece, guapa, inteligente etcétera, / sino que tiene un secreto muy gordo, / o sea, que es misteriosa». *Bernardo Atxaga*, en el mismo poemario.

### Shola habla de los días malos

Hay días malos en la vida.  
Son verdaderamente malos, efectivamente.  
¿Y qué pasa entonces?  
Pues pasa que me meto debajo de la cama.  
Eso pasa, efectivamente.

Va Grogó y me dice: ¿Salimos de paseo?  
Yo le digo: ¡No! ¡Déjame en paz!  
¿No ves que es un día malo, efectivamente?

Luego viene Mary Brau Brau  
y me invita a jugar a los ratones.  
Yo le digo: ¡No! ¡Déjame en paz!  
¿No ves que es un día malo, efectivamente?

Más tarde vienen los dos juntos,  
me ruegan, me imploran, me lloran etcétera.  
¿No quieres leer un cuento muy divertido?, dicen.  
Yo no digo nada, guardo silencio, efectivamente,  
porque yo soy así, tengo mucha personalidad.

Viene por fin una señora, y me razona así:  
¿No quieres salir de debajo de la cama?  
Ya sé que es un día malo efectivamente,  
pero es que pasa una cosa...  
¿Qué cosa?, pregunto yo toda intrigada.  
Ella responde: Pues pasa que te he preparado  
un plato de carne con arroz. ¿Qué hago? ¿Lo tiro?  
¿Tirar?, grito yo, ¿Estás loca o qué?!  
Salgo de mi escondite  
y voy a la cocina disparada;  
toda regla tiene sus escorpiones.

Así son las cosas en este sitio, pero, de vez en cuando (igual llevamos una mala racha) nos ponemos un punto trascendentes, y nos acercamos a otro sitio, el cuarto:



### Cuatro

Este es *un sitio que está arriba del todo*. Eso es lo principal: arriba del todo. Hay quien viaja en globo para llegar allí, y hay quien reza o medita, como los cristianos o los budistas. O las dos cosas. Pero es un poco extraño, porque eso de rezar me resulta un poco vergonzoso. Como si estuviera quejándome por lo bajo todo el rato, o buscando influencias en el más allá...

En cuanto a la meditación, no es difícil terminar con la ligera sospecha de que a uno le están tomando el pelo. Aunque bueno, ahora dicen que va bien para un montón de cosas, tanto para el cáncer como para los resfriados. Y que activa «las moléculas de la emoción». Lo he leído en *Integral* que es la revista que me compro cuando no quiero pensar sólo en comida (allí se habla de otras cosas también, y hasta las recetas parece que nunca engordarán). Aunque no es muy fácil aclararse en estos temas, porque en ese mismo artículo sobre la meditación y sus efectos, he leído que también «puede modificar los patrones cerebrales, desde una respuesta *más emocional* a otra *más serena*»<sup>3</sup>.

Bueno, no le voy a dar más vueltas, porque lo de la serenidad no está mal, si sirviera de verdad para sacarnos de *Aquí*.

### Cinco

Porque *Aquí* es el sitio que realmente me pone triste, el quinto y principal sitio: *lo llamo Aquí porque siempre estoy Aquí*. (Ahora que lo pienso, ¿triste y sereno será lo mismo?).

Bueno, como os decía, no hay que darle demasiadas vueltas. Siempre tenemos la posibilidad de cambiar de sitio y seguir de *Aquí* para *Allí*, como hasta ahora. Así que dejaré a Shola dormitando en su rincón para explayarne sobre todos estos sitios —aunque tantas páginas no me bastarán, y necesitaré un tomo más para contaros todo lo que quiero decir, en particular sobre Pekín y sobre ese sitio *arriba del todo*. En este tomo tendréis que conformaros con los gatos y sus persecuciones, y con ese sitio de la señora, sin olvidar nunca del todo que estamos *Aquí*. Que seguiremos *Aquí* por mucho que nos gustaría...

---

<sup>3</sup> *Meditación y salud*, Daniela Baum, *Integral*, junio 2003.

*Introducción*  
*Levantar la mirada*

## No inútilmente

Contemplo yo a mi vez la diferencia  
entre el hombre y su sueño de más vida,  
la solidez gremial de la injusticia,  
la candidez azul de las palabras.

No hemos llegado lejos, pues con razón me dices  
que no son suficientes las palabras  
para hacernos más libres.

Te respondo  
que todavía no sabemos  
hasta cuándo o hasta dónde  
puede llegar una palabra,  
quién la recogerá ni de qué boca  
con suficiente fe  
para darle su forma verdadera.

Haber llevado el fuego un solo instante  
razón nos da para la esperanza.

Pues más allá de nuestro sueño  
las palabras, que no nos pertenecen,  
se asocian como nubes  
que un día el viento precipita  
sobre la tierra  
para cambiar, no inútilmente, el mundo.

*José Ángel Valente*

«¿No es el tao, en boca de autores occidentales, una especie de comodín que se juega cuando se trata de prometer más de lo que uno va a poder cumplir? ¡Ah, el taoísmo! Fórmula mágica para obtener respuestas rápidas y contundentes, y refugio frente a la retorta de la física atómica. La misteriosa voz del tao ha caído recientemente en la zona «kitsch», y el que en adelante desee adscribirse a su diáfana magia deberá hacer frente a la sospecha de que pretende unirse a un coro que entona totalitarios cánticos neorreligiosos».

Peter Sloterdijk en *Eurotaoísmo*, 1989<sup>4</sup>

No conocía estas advertencias cuando, en los años de su publicación en Alemania y bajo «la diáfana magia del Tao y su misteriosa voz», me atrevía a proponer a otros que aprendieran lo que había degustado del tai chi chuan. Las páginas que siguen son un reflejo del desarrollo de aquel impulso mantenido a lo largo de veinte años. Fue bastante más adelante cuando conocí las palabras de Sloterdijk, y hoy puedo comprenderlas en su verdadero alcance.

En los últimos 30 años, el taichi en Europa ha pasado del desconocimiento casi absoluto, a una divulgación que lo ha colocado en primer lugar entre las prácticas extremo orientales. Y para 2008, el año que recordaremos como el de la postulación de la novísima China en el club de los más poderosos, el tai chi chuan muere ya de éxito.

Jou Tsung-Hwa<sup>5</sup> cuenta en su libro *El Tao del Taiji Quan* que cuando en 1975 el comité de análisis curricular del Livingston College de los EEUU revisó la literatura existente sobre el tema «decidió que el Tai Chi Chuan es una forma de ejercicio que no merece créditos académicos. El comité se apoyó en los libros que sólo mostraban, mediante fotos y dibujos, los aspectos físicos y las posturas del Tai Chi Chuan». Pero ésa no era una opinión exclusiva del comité.

---

<sup>4</sup> Peter Sloterdijk, *Eurotaoísmo*. Seix Barral, 2001.

<sup>5</sup> (1917-1998) matemático chino que se sumergió en la práctica del taichi en una edad adulta y emigró después a los EEUU dedicándose allí a su divulgación.

«Habiendo leído todos los libros que hay sobre taichi, tanto en chino como en inglés, yo tendería a estar de acuerdo con el comité. Los libros existentes en esa época no explicaban la filosofía del taichi ni la forma en que ésta se relaciona con la vida diaria»<sup>6</sup>.

Hoy serán cientos los campus universitarios en los que se practica, y cualquier universidad se muestra dispuesta a aceptarlo al menos como ejercicio físico canjeable por algún crédito académico. ¿Es que los libros publicados posteriormente usan otra metodología y resultan convincentes para los académicos? Me temo que no. Lo que ha cambiado más bien ha sido la disposición de las universidades a la hora de otorgar créditos, y no sólo por las abundantes investigaciones clínicas y la popularización de la práctica del tai chi chuan.

Existe, entre profesores y aficionados, un consenso general sobre los campos de influencia, los ámbitos en que el taichi interviene. Todos estamos más o menos de acuerdo en que se trata de una particular forma de ejercicio o «trabajo corporal». También en que su práctica tiene efectos beneficiosos para la salud. Es obvio, por fin, que sus raíces evocan formas de lucha más o menos estilizadas, que la hacen ser considerada por muchos un «arte marcial interno». E *interno* suele significar habitualmente que hace referencia a «sutiles energías» no visibles de forma explícita o fácilmente mensurables. Sin embargo, estas afirmaciones que se prestan a mil y una lecturas e interpretaciones, apenas han generado análisis o debate. Me refiero, a un debate serio reflejado en textos, o encuentros de cierto rigor; un debate equiparable al que se da en cualquier otra disciplina o actividad con cierta implantación social. Los libros publicados hasta hoy, tanto por autores orientales como por occidentales, siguen reduciéndose casi exclusivamente al prototipo del manual que mencionaba Jou Tsung-Hwa. Y pasados los años, no puede ser que este hecho carezca de significado.

---

<sup>6</sup> Jou Tsung-Hwa, *El Tao del Taiji Quan*. Árbol, Méjico, 1995.

Lo diré de otra manera: quien haya mirado el índice de este libro y ojeado sus contenidos, es muy probable que se haya formulado ya la pregunta: «¿Es éste un libro *de taichi*?». Una pregunta que nace lógicamente del presupuesto creado por la repetición del modelo-manual de la inmensa mayoría de los publicados hasta ahora.

Sin embargo, en mi interés, incluso fascinación por lo que se me mostraba de esta disciplina, lo que yo mismo iba degustando y compartiendo, siempre ha estado presente *la pregunta por el lugar* que ocupaban las experiencias y condiciones que se me iban creando –desde la práctica en entornos excepcionales, a las diferentes funciones que se me presentaban en mi dedicación profesional a su divulgación–. Ya lo he explicado con palabras de Shola. Y es que ninguna experiencia humana existe ni puede ser concebida fuera de las circunstancias que la envuelven. En este caso, el momento histórico y la edad; las situaciones anímicas de quienes enseñan y aprenden o las expectativas que se derivan de las mismas; los ciclos temporales en los que hay que ubicar todos estos momentos...

Aunque no niegue que esa misma pregunta por el lugar fuera compartida por compañeros con los que he realizado una u otra parte de este viaje, apenas he encontrado respuestas explícitas a la misma. Ni siquiera suficiente interés por plantearla; o la energía que exige el intento de ensayar respuestas. «El taichi es lo que es, –me parece escuchar–, y lo que tú planteas puede que sea interesante, pero no hay por qué mezclarlo con nuestra práctica».

Con el tiempo, he llegado a la conclusión de que el significado de esta posición generalizada no se refiere a asuntos circunstanciales sino que concierne al núcleo de una manera de concebir lo que tratamos. No es que nuestra forma de trabajo corporal, nuestra forma de relación con lo que una práctica así pueda tener de «terapéutica», «marcial» o «espiritual» no haya sido analizada, discutida o explicada en profundidad por razones aleatorias. La respuesta explícita o implícita a esta cuestión ha sido que tales análisis o discusiones no sólo no son necesarios. Tampoco son interesantes ni pertinentes. Esto es, que una de las características que definen actualmente esta práctica es la negación del sentido o la necesidad

de una reflexión sobre los temas que tratamos «en la práctica». No se trata de una cuestión menor.

Dicho de otra manera, lo que se ha impuesto entre los administradores del tai chi chuan –los profesionales, los maestros, etc.– es una actitud esencialista<sup>7</sup>. Lo que quiere decir que se pretende una realidad –«tradicción», «disciplina», «sabiduría», son otras de las palabras más generosamente utilizadas– casi completamente al margen de las personas que la vivan, de sus contingencias. La historia que *ha creado* estos procesos en los que participamos, apenas se observa más que como la construcción mítica o genealógica que justificará la propia posición<sup>8</sup>.

Se ignora que la Modernidad ha colocado a la Historia en el centro de cualquier consideración sobre el curso y la naturaleza de los acontecimientos («¿qué representa la modernidad y sus apenas trescientos años frente a nuestras milenarias tradiciones?»). Pero, al mismo tiempo, y en poco más de un siglo, el taichi ha pasado de ser «un tesoro guardado en el interior de unas pocas familias chinas», a la forma de gimnasia oriental más popular en Occidente. ¿Son las mismas cosas lo que estaba escondido y lo que ahora se muestra al alcance de todos? Y los que responden que no, que se ha degradado y perdido su *esencia* ¿qué camino de mínima credibilidad proponen para recuperarla y seguir manteniéndola al alcance de todos<sup>9</sup>? Parecen cuestiones demasiado arduas como para simples evasivas.

Este libro quiere situarse justamente ante esta constatación. Que ocupe tantas páginas para apuntar hacia asuntos que hace tiempo que deberían haber sido tratados *también* en nuestro colectivo, expresa su condición excepcional. Los escuetos ensayos de los que está repleto –apuntes de historia, psicología, antropología o filosofía– señalan algo fácil de explicar: no

---

<sup>7</sup> No es casual que algunos de los libros más divulgados lleven la palabra «esencia» en su título: *La esencia del taichi*, *La esencia del Nei Jia*, etc.

<sup>8</sup> Aún se sigue contando la escena de Chang San-Feng observando la pelea entre la grulla y la serpiente como el origen del tai chi chuan, y cada nuevo libro viene precedido por el árbol genealógico de las familias del taichi que conducen en sus últimas ramas a la fotografía del autor –¡nunca aparecen más ramas de última generación!–.

<sup>9</sup> Continuando con los títulos, *La raíz del chi kung chino*, *los secretos del entrenamiento chi kung*, etc., parecen responder a esta cuestión.

es que pretenda tratar en profundidad los temas aquí planteados. La oportunidad, rigor o acierto de lo que se dice sobre ellos es desigual y discutible. Lo significativo viene a ser que sean tratados así por primera vez en un libro sobre el tai chi chuan. Quiero decir que estos temas y las diversas consideraciones que suscitan, deberían haber estado permanentemente sobre la mesa de los que pretendemos afectarlos. Sin embargo, parece haber una relación entre las promesas rayanas a lo absoluto («apto para todos», «panacea terapéutica», «arte marcial interno», «meditación en movimiento», «expresión viva del Tao»...) y la evitación a cualquier confrontación seria con lo que realmente nos traemos entre manos.

Aunque habrá tiempo y lugar en las páginas que siguen para considerar estas cuestiones<sup>10</sup>, podemos anticipar que lo que trato de mirar de frente, desde la circunstancia del taichi, es un asunto central en la condición humana:

«Hace ya algunos años que Helmuth Plessner puso de manifiesto que el hombre, en comparación con los animales, era un ser *excéntrico*, porque disponía de la posibilidad de distanciarse de él mismo. Incluso «era capaz de poner distancia entre él y sus experiencias». El animal jamás podrá dejar de vivir en «el centro» que le es propio y que se halla inscrito en su instintividad característica. El hombre, en cambio, porque posee la posibilidad de llegar a ser consciente de su «centro», puede abandonarlo y someterse él mismo y el conjunto de la realidad a una reflexión total «desde fuera», instalándose vital y emocionalmente, si así lo desea, en la «periferia». El animal sólo posee *texto*, el ser humano, en cambio, interviene y es modificado por las incesantes mutaciones que se suceden en los *contextos*. De una manera muy resumida podríamos decir que Plessner mantiene la opinión de que el hombre, por lo general, adopta una triple posición vital en el mundo: vive *como* cuerpo, porque su cuerpo es un organismo físico total; vive *en* el cuerpo como alma que domina y representa el cuerpo; vive

---

<sup>10</sup> Y, tras el rodeo de toda la obra, éste será particularmente el tema central del *área 6* que cerrará el segundo volumen sobre *Las promesas del Tai Chi Chuan*.



*fuera* del cuerpo como observador crítico y distanciado de él mismo y del conjunto de la realidad»<sup>11</sup>

Estas afirmaciones que no serán difíciles de aceptar, señalan en dirección al fenómeno al que me estoy refiriendo: es hora de considerar que el impulso que dirige a muchos de los que se instalan en una práctica como el tai chi chuan y, muy en particular, a quienes terminan administrándolo profesionalmente, tiene que ver con un intento de *volver* a ese centro propio del reino animal. Por muy inútil e irrealizable que resulte esa vuelta que no sería sino una negación radical de la condición humana, el intento de instalarse en ella lleva necesariamente a rechazar cualquier contexto. Y a considerar sospechoso e improcedente cualquier acercamiento crítico, como el que nos disponemos a desarrollar.

Puede por tanto que la manera en que son planteadas las cuestiones aquí tratadas resulte incómoda para quien, sin saberlo quizá, pero habiéndolo decidido firmemente, se halle seriamente comprometido en tales *regresos*. Mi experiencia me dice que resultan imposibles –yo también lo intenté a mi manera–. Pero más allá de su interpretación subjetiva, esta condición aboca al taichi –lo mismo que a otras tantas prácticas exóticas– a cumplir una función «terapéutica», pero no tanto en el sentido que damos a esta palabra cuando pensamos en algo que aliviará nuestros achaques. La «terapia» que tantos pretenden es un «tratamiento» a la condición humana, esa condición que nos obliga a vivir tanto *dentro* como *fuera*, a sentirnos fragmentarios y separados, y a sentir con frecuencia unos deseos irrefrenables de renegar de sus consecuencias. Lógicamente, desde ese lugar todas estas páginas están de sobra. Pero habrá algo aún más incomprensible quizá que su planteamiento y su tono: que ha sido escrito *desde el interior* de la práctica y como fruto de un encuentro comprometido con estos asuntos en un lento proceso de maduración (los primeros apuntes y manuscritos se remontan a más de diez años).

Por contraste con el esencialismo, no creo que podamos comprender la función de ninguna «esencia» sin profundizar en la contingencia de

---

<sup>11</sup> Lluís Duch, *La educación y la crisis de la Modernidad*. Paidós, 1997.

nuestras realizaciones y, por tanto, atender a los contextos. Plantearse las preguntas pertinentes a tales contingencias es el impulso natural que nos lleva a los permanentes ensayos donde a veces pueden producirse esas vivencias que interpretamos como destellos de comprensión o aperturas en la conciencia. De ahí podrán surgir también las propuestas mejor ajustadas a los tiempos y las circunstancias siempre cambiantes.

En apenas treinta o cuarenta años de progresiva divulgación en Occidente, el tai chi chuan ha pasado, de ser un sistema de lucha primero, y una gimnasia de masas en el régimen maoísta chino después, a una práctica sin claros perfiles sostenida por su propia «imagen de marca», y por la necesidad de las sociedades opulentas occidentales de más y más productos de consumo en su *búsqueda de la salud perfecta*. Esa imagen de marca no es otra que la de aquellas gentes ordinarias, con frecuencia de edad avanzada, moviéndose lenta y sutilmente aromando fantasías de fortaleza, vitalidad sosegada, armonía, longevidad y exótica sabiduría. En cuanto a nosotros, súbitamente arrumbados a las arenas del lujo, no sería ~~tan~~ <sup>tan</sup> reconocernos como los insistentes y sinceros buscadores, por qué no, de fórmulas que minimicen nuestro desasosiego. De forma harto paradójica, el taichi ha triunfado porque promete absolutos o «esencias» —¡ah, el poder de la publicidad!— asequibles a todos los bolsillos (como en los perfumes, los relojes o la ropa, si a uno no le llega para la marca, siempre podrá acudir a una imitación decente *made in China*). Bajo tal hechizo seguimos pretendiendo lo exclusivo al alcance de todos...

No hay cinismo ni desesperación en estas observaciones, aunque reconozco que mi posición es delicada. ¿Cómo tratar seriamente los temas aquí apuntados sin ser acusado de diletante o de oportunista?, ¿cómo referirme a los enfoques a los que he aludido sin más títulos que mi curiosidad y la sincera pretensión de comprender algunas preguntas que iban perfilándose con el paso del tiempo? Eso bastaría aún para mis reflexiones *desde el exterior*. Pero situándome *desde el interior*, el cambio de enfoque o la mezcla con que los «temas tradicionales» van a ser presentados se prestará inmediatamente a recelo. Frente a él, no dispongo de más credenciales que mi experiencia vital, así como el compromiso personal con

la práctica y la enseñanza. Mis reflexiones no están dirigidas sino a aquellos que estén dispuestos o necesitados de abrirse a algunas preguntas.

Las páginas dedicadas estrictamente a la práctica del tai chi chuan son muchas, pero no están escritas para añadir técnicas a una lista tan interminable como estéril en el contexto de un libro así. Su función doble consiste en *traducir*<sup>12</sup> unas herramientas valiosas a claves asequibles, y en proponer condiciones o criterios con los que dichas herramientas puedan ser utilizadas con provecho en la dirección apuntada.

Para ambos objetivos, los ensayos por los que están acompañados –los textos escritos *desde el exterior*– me han resultado imprescindibles: no porque contengan soluciones o respuestas a los asuntos planteados, sino por la necesidad de abrirme a las preguntas desde una perspectiva suficiente.

El lector se encuentra ante la primera entrega de una obra que promete continuar en un segundo volumen. Esta primera mitad encara los tres asuntos que más inmediatamente conciernen a la práctica del taichi: *el cuerpo, la salud y la marcialidad*, en sus tres áreas correspondientes. En los más de veinte temas abordados, iré saltando de un enfoque *desde el exterior* a otro *desde el interior* en cada una de las áreas. El hecho de que me reserve el tratamiento directo de su cuestión titular –lo que llamaré *Las promesas del Tai Chi Chuan*– para el final (ése será el sexto bloque o área, tras los tres de este volumen y los que continúen en el siguiente, *Una nueva (in)trascendencia y Transmisión y aprendizaje*), no significa como digo que no estaré hablando todo el rato sobre tai chi chuan. Esta introducción ya entrará de lleno en la cuestión, aunque fundamentalmente para deshacer un encantamiento: el producido por la ilusión, la necesidad de creer que el taichi es algo dado que basta con «presentar».

Pero antes de continuar con lo que será una presentación más estricta de los temas tratados, quiero volver de otra manera a las reflexiones que ya he iniciado para facilitar al lector más pistas sobre mis puntos de partida.

---

<sup>12</sup> Al final de esta introducción dedicaré unas líneas a explicar lo que quiero decir con esta palabra, que será una de las claves de todo el texto (ver capítulo 12, *Anexo: algunos conceptos-guía*, pág. 74 ss.).

## I. ESCENAS FUNDAMENTALES

Cuando, después de ordenar los materiales que venía preparando, me he preguntado por las cuestiones que pudieran orientar en el entendimiento de mi enfoque, he topado con dos escenas que se me hacen fundamentales. Colocadas en el tiempo casi al principio y al final de mi andadura en el tai-chi, ambas tienen un común denominador: no participo en ellas en un lugar relevante. Ni las genero, ni soy su protagonista. Y es quizá por esa cualidad, que emergen en este momento en que me pongo ante el papel con la decisión de escribir, en busca de la forma de dar los primeros pasos, de elegir «el punto de partida»<sup>13</sup>. Ese momento un tanto angustioso en el que se impone tanto una tarea de delimitación como la búsqueda del tono adecuado.

La primera de las escenas transcurre en la costa oriental de la isla griega de Hios en 1988. Posteriormente, ese lugar y aquel momento se han ido recubriendo de otros significados: el lugar –que algunos designan como cuna de Homero–, es el más oriental de los que he visitado hasta ahora, mi «límite oriental» geográficamente hablando. Es también uno de los lugares donde más intensamente he participado en un entrenamiento extremo-oriental bajo la dirección de un maestro nacido en el sudeste asiático, que enseñaba un «arte marcial» chino, y que se nos presentaba como «budista» y «taoísta».

La atmósfera de aquellas jornadas de entrenamiento tenía a la vez algo de campamento militar y de retiro monástico, de lujo vacacional inmerso en el exotismo de las islas griegas. Lugares cargados de evocaciones clásicas y del fervor apasionado de algunos jóvenes –yo entre ellos– dispuestos a ir más allá, *siempre más allá hasta la otra orilla*.

---

<sup>13</sup> Edward W. Said llama a esto *la cuestión metodológica*: «He dedicado una de mis obras a analizar y exponer la importancia que, para trabajar en el campo de las ciencias humanas, tiene el hecho de encontrar y formular un primer paso, un punto de partida, un principio inicial [se refiere a su libro *Beginnings: Intention and Method*. Basic Books, New York, 1975] ... la idea de un comienzo, el acto de comenzar implica necesariamente un acto de delimitación, etc.». *Orientalismo*, 1978, 1997. Extraído de la edición española de Random House Mondadori, 2002.

En una de aquellas jornadas memorables, se planteó en el grupo la cuestión de la enseñanza del tai chi chuan, y yo que para entonces ya daba clases y, de hecho, vivía de lo que ganaba con ellas, utilicé una palabra: *profesional*.

No recuerdo la frase, pero la utilicé de forma descriptiva, ya que comenzaba a considerarme así –profesional–, como alguien que se gana un sueldo con ese trabajo de enseñanza. Que ese sueldo fuera todavía casi simbólico, no era la cuestión. Mi palabra no estaba incluida en alguna pregunta como ¿qué pasará cuando nos convirtamos en profesionales? o, ¿cómo se caracteriza «la profesión de maestro de tai chi chuan»?

Daba por hecho el asunto, pues no sólo yo, sino muchos de los que me rodeaban en aquel grupo, ya se dedicaban a enseñar. Sin embargo, Tew Bunnag, el maestro que dirigía aquel entrenamiento intensivo desde antes del amanecer hasta bien entrada la cálida noche del verano griego, respondió como si se tratara de un malentendido: «No. Nosotros no somos *profesionales*, ni vamos a serlo. Somos compañeros de camino, amigos en el viaje». Esas fueron más o menos sus palabras.

Aunque era muy dado a tomar notas, a apuntar los ejercicios y los modelos rítmicos del trabajo, las observaciones y los comentarios a mis propias experiencias, no recuerdo que esta cuestión quedase registrada en ningún papel –de hecho, no recuerdo qué fue de aquellos apuntes–. Sin embargo, aquí emerge ahora el recuerdo como señal indicadora, como primera escena fundamental.

La segunda tiene que ver con un anuncio publicitario sorprendentemente exitoso de finales de 2006, y con una pequeña noticia de prensa de enero de 2007. El anuncio fue de la prestigiosa marca alemana de coches BMW, y su protagonista, aquél icono de las películas chino-americanas de acrobáticas peleas de los últimos 60 y los primeros 70 del siglo pasado: Bruce Lee.

Como para cerrar este volumen volveré sobre las reflexiones que provocó en mí este spot publicitario<sup>14</sup>, sólo señalaré el hecho de que, una vez más, un anuncio y la cadena de reflexiones que provocó –entre las que se halla la noticia que pronto contaré–, generaron en mí ese estado de

suspensión mental que se produce cuando uno tiene la impresión de que alguna clave significativa va a desvelarse si te mantienes alerta. En ese estado, apenas importa lo que hagas, basta con mantenerse receptivo.

Después de escribir *Be water my friend* y enviarlo para su publicación en la revista *Tai Chi Chuan, estilos y artes internos*<sup>15</sup>, el anuncio no dejó de generar imitaciones, parodias y comentarios. Lee volvió a ser portada de revistas<sup>16</sup> y sus películas volvieron a alquilarse y emitirse en televisión. Pero como de costumbre, fueron los publicistas y los humoristas los que volvieron a dar en el clavo. Al menos en el clavo que yo llevaba clavado en algún lugar sensible. Como contrapublicidad, *Mitsubishi Motors* lanzó un anuncio de su 4 por 4 en el que rescataba al pastor perdido del mundo en su cabaña, que es visitado por un excursionista: «Y dicen que hay un chino que sale hablando por la tele, que dice que beba agua para ser una botella. ¡Válgame Dios! Para mí que ése sí que le ha dado a la botella», decía el pastor, en su hablar gangoso. *No te adaptes al campo. Sé de campo*, terminaba el anuncio, parafraseando al de la BMW.

Se me estaba desvelando cierto aspecto significativo de la naturaleza de algunos eslóganes publicitarios: ese deslizarse por las palabras y los tópicos con el objetivo de crear una expectativa dentro de una sonrisa provocada por el ingenio. Ese instante de apertura justo para que uno simpatice con el producto que va a ser introducido subliminalmente en su sensibilidad de consumidor.

Pero lo que a este respecto resultó definitivo, fue la ocurrencia de *Chanquete Studios*, una parodia que consistía en quitar la voz y los subtítulos del fragmento donde Lee nos exhorta a *vaciar la mente y ser agua*,

---

<sup>14</sup> *Excursión 4, Be water my friend*, al final del *área 3* (pág. 493 ss.). Para los que no tuvieron ocasión de verlo, diré que se trataba del fragmento de una entrevista concedida por Bruce Lee poco antes de su muerte hace ya treinta años en la que decía: «Vacía tu mente, libérate de las formas, como el agua. Pon agua en una botella y será la botella. Ponla en una tetera y será la tetera. El agua puede fluir o puede golpear. Sé agua, amigo». A continuación, el coche circulando y la consigna: «No te adaptes a la carretera. Sé la carretera. Nuevo BMW X3, ¿te gusta conducir?».

<sup>15</sup> Fue publicado en el número 10, invierno de 2006.

<sup>16</sup> La popular *Rolling Stone*, sin ir más lejos (nº 87, enero 2007).

y sustituirlos por un doblaje magistral donde un andaluz cuenta un chiste: «Te voy a contar / un chiste. Uno que va / a una carnicería / y pide un kilo de codillo. Y el tío de la carnicería, coge y le da, aparte del kilo de codillo, una botella de regalo de... de whisky DYC. Dice, llévatelo. ¿Cómo se llama la película? –*Con-codillo-danDYC (Cocodrilo Dundee)*<sup>17</sup>».

Como digo, me llegó el chiste tras haber hecho mis sesudas reflexiones y escrito el artículo, y tuve que reconocer que el ingenio del humorista superaba por mucho al esfuerzo del pensador. Era imposible hacer una exposición más mordaz e implacable de lo que se estaba produciendo con el uso de frases taoístas para vender coches. Y me tuve que consolar pensando que la vena del humorista coincidía plenamente con mi línea de reflexión: cuando la gestualidad y la representación de un chiste tan malo puede ser adaptada perfectamente a la del sabio exhortándote, es que el asunto tenía no sólo gato, tenía *tigre y dragón* encerrados. No había más que decir. Una vez más, se confirmaba el dicho de que «el chiste somos nosotros»<sup>18</sup>.

Esta cuestión quedó aún más clara cuando, hojeando un periódico unos días más tarde, me encontré con una pequeña columna que resumía un teletipo de agencia: «El gobierno chino inicia una campaña contra los *realities*»<sup>19</sup>. Su escueto contenido merece ser incluido al completo:

«La Administración Estatal de Radio y Televisión de China anunció ayer que iniciará una campaña contra «la moda de los *reality shows*», que se han convertido en las grandes estrellas de televisión. Según el director del organismo que regula los con-

---

<sup>17</sup> Las barras que introduzco (además de los puntos y las comas) señalan las pausas retóricas que realiza Lee y que el doblador respeta potenciando magistralmente el efecto de su chiste.

<sup>18</sup> Todos sabemos que los anuncios mienten, que sus mensajes van dirigidos a un ámbito ilusorio. Cuando un discurso, unas imágenes o unas prácticas pueden ser utilizadas con tal literalidad para un anuncio publicitario, debería saltar alguna alarma de quienes las utilizan con pretensiones diferentes, ya que el anuncio está mostrando que lo que se dice –en la forma, la actitud y el contenido de lo que se dice– es susceptible de convertirse en su integridad en material publicitario, esto es, en falsificación.

<sup>19</sup> Diario *El País*, 13 de enero de 2007.

tenidos audiovisuales, Wang Taihua, se luchará contra la «vulgaridad» de los últimos años con programas como *Super voice girls* (versión china de *Operación Triunfo*). Wang se quejó de que el fenómeno ha llegado hasta el monasterio budista más famoso de China, el de Shaolin (cuna del kung-fu), que el año pasado, a través de un concurso al más puro estilo *Gran Hermano*, se propuso buscar al rey de las artes marciales. «El Gobierno debe fortalecer la supervisión de los espacios de entretenimiento y restringir el número de *realities*» concluyó. La Administración que dirige Wang, controlada por el Gobierno comunista, ejerce una férrea censura de los contenidos en los cientos de canales de televisión chinos. Cualquier indicio de erotismo está prohibido, pero también los espacios que muestren divorcios, amantes o comportamientos «incívicos», así como programas de tele-tienda que anuncian productos milagrosos».

### **1. Primera escena: *negar es fundamental***

La escena contada de hace veinte años indica la dirección en que se desarrollarían los malentendidos y desencuentros que he vivido desde entonces cuando, asumiendo algunas responsabilidades como fundador de una escuela primero, y formador de profesores después, me he encontrado con criterios dispares, problemas de competencia o rupturas *profesionales*.

Y digo que *negar es fundamental*, porque es la negación el mecanismo que ha marcado muy en particular la salida de mis interlocutores a las principales encrucijadas con las que inevitablemente nos hemos ido encontrando a lo largo de estos años. Una negación que estaba ya presente en la escena descrita: la inmensa mayoría de los que participábamos en aquel curso intensivo ya éramos *profesionales* del taichi, o lo seríamos en un breve plazo. Por supuesto que nuestro maestro lo era. Diría incluso, que aquel encuentro de estudiantes de distintos países europeos hubiera sido irrealizable si en nuestras vidas no estuviera, como realidad u horizonte inmediato, la dedicación profesional a la enseñanza –yo tuve que pedir prestado el dinero para pagarme el viaje y el curso, y me consta el esfuerzo que realizaban muchos de mis compañeros–.



Pero aquella primera negación cumplía ya la función de tratar de ponernos a salvo de los pequeños o grandes conflictos, cuestionamientos y problemas que tiene que resolver cualquier *profesional*. Situaciones que surgen al legitimar su oferta, establecer criterios para interactuar con su medio social, elaborar un discurso que permita tales relaciones, y un largo etcétera. Todas estas cuestiones, que habrán de ser planteadas más adelante<sup>20</sup>, quedaban *evitadas* anticipadamente. O bien reducidas y reservadas al ámbito de los *asuntos personales*.

Sus agentes –todos nosotros como profesionales *de facto*, y en particular nuestro maestro–, estaríamos libres de responsabilidad: uno podría decidir a la carta si optaría más por «los aspectos marciales» o por «la meditación». Si se especializaría en «medicina china» o en «alquimia sexual taoísta»; si para ello buscaría el mecenazgo de algún aristócrata o el de las mafias chinas, si pagaría impuestos o no, si esperaría a alguna acreditación externa –obviamente una acreditación interna no era planteable en ese marco–, o bastaría con su propia decisión, y así sucesivamente. El estatus profesional que se generaría tras estas decisiones «estrictamente individuales», la discusión sobre criterios de valor de una u otra opción quedaría, como digo, a recaudo de lo meramente personal, y nadie sería así «ni más ni menos que nadie» («esas pequeñas trifulcas de poder, esos conflictos corporativos, esos *egos* tan susceptibles... por favor, ¡qué vulgaridad!»).

La negación del carácter profesional de nuestras elecciones despejaba de un plumazo un horizonte de nubarrones que, en caso contrario, se nos anunciaba. Complicaciones que se derivan del hecho de que un maestro o profesor tiene tareas y responsabilidades que no son las de un *amigo*. También en asuntos tan prosaicos como que, desde ese momento, podíamos decir que nuestras tarifas no tenían carácter de pago (al que, por ejemplo, se aplican unos criterios impositivos y unas «hojas de reclamación»), etc.

---

<sup>20</sup> En particular en las *áreas 5 y 6, Transmisión y Aprendizaje y Las Promesas del tai chi chuan*.

Por otra parte, la práctica marcial que implica el combate, no es lucha de poder ni incluye situaciones conflictivas, «nos saca de la seriedad de nuestras pequeñas mentes y nos anima a jugar como cachorros». Las cuestiones que tengan que ver con aspectos filosóficos o religiosos, cuando desde el comienzo se dan por hechas las connotaciones «taoístas» o «budistas»..., por favor, que nadie se sienta cuestionado en asuntos referentes a sus opiniones, creencias o criterios de comportamiento. Se trata de buscar una paz asequible que te evitará esas sesudas reflexiones, esas opciones que nos parecen necesarias a algunos pobres mortales problematizados que, a menudo, conllevan enfrentamientos o desencuentros entre colegas o amigos –no hablemos ya de las «guerras de civilizaciones», étnicas o neocoloniales, que con el nuevo siglo vuelven a envolverse en retóricas religiosas–.

No, nada de eso. Lo nuestro es «anterior al pensamiento y la diferencia», anterior a la religión y la guerra, anterior a cualquier cosa que no *fluya como el agua*, que no despierte al niño o al maestro que llevas dentro, que no sirva de eslogan para el próximo anuncio publicitario.

Durante años he pensado que se trataba de pereza, o quizá de falta de tiempo para dedicarnos a hablar o comentar, a escribir cartas o responder una propuesta o un artículo que me empeñaba en plantear y hacer circular.

«Tal como veo las cosas, el tai chi chuan, en todos los aspectos fronterizos a su práctica, está necesitado, en primer lugar, de establecer su propio discurso, de intentar un lenguaje propio al que nos podamos referir para pensar nuestras dudas y límites; para confrontarlo con el conjunto de cuestiones con las que nos topamos en su práctica, como actividad integrada en las circunstancias y condiciones temporales o sociales de sus practicantes. El discurso que percibo en los escritos que se publican no nos representa y es francamente desolador...», insistía ingenuamente.

Por fin he comprendido que estaba equivocado. No es cierto que el tai chi chuan carezca de discurso propio. Las páginas siguen llenándose y publicándose. Cada vez más. No hay maestro o maestrillo que no tenga

su libro, su *deuvedé*, su marca registrada. Además, si no dispusiera de un discurso distintivo, ¿cómo iba a ser utilizado de tan variada, y a veces genial manera por diseñadores y publicistas? Su discurso es claro y transparente para quien lo quiera ver. Un discurso que se asienta en la negación y el oportunismo de consumo, el sentimentalismo y el «todo vale mientras me funcione», el «digamos que sí a todo mientras eso nos ponga a salvo de conflictos».

Como digo, ha sido y es la negación la que ha dominado y domina la discusión –o más bien, su ausencia– en cada uno de los aspectos que se iban desplegando, según avanzaba la práctica y la expansión del tai chi chuan. Y es la extraña situación que se ha ido creando en mis intentos de avanzar en esas discusiones imposibles, la que ha establecido el clima y la primera demarcación para el arranque de este libro.

(¿Qué *negación* –pensará alguno–, si nosotros subrayamos lo asertivo, «la afirmación en lo positivo», las actitudes constructivas, no esa crítica que no sirve sino para minar los ánimos? Pero ahí se encuentra precisamente la clave de tal actitud. Cada vez que *negamos*, como el avestruz que entierra su cabeza, evitamos la complicación de las contingencias asociadas a cualquier cosa que no sea la consoladora respuesta absoluta. Bajando a nuestro terreno, cuando digo «el tai chi chuan es la armonía del cuerpo y el espíritu» no quiero ver que al sentirme algo mejor –o incluso muy bien– necesito decirme que los problemas han desaparecido, y el taichi –o cualquier otra cosa– es lo que lo ha logrado. En ese momento «iluminado» miraré extrañado a cualquiera que no esté dispuesto a celebrar mi hallazgo incondicionalmente).

## **2. Segunda escena: la lucha contra la vulgaridad**

El anuncio de Bruce Lee y el concurso a lo *Gran Hermano* del «templo budista más famoso de China» confluyen para establecer la segunda escena, el otro *principio inicial* de mi reflexión. Pienso que la negación interesada –no es posible una *negación inocente*, una negación que no produzca sus gratificaciones, si se comprende como mecanismo de defensa aunque, evidentemente, uno no se da cuenta de ellas si no es capaz de ge-

nerar una distancia—; la negación como actitud subyacente en las propuestas estratégicas de los sacerdotes de la *new age* o de tantos maestros *bienintencionados* de técnicas orientales en Occidente, conduce hoy, entre otras cosas, a esta grotesca situación.

A diferencia de los tiempos aún recientes en los que lo *esencial* —entendido como «valores imperecederos»— tenía un precio muy alto que nadie osaba cuestionar —el alto precio del «conocimiento» o incluso de la pertenencia a una «comunidad de creyentes», etc.—, la extensión de los principios mercantiles como mediadores absolutos de valor conducen necesariamente al vaciado, la degradación y el uso frívolo de unas disciplinas que anteriormente estaban relacionadas con la adquisición de aquellos valores. Esta situación se ha precipitado de tal manera que, incluso para quien sólo vea tales disciplinas como parte de su patrimonio cultural —que incluye su explotación económica—, la situación merece un correctivo. Y el gobierno chino, dando a entender que nada tiene que ver con nuestras pretensiones orientalistas, deja el tema mucho más claro de lo que a nosotros nos gustaría tener: «Llevando las cosas a donde las estáis llevando, la línea divisoria que nos queda por demarcar no es otra que aquella que separa lo *digno* de lo *vulgar*», o «el Gobierno debe fortalecer la supervisión de los espacios de entretenimiento y restringir el número de *realities*». Las preguntas que afloran inmediatamente son: ¿No hay algo de extensión del concurso-espectáculo del templo de Shaolin en tantos acercamientos occidentales a las «artes orientales»? ¿no es todo esto muestra y parte del proceso de construcción de los muchos espacios de realidad virtual, de los «parques temáticos», en los que vamos convirtiendo todo lo que ha de ser conocido?

Las conclusiones nos las ofrecen los magos publicistas, o los humoristas de cuyo gremio por lo visto comenzamos a formar parte: «¿Que os habéis quedado fascinados con la sutileza taoísta y las proezas de los monjes-guerreros budistas?, *Cocodrilo Dundee*, amigo. ¿Qué estás dispuesto a pulirte la herencia para pagar una estancia en el templo-cuna de las artes marciales y el budismo en China, para después mostrarte como el *primero* y el *único*?... Y si no te llegan los ahorros para tanto, ¿quieres

como poco un diploma para turistas de fin de semana donde te enseñarán la última *forma* con abanico? Anda, y apúntate a la versión oriental de *Operación Triunfo*: sé el mejor monje budista del templo de Shaolin».

¡Pero todo tiene su límite, cuidado con caer en la vulgaridad!, apostillan las autoridades chinas.

No quisiera que esta segunda escena, de circo y *reality show*, me arrastrara al moralismo fácil y el anatema, a la indignación y la distancia. Si yo mismo fuera parte de ese circo y ese *reality*, parte de la transformación progresiva de más y más espacios físicos en *parques temáticos* –donde la realidad virtual sustituye a lo que hasta hace bien poco era considerado como *real*– quisiera entender al menos de qué se trata. Intentar comprender lo que nos ha conducido a ese punto y, si no es eso lo que deseábamos, sacar las conclusiones *económicas* pertinentes.

## II. ¿ES UN ARTE EL TAI CHI CHUAN?

### (PARALELISMOS ENTRE LAS HISTORIAS DEL TAICHI Y LA MÚSICA CULTA EUROPEA EN LA EMERGENCIA DE LA MODERNIDAD)

*Me encuentro –nos encontramos– en un apuro: hace años que recibimos una herencia de algún viejo pariente desconocido de ultramar. Era una herencia modesta pero, con una administración diligente, nos ha servido para encauzar algunas cuestiones de cierta importancia como el trabajo o la vivienda. Han pasado los años y un día –casi lo habíamos olvidado–, recibimos noticias de que hubo un malentendido, de que hay quien anda con la nueva de que nosotros no éramos los herederos legítimos. Algún otro u otros reclaman su parte. Hay incluso quien dice que aquél pariente nuestro ni siquiera existió. Que se trató de una jugada montada por algún tercero para desviar fondos y eludir a la justicia. Estamos, pues, en un apuro que bien podría servir para una entretenida comedia de enredo.*

Se me ocurre que algo de esto ocurre con nuestro estatus de profesores o maestros de tai chi chuan en muchos lugares de Occidente. Hay un enredo considerable en relación a las fuentes y su legitimidad, y esto ha derivado en no pocas disputas por una herencia a la que hace años nadie consideraba –unas pocas monedas de dudoso origen–, pero que hoy han cobrado cierto valor, y a la que le salen variados pretendientes. Más de los que a algunos nos gustaría. Y comienzan los líos por el patrimonio.

No dispongo de suficiente conocimiento sobre la historia de los orígenes, la evolución y la genealogía de las disciplinas marciales chinas como para realizar aseveraciones rotundas en cuanto a lo que es verdad y lo que es leyenda, lo que es mitología, biografía o hagiografía en personajes populares o maestros. Pero a la vez, y pretendiendo que soy depositario y gestor de una herencia que quiero administrar dignamente, me siento empujado a llegar a alguna conclusión con los datos de que dispongo.

Entiendo que se ha abierto una brecha insalvable entre los profesores o maestros occidentales, nuestras escuelas y la función que cumplimos o desearíamos cumplir en nuestros entornos sociales, y la de los que fueron o son aún nuestras referencias orientales. Parece ser la norma que estos últimos ignoren o no sientan el menor interés por estos asuntos, a no ser por cuestiones relacionadas con su propia y peculiar manera de gestionar lo ligado a sus pretensiones patrimoniales o mercantiles.

Por las circunstancias en que el trasvase a Occidente del tai chi chuan, el qi gong y otras disciplinas afines se produce o se ha producido, nos encontramos con serios problemas de legitimidad. Hasta el punto de que quienes hoy parecen legitimar nuestras actividades son personas e instituciones absolutamente ajenas a nosotros: los médicos que han aceptado su potencial anti-estrés o en el tratamiento de lo intratable –«fibromialgias», síndromes indefinidos de ansiedad...–, o instituciones deportivas que ven que nuestras actividades pueden engrosar sus listas de practicantes federados, por poner dos notables ejemplos que saltan a la vista.

Mientras, hay que reconocer que el mismo conocimiento de la existencia de algo como el taichi y otras disciplinas extremo-orientales, obedece a una ruptura con lo que hasta ahora hemos concebido como «tradicición». En pocas palabras, que no hay nada menos *tradicional* para nosotros que practicar, en nuestras sociedades post-industriales, elementos constituyentes de «tradiciones» orientales –sin entrar en que haya buenas razones para dudar de la significación de estos elementos en sus propias culturas–. Pasado el tiempo, nos vamos dando cuenta de que hemos recibido algunos fragmentos de estos elementos, hilvanados y adaptados con «libros de instrucciones» a menudo difíciles de traducir.

Así que, en medio de este apuro, me digo que no estaría de más alguna luz sobre la función que para muchos de nosotros pudieran tener estas disciplinas en un marco de reflexión algo más amplio, un marco que algo tendrá que ver con la emergencia de la modernidad y la post-modernidad en las sociedades occidentales ricas.

### 3. «Las fronteras del imperio que nadie vio»

No hace mucho que Alessandro Baricco publicó un interesante ensayo tratando de contestar a la siguiente pregunta: «¿Cómo han reaccionado la *idea* y la *práctica* de la música culta al impacto de la modernidad?»<sup>21</sup>. Aunque se trata de materias y ámbitos claramente distintos, su lectura me arrastró a trazar paralelismos con la historia de muchas de las situaciones que viven actualmente el taichi y otras disciplinas afines. Es esa reflexión la que voy a tratar de utilizar a continuación.

La definición que hace Baricco de «música culta» nos conduce al primer paralelismo. Y es que comienza recordándonos la idea de que, como en muchos viejos imperios, «era más fácil encontrar a alguien dispuesto a morir por defender sus fronteras que a alguien que las hubiera visto». Y algo parecido nos ocurre con el taichi: los datos genealógicos son tan parciales e interesados que más vale casi dejar de hablar de los mismos porque, finalmente, nos disponen a preguntas un tanto embarazosas: ¿qué ocurriría si todo o una buena parte de ello fuera una invención, si esta o aquella escuela fueran creaciones de algún oportunista que ha falsificado sus papeles para mostrarnos la pureza de su linaje o credenciales? ¿Y si el propio tai chi chuan no fuera más que una mediocre adaptación impuesta en un momento dado como gimnasia obligatoria de masas por el régimen maoísta, que se ha colado después en Occidente a través de nuestra ansia de exotismo?

Pensándolo bien, se trata de cuestiones importantes sólo para aquellos que se soportan en «la verdad de su superioridad histórica», o en «la limpieza de su linaje», asuntos que la modernidad se ha encargado de cuestionar radicalmente y que, a estas alturas y en nuestro caso, deberían resultar intrascendentes, cuando no ridículas —aunque no por ello menos blandidas y utilizadas—. Pero, por otro lado, no nos vendría mal comenzar por reconocer una primera realidad: «El consumidor de música culta defiende algo que no conoce». Traducido: «El consumidor de estilos, for-

---

<sup>21</sup> Alessandro Baricco, *El alma de Hegel y las vacas de Wisconsin*. Siruela, 1999. Todas las frases y párrafos entrecomillados de este capítulo pertenecen a este libro.



mas, aplicaciones o técnicas, a menudo sofisticadas, de tai chi chuan *defiende algo que no conoce*.

Preguntados por la diferencia entre nuestros estilos «internos» y otros que clasificamos como «externos», por ejemplo,

«...es fácil presuponer que con esa inteligencia sintética que es el contrapunto a la falta de costumbre de reflexionar, la gente pondría en el punto de mira algunas argumentaciones básicas del tipo «la música culta [léase «estilos internos»] es más difícil, más compleja», o «la música ligera [léase «estilos externos»] es un fenómeno de consumo y nada más, la clásica sin embargo tiene un contenido, una naturaleza espiritual, ideal»<sup>22</sup>.

Estas simples sustituciones nos colocan seguramente ante más de lo que estamos dispuestos a admitir: *es el gusto lo que nos salva, cierto tributo a una estética envuelta en un aura de misterio –esos vestidos, esos gestos, esa cadencia de movimiento–... Pero me resisto a dar por zanjada la cuestión antes de tiempo ya que, «frases como éstas comparten con cualquier otro lugar común el privilegio de pronunciar de manera falsa algo verdadero»<sup>23</sup>.*

Baricco sostiene que Beethoven desempeñó en su terreno una función que Nietzsche atribuía a Sócrates en el campo de la filosofía: «La de sacralizar una práctica hasta entonces exquisitamente laica, por no decir comercial». Conviene detenerse un momento en este paralelismo en lo que nos compete, y a las llamadas «artes marciales» en general. ¿Qué pensarían aquellos pobres soldados o *samuráis*, aquellos milicianos o los miembros de sociedades secretas que cayeron bajo las balas aliadas en la «guerra de los Boxers» en 1900 –no hace tantísimo de esto–, si escuchasen lo que se dice de ellos en muchos libros escritos en los últimos años, si contemplasen a tantos occidentales disfrazados con algunos de sus atuendos ejercitarse en simulacros de sus técnicas?

---

<sup>22</sup> Ídem.

<sup>23</sup> Ídem.

La música culta sería, según Baricco, una creación del romanticismo que aplicó sus criterios de forma retroactiva a «aquellos siervos que se ganaban el pan escribiendo música para sus señores en los siglos anteriores y que no era nada más y nada menos que una buena música de consumo. Siglos de refinado oficio se convirtieron de golpe en *arte*». Baricco explica la causa: «la necesidad de un nuevo público emergente, el burgués que necesitaba dotarse de algún tipo de nobleza». ¿Sería demasiado arriesgado aventurar que la función que ocupó en aquella transformación el genio de Beethoven («la complicidad del patético encanto de su creador —el genio rebelde, enfermo y solo—») tiene algún tipo de paralelismo con la figura de Cheng Man-Ching, en la fascinación que el taichi despertó en los Estados Unidos y el consiguiente estatuto que adquirió para algunos entre los entusiastas de las tradiciones orientales, en las últimas décadas del siglo XX?

#### 4. Una sacralización legitimadora

Para que una sacralización así ocurriera en la música, se produjeron tres circunstancias simultáneamente:

«1) El músico aspira a escapar de una concepción simplemente comercial de su trabajo. 2) La música aspira explícitamente a un significado espiritual y filosófico. 3) La gramática y la sintaxis de esa música alcanzan una complejidad que a menudo desafía las capacidades receptoras de un público normal. Como se ve, los tres distintos apartados están firmemente ligados por el hecho de legitimarse recíprocamente: aislado de los demás, cada uno de ellos no sería más que una vacua hipertrofia. Ligados por una recíproca necesidad se cristalizaron en un único patrón»<sup>24</sup>.

Vayamos por partes: en cuanto al primer punto, el experto en «artes marciales» chinas con una fuerte conciencia nacional —en este caso se identifica a la etnia mayoritaria *han* con todo *m* "chino—, que ha visto sufrir a su país en innumerables derrotas, invasiones y humillaciones, llega al

---

<sup>24</sup> Ídem.

siglo XX en su exilio de Taiwán, cargando sobre sus hombros con un sentimiento de oprobio y responsabilidad que, si se dan las oportunas circunstancias —sencillamente, admiración y reconocimiento—, y reúne determinadas condiciones personales, no dudará en ponerse al servicio de aquella dignidad perdida. Sólo en estas circunstancias puede comprenderse que en un libro de taichi alguien como Cheng Man-Ching proclame: «Al compartir esto con los verdaderos buscadores del mundo deseo demostrar que el cultivo del qi es la base del auto-fortalecimiento y por consiguiente, de la salvación nacional. ¡Que se levante de nuevo mi pueblo!»<sup>25</sup>. El experto pasa instantáneamente a convertirse en *Maestro* y su habilidad en *Arte*.

Que este «arte» se cargue de «un significado espiritual y filosófico» es mucho más sencillo que en el caso de la música, ya que el público que esperaba entrar en contacto con él estaba deseoso de sustituir o decorar sus estilos de vida no con simples ejercicios, por muy exóticos y sofisticados que estos fueran, sino con una buena carga de «filosofía y espiritualidad» orientales.

El tercer punto se impuso por la propia extrañeza de las prácticas y sus formas de transmisión desde la antigüedad. No nos vendría mal detenernos un momento en considerar el carácter extremadamente convencional del culto a un valor cultural cuyo, en muchos casos, (casi) único soporte es el exotismo y unas leyendas confirmadas por ciertas «experiencias intransferibles». Además de tal carga de exotismo, el otro elemento sobre el que tiende a soportarse nuestra admiración no es otro que el de la sofisticación.

«La cosa debe ser complicada»; sus misterios, insondables, sería nuestra consideración. Si no lo comprendemos, si no se nos dan explicaciones convincentes, si sentimos estancamiento y frustración, siempre dejamos un espacio para concluir que no hemos practicado lo suficiente, que no hemos hecho los méritos suficientes para acceder a los secretos que nosotros no, pero el maestro o «los maestros» sí conocen. El acriti-

---

<sup>25</sup> Cheng Man-Ching, *Los trece capítulos del Tai Chi Chuan*. Ediciones Tao, 1991.

cismo es norma, o la crítica se convierte en alimento de sectarismo (soportado en preferencias o fobias personales o en defensa de grupos)... ya que no existe un espacio donde se obvien estas cosas, y se debatan y confronten las cuestiones fundamentales.

Como pudo ocurrir a la burguesía emergente con la música romántica, nosotros también buscamos «algún tipo de nobleza», algo que nos otorgue algún «atributo espiritual, no sólo social». Incluso estamos dispuestos a excluir el atributo social si el «espiritual» está suficientemente alimentado. También nosotros, como aquellos burgueses del siglo XIX europeo, «aspiramos a una primacía cultural y moral».

Tiendo a sospechar que con frecuencia, es éste el proceso que obliga a complicar, sofisticar, hacer inabordable el lenguaje que utilizan tantos divulgadores de sistemas marciales chinos, evitando a menudo cualquier intento serio de traducción. Como si algo en nosotros exigiera que lo que escuchamos no sea entendido, que lo que hacemos no tenga una traslación en otros planos prosaicos, ordinarios de nuestra vida. ¿Cómo sería, si no, *distinguida, espiritual, selecta, difícil?*

Pienso que es también fundamental entender cuál es el sujeto social de esta fórmula. En la música culta, parece ser que lo fue la burguesía decimonónica arropada por el romanticismo y cierto idealismo filosófico. Aunque este sujeto haya desaparecido, la fórmula puede continuar vigente en su campo. Las palabras que la sostuvieron han decaído: «¿Sabe alguien lo que significa *espíritu?*» se pregunta nuestro autor. En nuestro caso, aquellos jóvenes y no tan jóvenes que, como parte de una búsqueda y una huida a partes iguales, que se encontraron en muchos de aquellos maestros orientales con la horma de su zapato.

## 5. El momento del tai chi chuan (de la revelación al anacronismo)

La reflexión que sigue se refiere a la autenticidad de aquel proceso:

«Una idea como la de música culta tiene su momento de irrepetible verdad en un tiempo que duró decenios, en el que pudo ser la experimental respuesta a una realidad que escapaba a cualquier otro nombre. Para el romántico siglo XIX nombrar

esa realidad e intentar codificarla era una manera de descubrir su propio presente y de fundar su propia identidad»<sup>26</sup>.

Salvando las distancias, algo así podríamos decir seguramente del viaje de algunos buscadores que, en la segunda mitad del siglo XX, dirigieron su mirada a Oriente, no como los aristócratas y patrones coloniales de los siglos anteriores, sino como sinceros experimentadores o «vagabundos del dharma».

«Pero lo que de verdadero bulle en la fórmula final de ese camino colectivo de descubrimiento se va desvirtuando a medida que nos alejamos de ese momento de originaria autenticidad. Y es lo que está sucediendo, con impunidad sistemática, hoy. Lo que en el siglo XIX era descubrimiento, nombre e idea, se transforma hoy en mistificación porque es asumido como santo y seña exento de cualquier verificación. Lo que entonces era una revolución por construir, hoy se convierte en un reaccionario anacronismo porque es impuesto como un precepto gratuito, recalcitrante eslogan publicitario que ha sido infiltrado desde el exterior en una determinada mercancía para perpetuar su encanto»<sup>27</sup>.

¿Hemos ido tan lejos con el taichi y las disciplinas orientales? Salvando las distancias, aún más. Lo mismo que la música culta tiende a ser considerada como un «valor» con el aval de tópicos heredados sumisamente, nos refugiamos con frecuencia en un aromático exotismo ritual para mitigar una nostalgia de aquellos tiempos de búsqueda –también cargados, por cierto, de ensoñaciones exóticas–. Una búsqueda que pudo resultar enriquecedora se convierte en cáscara vacía, en fácil impostura, en ese algo «anacrónico y reaccionario» útil para creernos a salvo de la corrupción de «la modernidad», «el mecanicismo occidental», «la contaminación urbana», o «la crueldad de la civilización judeo-cristiana» u otros tópicos que perviven en nuestra mala conciencia como infecciones que nunca acaban de remitir.

---

<sup>26</sup> A. Baricco, op. cit.

<sup>27</sup> Ídem.

«El meollo de este mecanismo es un astuto poner en fuera de juego el presente... Las aspiraciones a algo elevado, que rebata la miseria del simple ser existente, convergen más allá del mundo al que ese ser pertenece, y se satisfacen en un parque temático que es la réplica de un mundo desaparecido... la Historia tiene el centro de gravedad inexorablemente dirigido hacia atrás... es un velado acto de resistencia a la corriente del tiempo... En la actitud que la mitifica y la coloca fuera del tiempo, la música culta muere, y se marchita el patrimonio de deseos y de esperanzas que ella, en el momento de salir a la luz, encarnaba. Resulta un pasatiempo entre tantos, una afición sólo más señorial que otras».

Me parece muy útil aceptar el desafío del paralelismo que puede surgir de estas reflexiones.

## **6. La ambigüedad de los administradores de una promesa**

Lo que hace 20 o 30 años era, como digo, interés y atributo casi excéntrico de unos pocos buscadores que viajábamos a otros países y nos formábamos en atmósferas y circunstancias propias de aquellos tiempos pasados, hoy es una actividad masivamente accesible. Si esto se ha producido con el taichi y no con otras disciplinas que a priori hubieran podido ocupar su espacio, es por alguna razón que habría que intentar explicarse. La primera y más obvia de ellas se refiere a la irrupción de una demanda de ejercicio corporal propia de las últimas décadas. La segunda, a las características específicas de nuestra disciplina.

Con el peligro de resumir demasiado, diremos que el taichi se ha expandido en Occidente ocupando una parte del espacio que ha creado la necesidad de «cuidar el cuerpo». Pero no como la gimnasia sueca o el culturismo –para ser más robustos, más vistosos, etc.– Tampoco como una simple gimnasia de mantenimiento que se propone «mantener» el cuerpo en un estado aceptable adaptado a la edad, compensando el deterioro de los años o del sedentarismo. El taichi se ha popularizado por situarse en el contenido de otras promesas. Y esas promesas tienen mucho que ver con exóticos sueños y fantasías –también quizá realidades en algún nivel–. Su nombre: «sabiduría oriental» a nuestro alcance o

«armonía del cuerpo y la mente». Y, como ya he apuntado, no se trata de cualquier promesa, sino de algo que llega a pretender «conjurar los males de la modernidad»: «Dejemos a un lado el poder de la fuerza, el poder de las máquinas; apostemos por la sutil fortaleza de esos ancianos de aspecto débil capaces de derribar a sus oponentes sin apenas tocarlos». Es hora de asumir que hemos triunfado porque nos convertimos en embajadores de estos misteriosos titanes que, en lugar de hacer alarde de sus músculos, dedicaban su superávit energético a «curar enfermedades» o «lograr longevidad o iluminación».

Hay que considerar también que no hemos sido los primeros embajadores de estas promesas orientales, pero sí los que hemos llegado en el oportuno momento en que Occidente se prestaba a cierto consumo masivo de tales ofertas<sup>28</sup>. Y es que la situación para nosotros en los últimos años del siglo XX, no era la misma que en las primeras décadas tras las guerras mundiales. Y la imagen asociada a China estaba libre de algunos lastres del Japón de la posguerra.

Para administrar esta nueva promesa, no era necesario que los nuevos embajadores fuéramos especialistas en defensa personal o en el uso de un arma blanca. Nuestra característica fundamental se soportaba precisamente en cierta ambigüedad, en una ausencia de perfiles claros: algunos podíamos tener cierta experiencia en sistemas de lucha, incluso haber participado en competiciones de boxeo u otras en la juventud. Otros adaptamos nuestros recursos físicos a la memorización de coreografías que parecían atraer y ser útiles a muchos. Unos sabíamos algo de técnicas fisioterapéuticas y de relajación; otros habíamos hecho nuestros pinitos en ensayos de fusión de psicoterapias occidentales y «técnicas taoístas o budistas de yoga o meditación»...

---

<sup>28</sup> Unas décadas antes –justo tras la segunda guerra mundial–, ya habían llegado las «artes marciales» japonesas y el zen. Pero aquellas aún se divulgaban por razones como su eficacia en el cuerpo a cuerpo (*jiu-jitsu*). En su evolución y adaptación, habían desarrollado versiones deportivas (*judo*), y otras más ritualizadas (*aikido*, *kendo*). Otros estilos japoneses se habían especializado en el poder de un golpe para el que no es necesaria una gran masa o potencia muscular (*kempo*, *karate*, etc.).

A diferencia del yoga hindú, que también se divulgaba por Occidente cargado de promesas exóticas, nosotros nos valemos de otra variedad de recursos, pero sobre todo, tenemos que reconocer que nuestra *imagen de marca* —ese chino de edad avanzada que se mueve sutilmente en el parque— ha resultado para la mayoría mucho más atractiva que la del renunciante hindú en sus abluciones y extrañas posturas.



### III. LA FUNCIÓN DE LO EXÓTICO

*«El orientalismo es el modo de relacionarse con Oriente basado en el lugar especial que éste ocupa en la experiencia de Europa occidental. Oriente no es sólo el vecino inmediato de Europa, es también la región en la que Europa ha creado sus colonias más grandes, ricas y antiguas, es la fuente de sus civilizaciones y sus lenguas, su contrincante cultural y una de sus imágenes más profundas y repetidas de lo Otro. Además, Oriente ha servido para que Europa (u Occidente) se defina en contraposición a su imagen, su idea, su personalidad y su experiencia. Sin embargo, Oriente no es puramente imaginario...».*  
Edward W. Said<sup>29</sup>

#### 7. La invención de Oriente

Tengo que confesar que, después de muchos años de orientalista aficionado (aunque en este sentido, mi carrera no tiene nada que ver con la que hacían ciertos diplomáticos e intelectuales europeos del siglo XIX), ha sido duro –lo está siendo todavía– reconocer lo que ya estaba dicho y explicado hace tiempo: que «Oriente representa una de las formas más elevadas y, en cierto modo, más inaccesibles de ese romanticismo que los europeos buscan sin descanso»<sup>30</sup>. Aún hoy, cuando ese Oriente se metamorfosea peligrosamente –un Oriente siempre disponible para alimentar nuestros sueños opiáceos y nuestras arcas–, y de poseer una entidad imaginaria pasa a convertirse en amenaza real de nuestra hegemonía, cuesta introducir este elemento de juicio en nuestra relación con lo que vino o viene de allí. Como dos polos extremos de un mismo fenómeno, en cualquier ciudad de provincias de Europa –no digamos en las grandes metrópolis–, los bazares y restaurantes chinos conviven con los grupos de nativos europeos disfrazados de sedas orientales practicando danzas chinas –léase taichi– en sus parques soleados los domingos por la

---

<sup>29</sup> *Orientalismo*. Random House Mondadori, 2002.

<sup>30</sup> Ídem.

mañana. Entre esos dos extremos tan marginales, donde caben las convocatorias de los lamas tibetanos en peregrinación y las niñas chinas adoptadas hablando nuestros idiomas, se produce un incesante trajín de empresarios y comerciantes con visión de futuro deslocalizando empresas, aprendiendo idiomas y asegurando contactos en el Imperio del Centro<sup>31</sup>.

Cuando digo *entre esos dos extremos*, quiero observar que quienes los ocupan son seguramente los menos propensos, los menos indicados o los menos capacitados para hacerse con una imagen cabal de lo que viene ocurriendo desde hace tiempo. Y creo que lo que viene ocurriendo, después de que algunos se hicieran cargo de lo que Oriente fue para Europa en los últimos siglos; después de que el yoga, el taichi o la estética zen se incorporaran a nuestra propia imagen; es que todo eso, de alguna manera también pertenece al pasado. Y lo digo porque estos fenómenos, relativamente recientes para los europeos (se han popularizado en la segunda mitad del siglo XX), han ocurrido en el impasse producido por las grandes guerras europeas/mundiales de la primera mitad de aquel siglo. Un impasse con evidentes efectos de ensimismamiento y aturdimiento que obviamente no ha impedido que el mundo continuara su andadura. Desplazados los ejes de poder tanto hacia el este como hacia el oeste, el siglo XXI está llamado a hacernos despertar, quizá no amablemente.

## 8. En primera persona: una tregua llamada Oriente

Pero, antes de continuar por esa vía, quizá sea necesario dar alguna pista más sobre quien esto escribe. Para algunos lectores, aún en las primeras páginas, este texto puede comenzar a semejarse a alguna broma pesada: ¿Cómo puede hablar de forma constructiva, como profesional

---

<sup>31</sup> Todo parece indicar que la celebración de las olimpiadas de Pekín marcará un hito en este proceso vertiginoso de relación con Oriente en general y China en particular. Mientras, simpatizamos con «el pueblo tibetano» y deploramos la escasa consideración que los gobernantes chinos tienen para «los valores culturales» y «los derechos humanos». A pocos se les ocurre llevar la reflexión a su lógica conclusión en el sentido de que si hoy China es nuestra fábrica de productos manufacturados no es *a pesar de* que allí tales «valores y derechos» tienen un precio tan bajo como el de los productos con los que tratamos de seguir siendo los más ricos, sino precisamente *gr*'por esa razón r qt'ir"que es un buen lugar para hacer negocios.

del taichi, un europeo que se reconoce atrapado por una invención occidental, sin retirarse al terreno más seguro o neutral de la pura crítica histórica o filosófica? Si es verdad, como afirma Said, que Oriente ha sido *orientalizado* no sólo porque se descubrió que era «oriental», según los estereotipos de un europeo medio del siglo XIX, sino también porque se podía conseguir que lo fuera –es decir, se le podía obligar a serlo–. Si se puede convertir Oriente en algo superfluo, mientras que, al mismo tiempo «el orientalismo es –y no solo representa– una dimensión considerable de la cultura, política e intelectual moderna». Si, «como tal, tiene menos que ver con Oriente que con *nuestro* mundo», ¿cómo no saltar como muchos otros de este tren en marcha, confesando discretamente que se trató de una fiebre pasajera fruto de la ingenuidad, de la falta de datos o de la necedad propia de la juventud?

Demasiadas preguntas, demasiado enmarañadas y confusas quizá. Pero no lo suficiente, desde mi visión, como para dimitir de este intento de explicación que, en primer y notorio lugar, ha de resultar balance personal, expuesto con la intención de facilitar también cierta reflexión compartida, y la posible reubicación subsiguiente.

Lo digo porque mi contacto con el tai chi chuan –que fue mi manera particular de «inventarme Oriente»– se produjo de forma poco original: en los últimos 70 y primeros 80 del pasado siglo, cuando algunos dictadores europeos acababan de dejar sus palacios, pero nadie preveía aún el fin de la llamada «guerra fría». Fue entonces cuando, habiendo descartado por alguna imposibilidad engrosar las filas de las nuevas generaciones de políticos, profesores universitarios o psiquiatras que ya tomaban las posiciones adecuadas en la carrera que se les avecinaba, y resultándome también imposible continuar coreando consignas revolucionarias sin que tuvieran una plasmación en proyectos de transformación palpables, opté como otros por lo más lejano: *me dirigí* a Oriente. (Algo en mí presentía ya que, cuando se dan estas dos circunstancias, esto es, seguir gritando *no* y ser incapaz de ningún *sí*, los *noes* y quienes los proclaman pasan a ser fácil presa o puntal de lo que ingenuamente pretenden destruir).

Y lo hice, ahora lo sé, porque aquello me permitía cierto *u//* que no tocaba –siquiera provisionalmente– el *no* en el que estaba imbuido. Estando *contra todo* –familia, fábrica, ciudad, universidad, Estado o Dios–, no estaba con todo dispuesto a quedarme colgado –lo que para algunos viajeros más suicidas que yo representó aquél *viaje a Oriente*–. Y los embajadores del Oriente que encontré, me brindaron una oportunidad, una tregua, un margen para reconducir aquella energía desbordante de juventud aturdida.

Lo que a su vez aquellos embajadores de Oriente hacían, es algo a lo que ya le llegará su turno, pero no es lo fundamental, por ahora<sup>32</sup>. Para mí –y sospecho que también para otros–, encontrar un espacio donde se podía respirar algún aire nuevo sin hacer voto de imbecilidad, fue un regalo inestimable: podía dejar a un lado mi mundo negado y recomenzar una andadura con nuevos referentes<sup>33</sup>: un cuerpo habitado, unas emociones cuya expresión se podía producir sin la activación instantánea de la culpa, un mundo de relaciones y experiencias donde las credenciales de origen, clase y méritos avalados no levantaban murallas... No fue necesario viajar a la India o a China. Ya para entonces aquello estaba entre nosotros si uno deseaba o necesitaba buscarlo. Y es en eso en lo que se traduce para mí –alterando un tanto los tiempos verbales– «que el orientalismo sea –y no sólo represente– una dimensión considerable de la cultura, política e intelectual modernas, aunque tenga menos que ver con Oriente que con *nuestro* mundo» según Said.

Sin recorrer demasiados kilómetros, *mi* Oriente me ha permitido un largo viaje. Pero también he llegado a comprender que se trató de mi versión particular del único viaje que cualquier ser humano puede hacer, mi variación personal del *viaje* tal como éste quedó explicado en una de las obras fundadoras de nuestra cultura: *La Odisea* de Homero. Desde entonces, es como si cada uno de nosotros sintiese la secreta e ineludible llamada de convertirse en aquél Ulises y, tras la guerra en la que ha corrido

---

<sup>32</sup> Estos asuntos será tratados directamente en el segundo volumen.

<sup>33</sup> Escuchaba hace poco al escritor Bernardo Atxaga decir que ésa era para él la definición de paraíso: el lugar donde es posible un nuevo comienzo.

tanta sangre y se ha perdido a tantos compañeros, nuestra Troya particular, un navío nos esperara para hacernos a la mar.

Lo que uno comprende con los años, es que el viaje es circular, y que su único destino es la casa que abandonó antes de aquellas batallas. Así que la tregua que Oriente me proporcionó no fue más que eso: una tregua. Un estadio provisional desde el que, si era capaz de tener el coraje que la empresa requería, era ineludible hacer el camino de vuelta y reconocer en todos los noes proclamados y vividos con tanta cólera como impotencia, el material y el contexto donde construir los posibles síes que requiere toda vida digna.

### 9. La función de lo exótico

La primera tarea y condición para ello consiste en descubrir la función de lo exótico ya que, ¿qué representa sino el *extremo* del exotismo nuestra fascinación por lo *extremo* oriental? Obviamente, lo exótico es lo Otro que mencionaba Said, eso que toda civilización, desde el momento en que tiene noticia de que existen fronteras, y de que al otro lado de las mismas vive alguien, construye como imagen especular. He dicho toda civilización, por lo que no se me oculta que nosotros somos ese Otro para ellos, llámese orientales o africanos. Y que en el cruce de imágenes especulares se producen fenómenos del máximo interés que será necesario considerar (entre otras cosas, lo que algunos ya han denominado *occidentalismo*<sup>34</sup> y lo que, de cualquier manera, ha condicionado y condiciona el lugar que ocupan los orientales que se asignan el papel de representación de su *ser oriental* entre nosotros –léase «maestros budistas o taoístas», de «artes marciales» o «medicinas» chinas, hindúes o tibetanas).

La primera función de lo exótico tiene que ver con la creación de un mundo fantástico al que uno pueda huir en caso de conflicto con el suyo propio. El conflicto, en el caso de las gentes que no vivimos sometidas a las catástrofes cotidianas de guerras o desastres naturales, se llama tedio,

---

<sup>34</sup> Ver en este sentido, Ian Buruma y Avishai Margalit, *Occidentalismo, breve historia del sentimiento antioccidental*. Península, 2005.

miseria de la vida cotidiana. Esta *exotización* se produce a la carta y en variaciones casi infinitas: desde esos viajes agotadores a los «mundos salvajes» –los parques temáticos en cuya producción están empeñados los holding turísticos–, hasta los retiros finisemanales de qi gong o meditación. Todos ellos resultan exitosos si cumplen con dos premisas: la primera es que exijan cierto esfuerzo e incomodidad, capacidad de impacto o, cuanto menos, sorpresa. La segunda, que nos permitan cierta revalorización, algún rescate de aquello de lo que pretendíamos huir –aunque no demasiado–: ¿dónde mejor que en la propia casa, en las calles y plazas conocidas, en esos familiares y amigos tan pesados como entrañables...? Lo exótico se recrea e inunda nuestras opulentas y tediosas vidas pues funciona como terapia de mantenimiento en nuestra particular carrera hacia la nada<sup>35</sup>.

La segunda función parece algo más noble, y tiene que ver con el efecto especular que ya hemos mencionado. Y, continuando con Oriente, el Oriente que inventamos, pero que también existe como lo Otro, como portador de lo que nuestra civilización no ha podido sino inhibir, puede y debe cumplir con esta función. Esto no tiene ningún cariz peyorativo, ni tiene por qué cargar por ello nuestra mochila de mala conciencia occidental.

De hecho, esta última es la única justificación de esta obra que, como he explicado, no ha surgido de la mera inquietud intelectual, sino de una reflexión pegada al aprendizaje, la práctica y la enseñanza de las disciplinas a las que me refiero.

Evidentemente, las aportaciones intelectuales están aquí. De hecho, como acabo de hacer con Baricco y Said, casi siempre he tomado prestada la reflexión e incluso las palabras de algún autor para avanzar en la mía; en el diálogo inevitable que implica el acto reflexivo.

---

<sup>35</sup> Explico el término «fantasma» en el listado de conceptos guía con la que concluye esta introducción y que tiene que ver directamente con estos asuntos (pág. 74-77). También en las notas a pie 39 y 40 de las págs. 63 y 64.

#### IV. LEVANTAR LA MIRADA

«—Saber es preguntar.  
—¿Qué sacaremos de esas preguntas?  
¿Qué sacaremos de todas las respuestas  
que nos llevarán a plantear otras preguntas,  
puesto que toda pregunta sólo puede surgir  
de una respuesta insatisfactoria?  
—La promesa de una nueva pregunta».  
Edmond Jabès<sup>36</sup>

Para presentar las páginas que siguen, quizá sea interesante insistir en que en ellas subyace mi propio cuaderno de bitácora, los apuntes de una navegación que dura ya cinco lustros. Aunque podría haber sido cualquier otro asunto, ha sido mi encuentro y dedicación al tai chi chuan el que, a lo largo del tiempo, me ha puesto en una particular relación con los temas que se irán desplegando en estas páginas. Los he ordenado en seis áreas que conforman un encadenamiento circular: los espacios de investigación y reflexión que se iban abriendo en una me han ido conduciendo a otra, y ésta a la siguiente, para volver una y otra vez a rehacer el camino al completo. Mi conclusión es que no debe considerarse ningún tratamiento serio sobre esta práctica si no aborda explícitamente estos seis ámbitos: *el cuerpo y el trabajo corporal, la energética y la salud, el contacto marcial, la trascendencia, las cuestiones relativas a la transmisión y el aprendizaje*, y las propias *promesas del tai chi chuan*. Aunque esta última área seguirá los hilos de lo ya apuntado en las páginas anteriores, será colocada al final porque sólo tras las consideraciones previas podremos responder con provecho a los interrogantes abiertos desde el principio. Un recorrido necesario para poder establecer *Los fundamentos para una práctica contemporánea* del tai chi chuan.

---

<sup>36</sup> Edmond Jabès, *El libro de las preguntas*. Siruela, 2006.

Habría bastado una ojeada al índice para percibir que cada una de las *áreas* representa un mundo con innumerables ramificaciones. He tratado de presentar las que he encontrado ineludibles o más significativas. Y trataré de explicar por qué no he podido conformarme con menos. Sé que la corriente dominante se presenta de muy distinta manera: «¿que el tai chi es un *trabajo corporal*? Se trata de una obviedad que no necesita ninguna consideración, más que las que se refieren a lo lejos que estamos hoy de la conciencia corporal, a diferencia de los *antiguos chinos* que cultivaron estas sutilezas, pues ellos no habían caído en el error cartesiano que separa el cuerpo y la mente... En cuanto a la *energética y la salud*, basta con dictar los ejercicios para tratar todas las enfermedades y mantenernos longevos y jóvenes para siempre. ¿*Contacto marcial*? Sí, *el-yin-y-el-yang* están en el origen de todas las artes marciales que, en el fondo, pueden considerarse hijas del taichi. ¿*Trascendencia*? tampoco hace falta explicarlo mucho, pues *el espíritu* es consustancial al cuerpo, y lo mismo vale para referirse a lo más sutil de un órgano que al inefable *Tao*. En cuanto a la transmisión y el aprendizaje, es suficiente mostrar el cuadro genealógico del linaje del maestro y ponerse manos a la obra». Mi reflexión tratará de renunciar y denunciar lo que implica semejante actitud, una actitud que he tratado de *esencialista* pues pretende salirse del tiempo y lo contingente, y ofrecer en términos absolutos lo que finalmente «bien se pueden explicar en unas pocas páginas», ocultando el viejo truco mercantil de ofrecer *más por menos*. Propongo por el contrario un acercamiento calmado y dispuesto a continuar abriéndose a nuevas preguntas<sup>37</sup>.

Para comenzar, las preguntas ineludibles sobre algunos de los cambios en nuestras condiciones de vida a lo largo de los últimos decenios, para tratar de entender la fisura o la puerta por la que el taichi se ha colado entre nosotros: ¿sería imaginable la expansión de la sensibilidad por el

---

<sup>37</sup> Todos estos temas deberían tener ya un amplio bagaje de textos y debates en el interior del colectivo que se dedica a los mismos desde nuestra práctica, lo mismo que lo tiene desde otras que no pretenden dotarse de nuestros aires de solemnidad. Es precisamente esta carencia la que determina que en un texto sobre «fundamentos para la práctica», tengamos que hacer referencias a tan variados asuntos.



cuidado del cuerpo y, dentro de sus tendencias, las simpatías por las técnicas corporales exóticas sin el inicio de un tiempo post-industrial en el que las masas de ciudadanos occidentales han dejado atrás el uso del cuerpo como herramienta física de trabajo? ¿Conoceríamos algo como lo que el taichi representa hoy en Occidente si antes el maoísmo no lo hubiera convertido en disciplina masiva de entrenamiento en campos y fábricas chinos tras el triunfo de su revolución?

Como practicante de propuestas budistas de meditación que se atreve a proponer estas prácticas a otros, buena parte de estas palabras, al menos aquellas que contengan algo aprovechable, han surgido de los intersticios que se abren en la mente cuando uno, atareado en los mil quehaceres cotidianos, se impone la disciplina de parar y callar. Pararse y tratar de silenciar la mente es, ante todo, un ejercicio de confianza y demora. Y desde el grado en que uno puede acceder a estados en que se experimentan, los silencios aparecen como retazos de azul entre las nubes. Pero, incluso cuando no hay más que nubes o nubarrones, truenos, chubascos y tormentas, hay espacios en todo ese paisaje para claves orientadoras. Para palabras de utilidad. No seré yo quien discuta a quien dice que «casi es posible definir a la humana como una especie cuyo acceso al universo —porque no es nada menos que eso— del silencio es extraordinariamente limitado y tiene un carácter falsificador»<sup>38</sup>.

No es necesario insistir que lo que propongo es evitado sistemáticamente por quien antepone *un objetivo* inamovible y previsto de antemano a su dedicación. Sin comprender que es entonces cuando la experimentación quedará automática e inevitablemente devaluada. Y la sorpresa inevitable con que nos gratifica cualquier entrega, tenderá a ser interpretada como *tentación* o alejamiento del *camino recto*<sup>39</sup>.

---

<sup>38</sup> George Steiner, *Un arte exacto*, en *Pasión intacta*. Siruela, 1997.

<sup>39</sup> Por otro lado, es inevitable establecer objetivos, ya que nuestra conciencia funciona en la dicotomía sujeto-objeto. Me refiero aquí al *objeto sacralizado*, defendido de antemano ante cualquier cuestionamiento, a lo que más adelante explicaremos como *fétiche* (ver siguiente nota).

Resulta escandaloso que tantos *maestros* orientales, reconvertidos frecuentemente en sacerdotes de la *new age*, utilicen constantemente coletillas como «todo está en la mente» o «la mente dirige la energía», y se dediquen a desprestigiar la dignidad de cualquier fruto de la misma con discursos vacíos y centenares de libros que no son sino un insulto a la inteligencia de quien los lea. Estos mismos sacerdotes se dejan fascinar a continuación por las tecnologías digitales y los titulares periodísticos de la última novedad científica, para proclamar que la informática y la ciencia occidental están demostrando ahora lo que «ya decían los sabios de la antigüedad». Y todo lo que insinúan que decían aquellos sabios es que ¡el ser humano no es más que una máquina! ¿Será casual que Japón sea el paraíso de los robots o que Silicon Valley profese a los gurús de la *new age*? Los reduccionismos del modelo computacional de la mente humana y de los traductores de los secretos orientales para las masas se abrazan y proclaman cada vez más alto su nueva *buena nueva*. Una *nueva* en la que sobran las palabras no reducibles a dígitos, se desprecia la reflexión, estorban las preguntas. Por el contrario, la insistencia en la simplificación de las «respuestas» pasa a ser su principal distintivo consolador.

No descubro nada diciendo que el anti-intelectualismo es una de las fundamentales señas de identidad entre la mayoría de los practicantes de técnicas orientales de todo tipo. Si esto no fuera así en grado extremo, arderían en un instante las bibliotecas que llenan sus anaqueles. Los libreros, con buen criterio comercial, ponen los manuales sobre yoga o tai-chi, budismo o vedanta junto a los libros de astrología y autoayuda. Y las librerías esotéricas se nutren a partes iguales de amuletos contra el mal de ojo y obras completas de Madame Blavatsky o Mantak Chia, rebajados con ello a su función de fetiche<sup>40</sup>. No es extraño que una sociedad tan

---

<sup>40</sup> No quisiera ser malinterpretado en este punto como si pretendiera exaltar el intelectualismo. Éste, como cualquier falta de consideración por las distintas dimensiones del ser humano que han de ser consideradas y atendidas, es una expresión de debilidad que habrá que tratar de evitar. Pero no es el lugar para hablar de los peligros del intelectualismo, sino señalar la coartada que se esconde con frecuencia tras una crítica del mismo. No cuestiono el valor y la profundidad de muchas obras clásicas y contemporáneas de Oriente, sino su ba-

extremadamente mercantilista como la que nos toca vivir convierta todo —y también nuestras propuestas— en mercaderías. He tratado de explicarlo desde las primeras líneas: lo alarmante es que nos pleguemos a tal imposición, habiéndola convertido en seña de identidad. Dicho de otra manera, después de treinta años de divulgación y expansión en Occidente, el libro que tienes en tus manos no debería de publicarse en estos momentos: miles de páginas, tratando éstos y otros temas cercanos, serían normalmente planteados y debatidos sin que eso atentase a ninguna consideración de la primacía de lo práctico sobre la especulación intelectual.

Frente a todo esto, no puedo sino reivindicar a la palabra, no como mero portador de instrucciones, sino como medida y expresión insustituible del pensamiento y la reflexión indisoluble de la acción humana que se pretende consciente<sup>41</sup>. Todavía no podemos apreciar el verdadero alcance de la utopía revolucionaria europea que convirtió la escolarización en un derecho universal, entre otras cosas porque aún no se ha hecho efectiva, ni siquiera en los países ricos: se enseña a la gente a leer y escribir y a utilizar unas herramientas que siguen códigos cada vez más ro-

---

nalización. Y la función que ocupa tal banalización en la neutralización de los *efectos indeseados* que tales propuestas nos pondrían delante. En cuanto al sentido que daré en esta obra al concepto fetiche, lo explicaré en breve en esta misma introducción (ver págs.76 y 77 en el capítulo 12, *Anexo: algunos conceptos-guía*).

<sup>41</sup> En dos de las últimas notables producciones cinematográficas que surgen, en mi opinión, de la nostalgia de mundos perdidos o en franca decadencia, *La Pasión* de Mel Gibson (2004) y *El Gran Silencio* de Philip Gröning (2005), se ha producido un significativo conflicto en el uso de la palabra. En el primer caso, Gibson era partidario de no subtitular el arameo y el latín con el que se expresaban sus actores. Creía en la fuerza de los mensajes que no pueden ser procesados aún como discurso verbal para impactar sobre la sensibilidad contemporánea. Su intención fue descartada por la productora, lo mismo que el culto tridentino fue abolido por el Vaticano II en la Iglesia Católica, admitiendo con varios siglos y unos cuantos millones de cadáveres de retraso, la razón de Lutero al traducir la Biblia al habla del pueblo (por cierto, hoy es el día en que en la Iglesia Católica se discute esta decisión). En cuanto al *Gran Silencio*, la cinta no puede soportar su propia proclama silenciosa, y se aviene a mostrarnos una tertulia trivial de los monjes y, lo que es mucho más significativo, las consignas verbales y llenas de significado explícito en las que se justifica su opción de retiro y espera militante de su muerte en vida.

botizados, pero mucho menos a ejercitarse en el uso de los sentidos y significados. Pero es impensable ningún paso en la comprensión de la complejidad de lo humano sin el apoyo en lo pensado y dicho, expresado en palabras. Aunque obviamente, sólo eso no es suficiente.

### **10. Área por área: una inmersión en lo paradójico**

Si he de elegir una cualidad que defina el encuentro con los temas que se plantearán en adelante, no es otra que el carácter paradójico de cada uno de estos asuntos. Debo advertir de la tentación a considerar las páginas que llenan este volumen como una serie de digresiones psicológicas, filosóficas, históricas o antropológicas de asuntos que conciernen tangencialmente al taichi. Aunque cada tema puede ser leído como un breve ensayo –sintético y limitado en el mejor de los casos– sobre su enunciado, mi pretensión es la de construir una suerte de guía alrededor de los temas imprescindibles. No se trata de «otro enfoque» o de tratar de algunos asuntos filosóficos etc., sino de una propuesta por superar la pereza por dedicarnos a lo que de antemano no preveíamos cuando nos acercamos a estas prácticas. ¿No hemos proclamado secreta o abiertamente en repetidas ocasiones que queríamos «superar límites» y «abrirnos a lo desconocido»? Pero estas proclamas encierran una letra pequeña. Y esa letra dice: «siempre que lo desconocido sea gratificante y, ante todo, consolador».

Ya he dicho lo que opino sobre el lugar al que nos dirigen estos intentos (la negación y la vulgaridad como límite de nuestros horizontes). Cada paradoja en la que nos desenvolvemos también indica un límite, pero funciona a la vez como estímulo de nuestras pretensiones de avance y profundidad. Por eso será imprescindible ir identificando estas paradojas, siempre ligadas al planteamiento de cada uno de los asuntos que nos proponemos investigar.

Cada uno de los ámbitos que vamos a explorar –en los que la práctica del taichi está comprometida– incluye todo un «universo»: una determinada sensibilidad que siempre oculta, como caja de Pandora, deseos y fenómenos que resultan desconocidos antes de abrirla. La paradoja es

la condición para que podamos tener cierto progreso en el descubrimiento, en el conocimiento de esas sorpresas. Así podremos hablar de condiciones, de posibilidades, nunca de garantías de lograr esto o lo otro.

*área 1. El cuerpo que nos habita*

Resulta imposible acercarnos a la práctica de cualquiera de los aspectos que tocaremos (hacer algo por cuidar el cuerpo o la salud, interesarnos por explorar la marcialidad), sin perseguir el cumplimiento de alguna promesa: «si trabajas el cuerpo, lo mantendrás en forma, ralentizarás o detendrás el envejecimiento» («fuerte como un leñador, flexible como un niño», ¿existe propaganda más atrevida?). Es de un simplismo extremo interpretar el ascenso por el interés por el cuerpo como una señal de que estamos más cerca de nosotros mismos, etc. En el fragmento de la historia que nos toca vivir, esta emergencia de lo corporal esconde o trata de ocultar un punto más de la angustia por asumir nuestra naturaleza corporal, una vez que el cuerpo se está alejando cada vez más de nuestra sensación de identidad ligada a una función dada de antemano (el rol que inevitablemente debía jugar cada uno por haber nacido hombre o mujer, en determinada clase social, entorno cultural, etc.).

La paradoja que atraviesa nuestra reflexión sobre «cuerpo y trabajo corporal» es que cualquier objetivo que nos propongamos en ese nivel siempre será limitado y fácilmente se convertirá en obstáculo. Vivimos el cuerpo como límite pues efectivamente lo es, y parecería que pretendemos el absurdo cuando nos embarcamos en sensibilizarlo, hacerlo consciente... Es la sensata objeción de cualquiera que mire nuestros esfuerzos en ganar destreza o sensibilidad física. Si nos quedamos ahí, pero mucho más si pretendemos que dicha sensibilidad o destreza desarrollarán por sí mismas otras concernientes al resto de las dimensiones del ser humano, estamos perdidos.

Y sin embargo, ¿cómo eludir estas pretensiones regresivas en toda «concienciación corporal»? Creo que cualquiera que haya puesto una buena parte de sus esfuerzos en dichas tareas tendrá que reconocer tarde o temprano que intentó un atajo inviable.

El lector perspicaz considerará la aparente incongruencia de plantearse la pregunta sobre «qué es una sesión de tai chi chuan» para abrir *desde el interior* los capítulos de esta área<sup>42</sup>. ¿No es el tai chi algo más –mucho más incluso– que un simple trabajo corporal? ¿No está estructurado por elementos que implican una visión *energética* del ser humano o por un lenguaje marcial? Tomémoslo como una derivación de la paradoja central que acabo de formular: si el tai chi chuan no se puede sostener como «mero trabajo corporal» no se podrá sostener de ninguna manera (a no ser que nos lo propongamos como mero soporte del exotismo que ya hemos presentado: el «comodín que se juega cuando se trata de prometer más de lo que uno va a poder cumplir»). Y a día de hoy, todos los promotores del taichi estamos mercedamente bajo esta sospecha.

El cuerpo encarnado nos recuerda que la vida *gu*, antes y después de cualquier pretensión de sentido a la que, inevitablemente, estamos abocados. Por eso es fundamental establecer el territorio donde se produce esa intervención sobre el mismo que llamamos tai chi chuan (y que en muchos términos será también válida para cualquier otra en el plano físico): hablar de la inédita condición de lo corporal en los tiempos que nos tocan y de su relación con la sensación de identidad que cambia con los tiempos y las personas son los principales soportes de tal pretensión. Como ésta es una tarea que muchos otros y desde siempre han intentado, lo siguiente será definirse en el debate de las relaciones cuerpo/alma, soma/psique que ha atravesado nuestra civilización. Creo que este debate ha sufrido una aceleración y profundización trascendental en los últimos cien años, llegándose al criterio central para soportar nuestro ensayo –no sólo el ensayo de este texto, también los perfiles y pretensiones de nuestras propuestas prácticas–. Este criterio no es otro que el de la autonomía del plano emocional. Hablar de reduccionismo y psicologización es tratar los dos principales peligros que debemos encarar después de haber asumido que el cuerpo «no puede serlo todo».

---

<sup>42</sup> El tema IX en la pág. 175 ss.

### *área 2. Llámalo energía*

Cuando nos ubicamos en ese terreno que llamamos «cuidado de la salud», la paradoja está en relación a una pretensión de evitación del dolor, hasta el punto de perseguir el ideal de una «salud perfecta». Uno no hace una inversión en semejantes tareas para que el dolor siga ahí, la enfermedad lo persiga, el deterioro y la muerte no desaparezcan del horizonte.

Es habitual entre los que hemos invertido en técnicas orientales, habernos desplazado al terreno de «la energía» no como verdadera resolución de las paradojas que el cuerpo nos pone delante, sino como vía de escape ante sus altas exigencias: «lo energético es sutil, no se rige por los burdos principios físicos».

Nos enfrentamos directamente a esta paradoja cuando las prácticas sutiles del tai chi chuan o el qi gong nos proponen «la acumulación y el control del qi» como centro y resumen de sus programas.

Por nuestra parte, no sólo discutiremos estas propuestas, sino que seguiremos hablando de la práctica del taichi como puerta a una reflexión vivencial de asuntos tan abiertos o inquietantes como *tiempo, aceleración, lentitud, arte y forma*. No vamos a eludir lo que, desde tal perspectiva, caracteriza un *enfoque interno*. A continuación presentaremos una interpretación tan inédita como imprescindible de los tópicos energéticos chinos («los tres tesoros», «la órbita microcósmica», «la gran circulación», etc.) si queremos convertirlos en imágenes-marco útiles para que no entren en conflicto con los descubrimientos inapelables de la investigación occidental de los últimos decenios.

Opino que la estéril divulgación de algunos de los que ya se toman por «tópicos energéticos y alquímicos taoístas» no hace sino colapsar cualquier posibilidad de entendimiento y uso razonable de los mismos entre nosotros. Hay tal confusión de categorías, imprecisión de fuentes, pobreza de traducciones (en el sentido en que las traducciones deben posibilitar puentes de comprensión adecuadas a los modelos cognitivos que tratan de poner en contacto), que aun si queda algo de grano entre tanta paja, ese grano tiene el peligro de ser despreciado en su valía.

Aun a riesgo de equivocarme, prefiero insistir en lo que considero previos fundamentales al entendimiento de tales informaciones. Y, en este sentido, si aceptamos la necesidad de una narración que permita el entendimiento de un acto, una técnica o una propuesta de investigación o exploración, la primera y más grave de las confusiones se produce cuando se confunde la narración con la técnica, la teoría con el instrumento de experimentación. Insistir en lo que son las analogías (analogías que han sido capaces de desarrollos empíricos, pero que en sí mismas no dejan de ser descripciones poéticas), a diferencia de las descripciones causales, y pararse en la función de unas y otras es el primer paso para poder hacer un uso de cierta utilidad sobre materiales que nos llegan inconexos y sacados de contexto<sup>43</sup>.

Se produce un doble engaño cuando se pretende que sistemas sutiles que pretenden transformaciones internas puedan explicarse en manuales de divulgación –que, por cierto, suelen ser técnicamente desastrosos–. No es posible entender un sistema de qi gong (no entremos en las «transformaciones alquímicas») sin ir de la mano de quien las haya experimentado con éxito.

### *área 3. Una muerte honorable*

¿Qué decir de las paradojas en las que nos vemos atrapados al acercarnos a una práctica marcial? Son tan evidentes que en este terreno se produce una disyuntiva inmediata entre los que se acercan a una práctica marcial. Quien se encuentra fascinado por el contacto marcial tiende a centrar ahí todos sus esfuerzos, dejando habitualmente de lado toda consideración no estrictamente «práctica» (...parafraseando a Bruce Lee, «ningún pensamiento desperdiciado en meditación, respiración, energía y Qi»). Entre los miles de personas que, fuera de verdaderos escenarios donde la lucha y el combate están al orden del día, se esmeran en cultivar técnicas marciales, sólo unos pocos reconocerán un interés más que

---

<sup>43</sup> Abundaremos en esta idea de lo analógico en los conceptos-guía que cierran esta introducción (pág. 74 ss.).



*teórico* en asuntos no estrictamente prácticos. Ellos van directamente al *poder* (aunque habitualmente sea desde la fantasía de quien vive su cotidianidad desde la *impotencia*). ¿Quién será capaz de renunciar al poder –a esa vivencia primaria y directa de poder– que lleva implícita toda práctica marcial como primer paso para avanzar en lo que haya de aprovechable en la misma? ¿Y quién, en medio de tal paradoja, será capaz de seguir practicando seriamente cuando sus fuerzas decaigan, colocándose en lo que, en las páginas donde trataremos el tema, hemos atrevido en llamar «el lugar de la mujer»?

Para pensar en los aspectos marciales del tai chi chuan, antes tendremos que encarar el fetiche al que hemos llamado «arte marcial». *Desde el interior* nos interesa en particular ubicar el sentido del contacto marcial en el centro del entrenamiento.

### **11. Un ámbito único, diversas lecturas**

Cada una de las áreas donde nos introduciremos tiene su propia atmósfera, sus propias prioridades, sus expertos e interesados... En cada una de ellas intentaré señalar cuestiones que faciliten el encuentro con las paradojas arriba presentadas. La extrañeza que pueda despertar el hecho de tomarnos un tiempo para hablar de asuntos como «el sentido de identidad», «la historia de la medicina europea» o «las actuales condiciones del terror» («¿a qué vienen estas cuestiones cuando se trata de la práctica del taichi?»), sólo podrá ser respondida desde el interior de tales paradojas: *ese* es precisamente el interés de una práctica como la que nos ocupa, cuando ésta se propone cierta profundidad... Pero también valdría como explicación que el tai chi chuan se propone romper con el estancamiento de cada una de las sensibilidades que corresponden a los tres ámbitos que comentamos. «Cuando uno se ocupa de la energía, bien puede desatender el cuerpo; cuando uno está interesado en la salud, lo marcial pasa a segundo plano...». Y así sucesivamente.

Porque lo que pretendemos es difícilmente realizable –pues estamos convencidos en realidad de que, en los parámetros en los que nos desenvolvemos, es en realidad imposible de realizar–, nos imponemos la con-

dición de ser fieles a los tres ámbitos, a sabiendas que en cada uno de ellos encontraremos claves para superar los límites que –tratados por separado– se vuelven aún más difíciles de gestionar. Cuando alguien ha dicho que el contacto marcial puede ser una forma excelente de qi gong, que correr o estirarse son tai chi, que pararse inmóvil es la mejor –la única– manera de comprender el potencial del gesto físico..., apunta en esta dirección.

He intentado dar con el tono –más de uno a lo largo de todo el texto– que facilite la tarea del lector. No es necesario decir que este libro se presta a diversas lecturas y que bien puede ser abordado yendo directamente a los temas más sugerentes. Muchos de los ensayos *desde el exterior* pueden resultar tan interesantes para unos como farragosos para otros. Uno puede saltar temas o capítulos completos sin perder el hilo de la propuesta. Para los que acceden a él desde un interés más ligado a la práctica del taichi, los criterios y sugerencias para la misma se encuentran sobre todo –aunque no exclusivamente– en los temas *desde el interior*.

Pero incluso quien siga el orden numerado de los capítulos, se encontrará con espacios que bien podrían ser considerados como anexos o reseñas que tratan muy específicamente un aspecto particular. A veces, como en los capítulos 26, 30 y el conjunto del tema XVII (capítulos 78 y 79), su mismo título o el cambio en el tipo de letra ya lo indican. Otras veces, se trata de un conjunto de capítulos para entrar –casi siempre de forma muy sintética– en un aspecto que necesita una presentación: ocurre con los capítulos 19 y 20 en un ámbito psicológico, en los 28 y 29 donde trato la cuestión de la nueva fisioterapia, en el 31 con la psicósomática, en el ensayo sobre la historia de la medicina europea que abarca el tema XIV (capítulos 65 a 69), o en las «notas sobre guerra y terror en el siglo XXI» (capítulos 93 y 94) con el que inicio el *área 3*.

Si introduzco estos «compendios» con la consiguiente dificultad inicial para el lector no familiarizado con sus términos, es porque considero que se trata de «territorios fronterizos» o referencias fundamentales para crear un contexto que la actual práctica del tai chi chuan no puede sos-

layar. Pero sobra decir que uno puede saltarlos en una primera lectura –lo mismo que las notas a pie de página–, y dosificar su lectura en posteriores acercamientos.

Cada lector realiza su propio viaje cuando se enfrenta con un libro, y éste no estará seguramente exento de momentos de frustración, al menos cuando se impacienta esa parte de cada uno ansioso por conocer «las respuestas». Creo que las respuestas con las que me propongo jugar están ya dadas en los breves textos que anteceden a los ensayos, en las primeras palabras de los poemas de Shola... He elegido un poema para encabezar esta introducción (*No inútilmente* de José Ángel Valente), y lo mismo haré en adelante: tres frescos que indican quizá todo lo que es imprescindible señalar en relación a lo fundamental que después desarrollaremos prosaicamente: fronteras tan ineludibles como inquietantes en *Un'altra Pietà* y *Los dos países* de Bernardo Atxaga y Enrique Lihn, respectivamente. Y una invitación a «no decir la última palabra» ante una *Fotografía del 11 de septiembre* de Wislawa Szymborska.

En un gesto bien distinto, cada *área* se cerrará con un *excurso* (dos en el caso de la marcialidad) que, a su manera, también resumen algo de lo fundamental que hemos tratado de explicar en cada una. La obra de Oliver Sacks me ha resultado de inspiración permanente para llegar a los asuntos de fondo que hacen un único asunto tanto lo tratado sobre el cuerpo como lo tratado sobre la salud, sobre la enfermedad y sobre el sentimiento de identidad. Mi comentario a su testimonio en *Con una sola pierna* vale aquí como reconocimiento de esta inspiración.

Muy diverso es el sentido del comentario a un libro de Yves Requena que cierra el *área 2*: no hay nada sorprendente en que la falta de rigor o el mero oportunismo intenten hacerse pasar como calidad o profundidad. Esto es habitual en cualquier ámbito humano. Lo que me indigna es el grado de contaminación que inunda ya casi todo lo que se mueve en el mundo de las «propuestas energéticas» de origen oriental. Un grado que está a punto de acabar con lo que de aprovechable quede en la divulgación de tales disciplinas. ¿No hemos dejado transcurrir demasiado tiempo aceptando que cualquier referencia a asuntos como los que tocamos en

el *área 2* en relación a las tradiciones orientales ha de ser excluida de una discusión de cierto rigor y seriedad? Si quedan dudas de que la reflexión puede conducir al discernimiento de lo que puede ser aceptable o no en un ámbito práctico, espero que disminuyan tras este *excurso*.

Hablar sobre boxeo –el *excurso 3*– en un libro sobre un «arte marcial interno», en lugar de hacerlo sobre «poderes extrasensoriales», obedece a una necesidad también evidente: los practicantes y profesores de tai chi, alejados definitivamente quizá de cualquier necesidad y sensibilidad marcial –y no pretendo que eso sea malo como partida–, podemos caer en el peligro de convertir todo lo marcial en una entelequia intratable, mientras que idealizamos a cualquiera que alguna vez haya tenido que vérselas con un combate (sea callejero o deportivo, sea militar o ritual). También aquí el *excurso* pretende ser un recurso para tratar de todo lo planteado en las páginas que precedieron, en unos términos que quisiera más directos e inequívocos.

Veo por fin mis comentarios al «be water my friend» de Bruce Lee como cierre o contrapunto a las primeras palabras que le han tenido también presente: todo quedará así abierto para quien haya encontrado alguna pista que le invite a volver a algún pasaje o capítulo anterior.

## 12. Anexo: algunos conceptos-guía

Entre la cantidad de conceptos con los que el lector se encontrará repetidamente y en distintos contextos a lo largo de las páginas que siguen, he elegido cuatro pares que, sin proponérmelo de antemano, descubro como especialmente significativos y que pueden ser considerados como claves para la lectura:

- *Pensamiento analógico y análisis*. La analogía es la manera habitual en la que funciona el pensamiento que, por este principio, establece constantemente paralelismos de similitud y contradicción; por analogía reconocemos y extrañamos. El pensamiento analógico tiende a la unidad y por tanto, a construir sistemas que funcionan como esferas donde nos sentimos protegidos. Sin embargo, el *análisis*, en su tendencia a diseccionar y a considerar las partes, se vive con fre-

cuencia como incomodidad y amenaza. El análisis como la pregunta, surge de una necesidad de ir más allá del espacio protegido por lo conocido. El análisis es el protector de lo objetivo (y la *Verdad*), mientras que lo analógico protege lo subjetivo (y la *Belleza*). Ambos tienen su función y sus límites. En cuanto a éstos, lo analógico no entiende de categorías y puede errar en su pretensión de asociar lo que corresponde a ámbitos de realidad tan dispares que, a veces, sólo poéticamente podrían relacionarse. Los límites del análisis se encuentran en que, sin una concepción global a la que sirve y cuestiona a la vez, se pierde en el laberinto de las partes –lo que algunos han llamado la primacía del *mito analítico* en nuestras élites de los últimos siglos–. Existen muchos prejuicios al valorar la excelencia de uno u otro («lo analógico es mejor pues resulta unitario, holístico», y «aquello que no puede ser demostrado empírica-analíticamente no tiene realidad» serían los más usuales). En nuestro texto resultará fundamental la dialéctica entre ambos pues sin categorías y análisis nos perderemos en la consoladora indiferenciación, pero es característico de todos los sistemas antiguos como el tai chi sustentarse en analogías<sup>44</sup>.

- *Paradoja y Traducción*. Hemos abundado ya en el lugar central de lo paradójico. Un discurso marcadamente analítico buscará cadenas de causas y efectos de las que con frecuencia se escapan las paradojas que no son sino aparentes contradicciones lógicas. Esa apariencia

---

<sup>44</sup> Sobra decir que la tendencia dominante entre los administradores del tai chi –y del orientalismo en general– es la exaltación y uso errado de lo analógico hasta llegar a conclusiones ridículas en supuestos sistemas tan unitarios como milagrosos. Es ésta la cualidad más característica del anti-intelectualismo al que nos hemos referido, que a su vez abre la puerta a un uso perverso de los conocimientos (el *excurso 2, Acupuntura y Psicología*, ejemplifica explícitamente esta cuestión. Ver pág. 387 ss.). Por otro lado, insisto en no dar un valor absoluto a uno u otro enfoque: «No es cierto que el procedimiento analógico genere «comodidad» y el analítico «incomodidad». Comprendo lo que quieres decir, pero es igual de verdadero lo contrario», me respondió una amiga al comentar estas observaciones. Y continuó: «¿Qué hay más inquietante que las imágenes de muchos sueños, abordadas analógicamente, y más «cómodo» o «seguro» que una definición analítica encerrada en si misma?»

contradictoria habla de lo que todavía no puede ser comprendido, pero es compatible en otro nivel de sensibilidad, percepción o experiencia. Sin comprender el sentido de lo paradójico no podremos aceptar que un grado superior de diferenciación –del cuerpo y la mente, por ejemplo– no significa necesariamente una pérdida. La superación de un estadio de fusión con el cuerpo y sus ciclos, es, por el contrario, la puerta de acceso a niveles superiores de integración. Llamamos aquí *traducción* a la capacidad de establecer analogías entre categorías diferentes sin reducirlas entre sí. Por ejemplo, los desplazamientos entre lo sensitivo y lo emocional, –lo sentido no se reduce a lo pensado ni viceversa, etc.–. Paradoja y traducción, como análisis y síntesis, actúan constantemente en las conexiones que la percepción establece entre los distintos niveles de nuestro ser, y más allá de nuestra individualidad.

- *Individualidad y conciencia de muerte.* Hemos planteado en nuestro trabajo el sentimiento de individualidad o identidad como una cualidad emergente y en transformación, tanto a lo largo de la historia como en el transcurso de una vida. El simplismo ha llevado a muchos a interpretar la conciencia de sujeto –*ego, yo*– como el origen de todos nuestros males, y su superación como el objeto de todo «proyecto de liberación espiritual», sin comprender siquiera que cualquiera que sea esa instancia, no es otra cosa que la que está planteando tal axioma. Una mirada más profunda, nos llevará a observar en todas las tendencias destructivas y regresivas del ser humano el triunfo perverso de la insoportabilidad de sentirnos individuos –separados, solos, mortales–. De ahí la humana tendencia a la huida hacia delante, dispuesta a matar y morir en busca de inmortalidad.
- *Síntoma y Fetiche. Fantasma.* Cada vez más, por la influencia de la cultura médica y psicológica, el concepto de *síntoma* está llegando a formar parte del lenguaje común: todos reconocemos gestos, palabras o hechos «sintomáticos». Sabemos que el síntoma es esa señal que emerge cuando los mecanismos de represión no han sido suficientes como para ocultar completamente algo. El síntoma nos da

pistas, pero necesitamos desandar un camino en el que las mismas han desaparecido, por lo que resulta trabajoso conectar con su raíz. Lo que no es tan habitual considerar es el concepto *fetiche* funcionando como su par, como «una suerte de envés del síntoma... la personificación de una mentira que nos permite mantener una verdad insoportable»<sup>45</sup>. He introducido esta idea para explicar el uso de un término como «arte marcial», para dignificar impulsos mucho menos aceptables para uno mismo (desde los vínculos sado-masoquistas que rodean las relaciones marciales, a otras pulsiones más destructivas o autodestructivas que tratan de ocultar). Finalmente, aún tendremos que encarar «un fetiche llamado meditación» y otros que envuelven a las consideraciones del tai chi chuan como «arte»<sup>46</sup>. Como los anteriores, el concepto *fantasma* ha sido profusa y profundamente abordado en el psicoanálisis, desde Freud hasta hoy. Sin entrar en todas sus consideraciones, nos bastará una lectura literal de la visión popular del «fantasma» como alguien que no está anclado en su realidad y que se empeña en alimentar un comportamiento o imagen de sí mismo que los que le conocen reciben con una sonrisa. Lo importante es que uno no se agarra a una fantasía porque es «un fantasma», sino porque necesita construir un personaje y un mundo imaginario que neutralice otro mucho más real e insoportable (el quinto sitio de Shola). Es esta condición *fantasmal* de tantos personajes adscritos a disciplinas orientales lo que convierte en intratables sus posiciones.

---

<sup>45</sup> Slavoj Žižek, *Amor sin piedad. Hacia una política de la verdad*. Síntesis, 2004.

<sup>46</sup> Asuntos que abordaremos directamente en un segundo volumen.

*Área 1*  
*Cuerpo y trabajo corporal*



## Un'altra Pietà

Nuestras tías, y lo mismo nuestras madres,  
reparaban tarde en la importancia de la vida,  
nunca antes de los setenta o de los sesenta,  
y estupefactas ante aquel descubrimiento,  
perdían la cabeza durante varias semanas:  
olvidaban la cita de los jueves con sus hijos  
hacían compras tontas en el supermercado,  
hablaban por teléfono a gritos, interminablemente  
como si en su patio hubiesen visto un ovni.

Más tarde, dispuestas a recuperar su tiempo,  
nuestras tías, y lo mismo nuestras madres,  
daban su nombre para las clases de gimnasia  
promovidas por el ayuntamiento, «soy Mengana  
por favor no me pregunte la edad que tengo :  
a partir de entonces, bailaban al compás  
de los números, dando carreras, chillidos, saltos,  
Uno, Dos, Uno Dos Tres y Arriba, Uno Dos.  
El polideportivo recogía sus risas con frialdad.

Cumplidoras fieles de las órdenes del profesor  
seguían adelante con sus carreras, chillidos, saltos,  
y, de vez en cuando se marchaban todas a cenar  
dejando el chándal y vistiéndose con elegancia;  
luego, un día, se mareaban durante el desayuno  
y caían redondas en brazos de uno de sus hijos;  
morían poco después, a primera hora de la mañana,  
mientras sus amigas, en el polideportivo, coreaban  
el Uno Dos, Uno Dos Tres y Arriba, Uno Dos.

*Bernardo Atxaga*

En la distancia que me propongo tomar, comenzar hablando de una generalidad (*el cuerpo*) y de algo tan inespecífico como el *trabajo corporal*, tiene una clara intención: el tai chi chuan, lo mismo que otras disciplinas de origen muy variado, es hoy parte de la oferta que se propone a cualquier ciudadano occidental (*nuestras tías, y lo mismo nuestras madres...*). Si uno se acerca a una instalación deportiva pública o privada, se encontrará con actividades atléticas y gimnásticas en una gama que va desde los llamados *deportes de masas* (no porque los practiquen grandes masas, sino porque ocupan un amplio espacio en los medios de comunicación y sirven de espectáculo a las mismas), y los deportes olímpicos (donde se incluyen deportes marciales), a otros más cercanos al *mantenimiento* o la rehabilitación fisioterapéutica. Desde el niño que comienza en su escolarización cada vez más temprana, hasta el anciano, incluso cuando está relativamente incapacitado en su movilidad, todo el mundo es empujado hoy a «practicar deporte», como una de las condiciones casi ineludibles para una «vida saludable». *Practica deporte, cuídate, y vive saludablemente* son identificados, en una interesada mezcla de criterios razonables con otros deliberadamente manipulados y cuestionables.

El tai chi chuan no sería hoy lo que es entre nosotros sin este fenómeno de los últimos tiempos en las sociedades post-industriales ricas.

(Conviene recordar aquí que, antes de llegar a esta situación, el *taichi* ya se había convertido en actividad de masas por decisión del régimen maoísta chino. La extensión del ejercicio físico del ejército a la sociedad civil altamente militarizada era patrimonio de los sistemas políticos más descaradamente totalitarios, tanto fascistas como comunistas en lo que fue el siglo XX. Sin reparar en las circunstancias en que se practicaba masivamente, algunos ojos occidentales, ávidos de *sabiduría oriental*, vieron en este fenómeno una elocuente expresión de «adhesión a tradiciones milenarias» y de «fusión cuerpo-mente en las masas de Oriente»).

Para empezar, y antes de entrar en matices, el taichi es hoy ante todo una de las decenas de actividades físicas o deportivas que están al alcance del ciudadano y que éste se ve estimulado/alentado/presionado a practicar como parte de sus quehaceres cotidianos. El taichi ha estado presente en la adecuación de nuestras sociedades a esta oferta y demanda de actividades físicas con algunas características que le han permitido ocupar un espacio considerable junto a otras disciplinas. Ha llegado a situarse probablemente en el primer lugar entre el conjunto de disciplinas corporales de origen oriental: su carácter *blando*, adecuado a un perfil amplio de edades, sus efectos saludables en la forma de tratar postura y movimiento y, por fin, el innegable atractivo de lo exótico con el que venía aderezado, han contribuido a ello.

El tai chi chuan, considerado como una de las «artes marciales» de carácter «interno» que se hizo famoso entre algunos círculos nacionalistas chinos hace poco más de cien años por la destreza de sus practicantes más notables, ha merecido una gran cantidad de peregrinajes a los orígenes por parte de sus más entusiastas divulgadores en Occidente. Una práctica «transmitida en secreto dentro de algunas familias chinas», se encuentra hoy convertida en un plato más de la amplia *comida para llevar* de los gimnasios, polideportivos y centros de *wellness* de nuestros barrios.

Estas circunstancias que pocos se atreverán a negar, serán pues el necesario punto de partida para el tratamiento del taichi como «trabajo corporal». En otras palabras, ¿qué es el cuerpo que va a consumir ese «alimento»? Y este cuerpo, ¿en qué se parece o se diferencia del de los que desconocían por completo tales quehaceres, o del de los que crearon y desarrollaron esta disciplina en otro contexto de tiempo y latitud? ¿No habrá ocurrido que estas transformaciones en el contexto y las circunstancias han alterado sustancialmente la naturaleza de la práctica misma, de lo que algunos se atreven a señalar como su «esencia»?

## V. CUERPO E HISTORIA

### 13. Del campesino al hombre contemporáneo: del «trabajo físico» al «ejercicio corporal»

Escuchaba hace años a un viejo campesino vasco que participaba en su juventud en apuestas que hoy llamaríamos *deportivas*, que realizaba su preparación física corriendo por el bosque sin que nadie le viera pues, de ocurrir esto, sus vecinos –incluso aquellos que después acudirían a la plaza como espectadores de su contienda–, le tomarían por loco. Sin embargo, hoy estamos acostumbrados a ver a gente corriendo, haciendo ejercicio físico o practicando deportes en cualquier ciudad o parque público, y no reparamos en que hace sólo unos años –apenas una generación–, esto resultaba inconcebible.

¿Cómo interpretar este cambio de percepción? Está la aparición del *tiempo libre*, algo casi impensable en un campesino; la mencionada presión para la práctica deportiva que analizaremos más adelante; pero también y sobre todo, un cambio en la consideración de lo que el cuerpo representa, de nuestra relación con el mismo. Y en la perspectiva que podemos abarcar, todo parece indicar que el cambio se produce entre el campesino y el habitante de ciudades contemporáneo. Ya que para el campesino –pero también para el cazador-recolector que le precedió y para el obrero industrial que vino después–, el cuerpo era, ante todo, una herramienta de trabajo. De sus cualidades innatas y de su habilidad dependía, en buena medida, su supervivencia.

Para el campesino (más aún para el cazador, y todavía para el obrero industrial), la relación del ser humano con su propio cuerpo expresaba su integración tanto en un ciclo vital individual (con sus etapas de características cambiantes), como en su entorno natural y social. En tales circunstancias, sólo unos pocos podían permitirse el lujo de exonerarse del trabajo físico: aquellos que por su estatus o clase vivían de los exce-

dentes del trabajo ajeno. Hoy, sin embargo, y en la medida en que la máquina va sustituyendo al hombre en los ciclos productivos, y la mujer se va liberando de una dependencia absoluta de los ciclos reproductivos, más y más gente deja de depender de un trabajo físico para sobrevivir. En las sociedades postindustriales, la mayoría de los hombres y mujeres dependen cada vez menos de sus destrezas físicas, y más de trabajos que dependen de sus habilidades intelectuales o de relación.

¿Tiene este cambio algo que ver con la distancia que separa al campesino del hombre contemporáneo; al hombre o la mujer que salen a hacer su carrera en el parque urbano o incluyen en su agenda un tiempo para hacer «ejercicio», y aquél que en la sociedad agraria no podía concebir tal actividad pues bastante tenía con su *trabajo físico*? Todo parece indicar que sí, aunque no deja de resultar vertiginoso que aquellos campesinos fueran mis padres, y que yo no soy la excepción sino la regla de la gran mayoría de la humanidad que, en una sola generación, deja la sociedad agraria y, atravesando o no la manufactura industrial, se convierte en un ciudadano de la sociedad postindustrial.

Pero, si miramos un poco más detenidamente, nos encontramos con que esta transición no es sino la última manifestación de un proceso que se produce –o se inicia como un impulso inseparable a la naturaleza humana– en los mismos albores de la historia.

#### **14. La emergencia de la historia y la alienación del cuerpo**

Este proceso que, insisto, muchos presenciamos y vivimos en una sola generación, se ha producido sin embargo en el interior de un largo devenir que ha conducido a lo que podríamos definir como el logro de un alto nivel de autonomía de la vida con respecto al cuerpo. El propio hecho de pensar y hablar de ello es una expresión más de tal autonomía. Este grado de autonomía es relativamente reciente en la historia de la humanidad, y coincide con la emergencia de cierta conciencia individual de la que hoy participamos. Esta conciencia parece ser posterior a la consolidación de la sociedad agraria en el neolítico superior (alrededor del segundo milenio antes de nuestra era), y pone las bases para los siguientes pasos his-

tóricos, entre los que podemos destacar por su cercanía, las revoluciones burguesa e industrial y la aparición, con ellas, de la modernidad<sup>47</sup>.

Parece razonable pensar que, antes de la implantación del mundo agrario como forma dominante de vida (el descubrimiento de la agricultura se sitúa aproximadamente 12.000 años atrás, a los que precedieron otros más de 200.000 donde los hombres eran cazadores y recolectores), el ser humano no se encontraba en condiciones de realizar esta reflexión sobre la naturaleza y su cuerpo. No disponía, sino de forma muy rudimentaria, de los atributos que la hacen posible: un lenguaje suficientemente especializado en la abstracción, en primer lugar. La revolución neolítica representó pues la transformación más radical en la historia conocida del género humano. O mejor dicho, esta transformación, evolución o revolución, por representar el mismo origen de lo que podemos concebir como *Historia* (y con ella, la aparición en nuestra conciencia de esa entidad que llamamos *tiempo*, creadora de la línea que se desarrolla desde un *pasado* hacia un *futuro*), y ser el trance en el que surge la conciencia de lo que somos y lo que podemos llegar a ser en ese río temporal, no es sino la transición fundamental hasta la revolución mundial –aún sin nombre decidido– de la que participamos últimamente. Una transformación especialmente dramática pues, con la emergencia de las capacidades lingüísticas, se exacerba nuestra *conciencia de separación*: la brecha entre lo que *yo soy* y lo que el universo que me rodea parece ser crece de forma angustiosa. Y con ella, todos los recursos para negar, compensar o trascender tal conciencia.

Desde entonces, toda civilización es creada con sus instituciones –estados, imperios, castas, religiones y todo tipo de *proyectos de inmortalidad*–, con la improbable tarea de cerrar esa brecha que no ha hecho más que aumentar en las últimas décadas tras la revolución industrial y la mundialización de los modelos económicos occidentales. Este proceso de disociación

---

<sup>47</sup> Sentido de identidad, autonomía, subjetividad, son conceptos intercambiables en este caso. Sabiendo que aquí me deslizo en el «espinoso» tema del *sujeto* sin llegar a abordarlo frontalmente, aunque sin poder soslayarlo. Estará en el centro del debate cuando, en un segundo volumen, hablemos de *trascendencia*.

de la *naturaleza humana* con respecto al *resto de la naturaleza*, se expresa en cada uno de nosotros en la distancia o el abismo que percibimos entre el propio sentimiento de identidad y la *otra naturaleza* dentro de nosotros mismos, que no es más que nuestro propio cuerpo.

Podemos intentar resumir de la siguiente manera las características tanto externas –productivas y de organización social– como internas –de conciencia– de estas dos grandes épocas: el ser humano, antes del desarrollo de la agricultura (entre un 95 y un 98% de su tiempo total sobre este planeta), vivía en pequeñas hordas de no más de 50 miembros, dedicado a la caza y la recolección. El tiempo debía de ser vivido en pequeños ciclos en relación a estos quehaceres, el lenguaje estaba surgiendo llegando a la construcción de los primeros conceptos-sustantivos, etc. Con la aparición de la agricultura comienza lo que conocemos como *historia* (lo anterior es *pre-historia*), el ser humano va dejando de ser nómada y conviviendo en aldeas, pueblos y ciudades. El desarrollo tecnológico permite la acumulación de excedentes sobre la que se construyen los primeros estados e imperios con sus separaciones de castas y clases. Se desarrolla el lenguaje formal y la escritura, y una conciencia del tiempo, de sí mismo y de la muerte, que lleva a crear mitologías que harán posible una progresiva y relativa sustitución de los linajes de sangre por las identidades de pertenencia a un pueblo o nación, entre otras<sup>48</sup>.

---

<sup>48</sup> No es una cuestión menor el hecho de que tendamos a olvidar que el *tiempo de la historia* es un fenómeno relativamente nuevo al que apenas nos adaptamos: «la ideología oficial de la cultura superior, en todas sus variedades, quiere hacernos creer que la auténtica historia, aquella de la que merece la pena ocuparse, no tiene más que cuatro o cinco mil años y que el género esencial en el que estamos obligados a contarnos salió de entre la niebla precisamente entonces, en Egipto, Mesopotamia, China y la India... el hombre no tiene más edad que la cultura superior, la humanidad propiamente dicha empieza ya a lo grande... Nunca se podrá insistir bastante en lo falso que ha sido desde siempre este adoctrinamiento, y en lo funestamente que sigue actuando hoy. La obsesión por las culturas superiores es el *proton pseudos*, la mentira esencial y el error capital no sólo de la historia de las *humanities*, sino también de la ciencia política y de la psicología. Destruye, al menos como consecuencia última, la unidad de la evolución humana y hace que la conciencia contemporánea salga despedida de la cadena de las innumerables generaciones humanas que han elaborado nuestros potenciales genéticos y culturales...». Peter Sloterdijk, *En el mismo barco, ensayo sobre la hiperpolítica*. Siruela, 1994.

Parece haber una relación indisoluble entre ambos fenómenos: la emergencia de lo que hoy llamamos *yo, ego o mente*; de la conciencia individual tal como la vivimos actualmente la mayoría de los seres humanos, y una relación conflictiva con nuestro *ser corporal*, con el cuerpo. Podríamos mirar las «Historias» conocidas bajo el prisma de la exteriorización de este conflicto, y la añoranza de un pasado mítico en el que tal relación conflictiva no debiera existir (ya que no había conciencia temporal ni, por tanto, la misma conciencia de muerte, ni el grado de separación que, con el tiempo, ha ido tiranizando más y más la vida de los mortales).

Las culturas judeo-cristianas han *resuelto* esta situación asignando al cuerpo el lugar de la limitación y el pecado, pero la ecuación *cuerpo-cárcel* está igualmente presente en las sociedades brahmánicas o pitagóricas, por lo que podemos pensar que se ha tratado de una *solución* ligada a tal proceso de transformación del conjunto del género humano. Con todo, esta solución no ha excluido, para el hombre o mujer que sienten y utilizan su cuerpo como herramienta y, en cierta medida al menos, como *extensión de la naturaleza*, una percepción del cuerpo *también* como espacio para el gozo y como lugar donde la naturaleza se realiza. Este lugar regido por determinados ciclos de los que es partícipe, expresa un orden y una sabiduría que desbordan con frecuencia sus limitaciones de comprensión. *Cuerpo-cárcel y cuerpo-templo*: una tensión en la que el ser humano no ha dejado de desenvolverse a lo largo de toda su Historia hasta fechas recientes.

Merece destacar como algo más sintomático que paradójico que, con la eclosión de la revolución industrial, muchos tienden a la mitificación del mundo agrario como un mundo sin las servidumbres y miserias de tal revolución (la pérdida de los valores que investían al *noble campesino*...) cuando, con un poco de perspectiva, tal revolución no es más que la conclusión natural del neolítico y del mundo agrario: el titánico esfuerzo humano por liberarse de la servidumbre de la naturaleza, primero domesticando su producción de alimentos vegetales o animales para, finalmente, liberarnos de cualquier servidumbre asociada a la misma: nues-



tro propio cuerpo. No es difícil percibir en los impulsores de tal mitificación –intelectuales liberados hace tiempo de las servidumbres agrícolas y el trabajo manual– el miedo que provoca la amenaza de desaparición de un mundo no tan justo como conocido y al que se hallaban acomodados: su propio mundo. En este sentido, la fascinación por Oriente de algunos de estos mismos defensores del *mundo antiguo*, sobre la que nos detendremos más adelante, no se puede separar del malestar producido por la última manifestación de la escisión entre el ser humano y la naturaleza.

### **15. Modernidad, huida del cuerpo, perspectivas**

Un campesino reprime buena parte del impulso hedonista relacionado con su cuerpo por imperativos de supervivencia individual y social, pero vive a la vez dentro de un ciclo más cercano a lo que el cuerpo es: expresión de procesos instalados en un orden inmemorable compartido con el resto de la biosfera. Pero en los países económicamente más poderosos –y por su impulso, cada vez más en el resto del mundo–, la ciudad no sólo ha dejado de estar ligada a los campesinos, sino que la proporción de humanos dedicados a la agricultura está dejando definitivamente de ser mayoritaria. Como expresión de esta superación definitiva del *momento* neolítico, la mayoría de la población vive ya, aunque desde hace muy poco tiempo, en las nuevas ciudades. Y no sólo eso, la revolución industrial ha transformado, incluso al que trabaja en el campo, en un gestor o trabajador industrial. No parece descabellado pensar que, a lo largo de este proceso, se produzcan cambios en la conciencia de los individuos, en su subjetividad.

La moderna individualidad surgiría de un estadio en el que cada ser humano no sería nada sino en función de sus relaciones de parentesco primero –ya en las sociedades pre-agrarias–, y más adelante, en función de su pertenencia a un pueblo o nación con sus diferentes estratos, castas o clases –en las sociedades, estados e imperios agrarios–. Frente a estos vínculos, la modernidad ha intentado abrirse paso presentándose como artífice del triunfo de una nueva conciencia que se pretende an-

clada en el individuo y la razón<sup>49</sup>. Pretende hacernos individuos por encima de aquellos dos vínculos fundamentales (sangre/parentesco y pertenencia). Pero dejar atrás la familia, la raza, el pueblo o la nación como dadores esenciales de identidad, no ha sido ni parece ser posible sin pagar un alto precio de alienación. Damos un paso adelante liberándonos del excesivo peso de la pertenencia, tratando de sustituir *mito* por *razón* pero, a la vez, vamos diluyendo nuestra vivencia como *seres corporales*, nuestro profundo lazo con la naturaleza hasta la situación actual<sup>50</sup>.

No pretendo que las cosas sean claras y funcionen en una única dirección. Aunque con la modernidad el grado de presión-represión que ejercía la sociedad agraria sobre el cuerpo como lugar de gozo y, por lo tanto de trasgresión, haya disminuido en las sociedades urbanas contemporáneas, y un renovado interés por el cuerpo haya hecho eclosión, ¿quiere esto decir que el cuerpo va dejando de ser la *cárcel* y que va a desaparecer su anterior servidumbre? Como decíamos, la superación de un estado se realiza pagando un precio, o descubriendo que la brecha entre *yo* y *mi cuerpo* crece aún más, de forma paradójica, cuando me siento liberado de ciertas ataduras (aquellas que obligaban al cuerpo a ser el *hermano asno*, la herramienta insustituible de supervivencia).

Desde que se reconoce mortal, el ser humano no ha dejado de empeñarse en un proyecto tras otro de inmortalidad: sacrificios sustitutorios, magia, mitología o ciencia, pero teniendo que enfrentar finalmente su propia muerte, el deterioro y la destrucción de un cuerpo que le aboca al vacío.

---

<sup>49</sup> Una Razón que, entre otras cosas, intenta «iluminar» y pacificar los impulsos *salvajes* pre-humanos, una capacidad cuestionada por la realidad de los hechos, pero también por las visiones más profundas del ser humano desde el idealismo europeo al psicoanálisis. En este sentido, el budismo se alinea con esta perspectiva, mientras que la ideología *new age* representa la última versión *naïf* de la ingenuidad racionalista (trataremos esta cuestión en el *área 4* del segundo volumen, *Una nueva (in)trascendencia*).

<sup>50</sup> Según muchos pensadores, la emergencia de la individualidad como *conciencia egóico-racional* o *identidad lingüística*, hace su eclosión irreversible hacia mediados del primer milenio antes de Cristo, y llega a expresarse como proyecto colectivo con el surgimiento del estado moderno, en el siglo XVI en Europa.

Hoy parecemos acercarnos al punto en el que, por los avances técnicos, podemos entrar en los secretos del código genético. Y esta entrada tiende a presentarse como la llave que abrirá definitivamente al género humano la puerta a la liberación de cualquier dependencia de lo corporal. La intervención tecnológica sobre el cuerpo puja por encontrar un espacio nunca antes aceptado por el orden simbólico y social. Pero, ¿significa esto un cambio a mejor, «la solución de la escisión cuerpo/mente» o, por el contrario, nos acercamos a su máxima expresión? La actual relación entre la naturaleza material y espiritual –física y simbólica– del ser humano, construida en miles, quizá millones de años de adaptación y evolución, se enfrenta a una disyuntiva en la que puede comenzar a salirse literalmente de su naturaleza construyendo *otro* ser humano.

Hoy por hoy, contra las ingenuas pretensiones de incorporación del cuerpo a nuestra subjetividad, la progresiva y relativa liberación de las servidumbres corporales no ha traído consigo una mirada que reconoce en el cuerpo la conexión con lo biológico en nosotros en aras a alguna posible integración. Más bien parecemos decididos a llevar al extremo su utilización instrumental. Tanto que soñamos con sustituir ésta supuesta *máquina corporal* por alguna otra de invención humana con perspectivas de inmortalidad física.

Mientras esto llegue, vamos acrecentando el poder con el que actuamos sobre el cuerpo. Nos queda por ver algo de la naturaleza de esas intervenciones, comenzando por las menos agresivas y más directamente relacionadas con el tema que nos atañe: el deporte y los actuales enfoques de *trabajo corporal*. Pero antes, merece detenerse en las consideraciones sobre el sentido de identidad a que venimos aludiendo, desde el salto cualitativo que representa el reconocimiento de la autonomía de lo emocional.

## VI. CUERPO E IDENTIDAD

### 16. Cuerpo y alma, diferencia y autonomía

Hasta hoy, y seguramente por mucho tiempo todavía, la dicotomía que subyace a todas las discusiones que conciernen al ser humano, se reduce entre nosotros a esta antigua clasificación<sup>51</sup>. Es un tópico que toda la historia del pensamiento occidental, desde antes de que éste se subdividiera en *ciencias naturales* y *humanidades*, *filosofía* y *ciencia con aplicaciones tecnológicas*, «ciencias» y «letras», se sustenta en esta dualidad. Un tópico que Platón, el fundador de la filosofía occidental como escritura y oficio consagró, y de cuyas consecuencias sufre y disfruta todo el pensar y el hacer de nuestra civilización. Las consideraciones que siguen serán pertinentes en la medida en que de ellas se pueda deducir criterios útiles e incluso determinantes para fundamentar nuestra práctica.

Para empezar, diré que me parece cuanto menos estéril esa presunción de que Oriente representa la «no disociación» o «la conciencia de unidad» frente al «error intrínseco» de Occidente que se ha empeñado en la dicotomía y la separación. Y además de estéril, errada y equivocada la aspiración de regresión a la «unidad original», al «vacío anterior al pensamiento», al «todo que precedió a la caída», apenas disimulada en casi todas las apologías del Oriente. Cuando lo que domina en una posición es esta aspiración a la regresión<sup>52</sup>, es lógico terminar en seguida o

---

<sup>51</sup> Si he elegido *alma* para ponerla junto a *cuerpo*, no es para darle otra connotación que la de su uso común. Podríamos decir en su lugar *mente* o *psique*, y utilizaré indistinta y deliberadamente estas acepciones sin otros significados o matices que los que se puedan deducir de su contexto.

<sup>52</sup> No conozco mitología, institución religiosa ni ideología de masas que no se sustente en esta aspiración regresiva, por lo que estamos hablando de una cuestión que no se puede despachar con dos palabras. Desde el momento en que el ser humano es consciente de su propia finitud, se encuentra encadenado a la angustia de la muerte de la que trata ineludiblemente de liberarse o escapar. Definir al alma como inmortal frente a la evidente mortandad corporal es la primera y quizá la más obvia de sus consecuencias. No es, por otro lado, difícil de entender que la mayoría de los seres humanos se hayan agarrado a creencias milenaristas o fantasías de liberación, cuando su vida ha estado casi siempre encadenada no sólo al imperativo de su propia conciencia de finitud, sino a la arbitraria crueldad provocada por sus semejantes, generadora de sufrimientos sin cuenta.

descartar matices, ya que cualquier matización da aire a la diferencia y a la duda. Cuando en la introducción a este trabajo aludía a la resistencia al pensamiento y la palabra, a la compulsión vertiginosa a actuar descartando la reflexión –lo que de otra forma se ha denominado *represión de la función simbólica*–, me refería a esta cuestión.

Pienso que, más allá de otras explicaciones y circunstancias, en la corriente de la historia humana se ha ido produciendo un proceso de diferenciación que ha conducido a la conciencia de separación entre los diferentes niveles de nuestro ser: somos cuerpo, pero también sentimiento, somos espíritu tanto como materia, mente pensante como organismo físico, universos de energía en infinitas relaciones que atraviesan todos estos y otros planos de existencia. Cualquiera sabe esto, pero a lo largo de los tiempos, y hoy todavía, cada una de estas diferenciaciones no ha dejado de acarrearlos pavor. Seres humanos en apariencia cuerdos asesinando a otros para aplacar a sus dioses, masas de hombres dispuestas a morir por una idea, sabios quemados vivos porque aventuraban una hipótesis tan plausible como desconocida para la mayoría... Todos estos terrores no están separados del hecho de que cada separación es vivida como peligro, como pérdida y, por lo tanto, como alguna forma de muerte. Por eso analizar, separar, diferenciar, se vive como arduo y peligroso, mientras que reunir, unificar resulta consolador.

Pero mal que nos pese, no podemos dejar de aceptar las partes y sus distintas funciones, y el más holista de nosotros se aviene rápidamente a un tratamiento estrictamente mecánico cuando la necesidad se lo impone (cuando se te rompe un hueso no te pones a meditar, acudes a un cirujano experto). Esto es aplicable a las diferenciaciones que hacemos entre cuerpo y mente. Y dentro de cada una de estas categorías, a todas las clasificaciones anatómicas, funcionales u orgánicas por un lado, y cognitivas, simbólicas o espirituales por el otro. Aceptado esto, la cuestión no es si una visión, un sistema o una práctica es buena o no porque *separa* o *unifica*, porque considera una parte o el todo; sino *por la manera* en que realiza estas tareas. Y por la forma en que atiende a las consecuencias que se siguen a las mismas. Separar y diferenciar el cuerpo de

la mente es una necesidad elemental sin la que es inconcebible nada que consideremos humano. El impulso de los científicos y los médicos a diseccionar la materia y el cuerpo hasta llegar a sus elementos constitutivos, lo mismo que el de filósofos o psicólogos a discernir los estadios y atributos del espíritu, no es sino una manifestación de la búsqueda de conocimiento, esencial a lo humano. Lo mismo que hoy somos muchos los que consideramos un gran avance la relativa y siquiera formal separación de las instituciones religiosas y políticas, de la ciencia y la religión, etc.

El agente o la consecuencia (quizá ambas cosas a la vez, retroalimentándose constantemente), de este largo e inconcluso proceso no es otro que el individuo, el ser humano consciente de su individualidad, de su naturaleza única e irrepetible. Durante milenios, y aún hoy en muchas situaciones, esta conciencia es débil o difícil de sostener. Y parece ser que fue más fuerte en el Occidente de los últimos siglos que en Oriente, al menos en lo que respecta a las consecuencias que tuvo en la emergencia de la modernidad occidental a lo largo de los últimos siglos. También parece que hoy el conjunto de los habitantes del planeta estamos abocados a un proceso muy semejante en el que las consecuencias del triunfo económico y político de la civilización occidental nos atañen a todos, aunque partamos de situaciones bien diferentes en tantos aspectos.

Esta individualidad emergente<sup>53</sup> ha ido creando explicaciones para su naturaleza o sus naturalezas que han ido variando a lo largo del tiempo, pudiendo reconocer nuevos elementos –también emergentes– que han ido permitiendo una comprensión progresivamente más cabal de su existencia. Y no sólo me refiero a los avances que han permitido mejoras en las condiciones materiales o sociales. También hablo de la mente, del espíritu. Es algo reconocido por muchos, y no difícil de comprender, que hace falta un cierto grado de maduración y diferenciación de un órgano

---

<sup>53</sup> Es importante entender que el individuo, como ser humano, no es un hecho, sino un proyecto. Y que su realización se halla sometida a condicionamientos, presiones y limitaciones sin fin a lo largo de la vida en toda latitud o circunstancia. Por eso cualquier mirada al individuo es una mirada a su nacimiento y desarrollo, lo mismo que a las circunstancias que envuelven el transcurrir de su vida.

o una función simbólica, de un estadio de desarrollo o una estructura social para que dicha entidad asuma el grado de autonomía suficiente para separarse y relacionarse con el conjunto desde tal diferencia. Un órgano vital que en la fase embrionaria no ha concluido su proceso madurativo, no podrá contribuir a su función en el seno del cuerpo, y el conjunto del cuerpo tampoco podrá sobrevivir. Un estadio de crecimiento psíquico como el que los psicólogos evolutivos llaman *sensoriomotor*<sup>54</sup> deberá concluir con relativo éxito para que sobre él puedan sustentarse los siguientes... Se trata de un principio general que concierne al orden jerárquico en el que se despliegan órganos y funciones, niveles de desarrollo tanto físicos como cognitivos. Por supuesto que este hecho hace de la vida algo tan complejo como frágil, y al proyecto humano tan vulnerable a la patología, al error y al fracaso cuanto más va asumiendo los distintos elementos emergentes de su conciencia.

### **17. La autonomía del ámbito emocional**

Aplicar esto a las entidades *cuerpo y mente* sigue resultando tan difícil y peligroso como inevitable. Me conformaré con señalar que somos parte de un proceso en el que la conciencia de la autonomía relativa del cuerpo y de la mente no ha dejado de crecer a lo largo de los milenios para una cantidad cada vez más significativa de los humanos vivos. Y que este proceso ha permitido la emergencia de un tercer nivel que comienza a reclamar su propia carta de naturaleza: este es el nivel de los sentimientos, de la emoción<sup>55</sup>. Lo que algunos han denominado la *auto-*

---

<sup>54</sup> Uso aquí la terminología extendida a partir de las investigaciones del psicólogo, filósofo y biólogo suizo Jean Piaget (1896-1980). El *sensoriomotor* es el período que tiene que ver con la diferenciación del *yo físico* y el entorno físico entre el nacimiento y los 2 años de vida. A éste le siguen los períodos *preoperacional* (2-7 años), *operacional concreto* (7-11) y *operacional formal* (a partir de los 11 años). En los capítulos 19 y 20 abordaremos, desde otra visión, estas fases evolutivas. Quien quiera una breve exposición que relaciona ambas, puede hallarla en Ken Wilber, *Sexo, Ecología, Espiritualidad, El alma de la evolución*, (cap. 6, *Magia, Mito y Más Allá*). Gaia, 1996.

<sup>55</sup> Aunque estos dos términos no son estrictamente equivalentes (*emoción* se refiere a un impulso adaptativo más ligado al cuerpo, mientras que el *sentimiento* se acerca más a la mente en cuanto que implica consciencia), los utilizaré casi indistintamente. El neurobiólogo y di-

*nomía del aparato psíquico*<sup>56</sup>. Pienso que este nivel que se sitúa entre el cuerpo y la mente, pero diferenciándose de ambos, tiene entidad suficiente como para alterar y corregir radicalmente las concepciones que se han desarrollado desde una visión dual de nuestra naturaleza, y otorgarnos algunas claves determinantes para nuestra intervención sobre el cuerpo, nuestra *práctica corporal*.

¿Es que en las concepciones duales los sentimientos no eran considerados? Obviamente sí, pero es el reconocimiento de su *autonomía relativa* lo que altera la consideración del conjunto.

Cualquiera que haya nacido y crecido en un entorno rural conoce que en estos medios, los sentimientos y su expresión son tolerados hasta cierto punto en los niños, pero han de ser ignorados en cuanto se llega a la madurez. Uno puede estar alegre o triste, pero apenas existen más palabras que maten los estados de ánimo. Los instintos asociados al cuerpo habrán de ser subyugados bajo la norma que la sociedad imponga a través de imperativos morales ligados a la religión y otros códigos sociales. Y las mujeres son consideradas de rango inferior, entre otras cosas, por la «debilidad de carácter» que les hace más propensas a manifestar sus sentimientos a flor de piel...

Observamos lo mismo cuando estudiamos los sistemas de curación o de tratamiento de males del alma o del cuerpo desarrollados en estas sociedades agrarias (estas sociedades no estaban constituidas sólo por los agricultores; las élites liberadas en las ciudades para el estudio o la administración eran precisamente las que les otorgaban su armazón ideológico). Los males del alma se achacaban a algún fallo en el carácter, cuando no fruto de *posesión* o consecuencia de pecado. Los males del

---

vulgador Antonio Damasio ha explorado y explicado en sus obras los matices y diferencias de ambos términos, y las consecuencias que las más recientes investigaciones en la neurología están trayendo para las visiones más dualistas de la misma (Ver *El error de Descartes*, 1994 y *En busca de Spinoza, neurobiología de la emoción y los sentimientos*, 2003, publicados ambos en castellano por Ed. Crítica en 1996 y 2005 respectivamente).

<sup>56</sup> En este caso, *psíquico* no se refiere a los planos mentales o anímicos como en la dicotomía soma-psique, sino a este nivel intermedio ligado a emoción y sentimiento.



cuerpo, eran eso, aunque en sus causas se aventuraran también razones mágicas o religiosas. Tanto para el sistema humoral europeo como para el de los *zang-fu* chinos<sup>57</sup>, las emociones eran emanaciones de los órganos o los humores, estrictamente ligados a ellos, sin la autonomía que permitiera pensar en leyes específicas que los rijan. Como en el *área 2* tendremos ocasión de valorar, esto no significa que las construcciones que surgieran de estas concepciones no fueran operativas y, en muchos casos, llenas de sutileza y valía. Los manuales chinos hablan de algo que podemos traducir como «alma vegetativa» específica de cada *zang-ór-gano* que el «corazón» se encarga de reunir y gobernar dando origen al *shen* del individuo, un concepto que se halla más cerca de la idea de un *espíritu orgánico* que del *alma inmortal* que concibieron los occidentales<sup>58</sup>.

El siglo XVIII en Europa concluyó con el triunfo de las concepciones que permitieron el posterior desarrollo fulgurante de las ciencias naturales que, desde Descartes, separaban radicalmente todo lo concerniente a la materia de lo concerniente al espíritu. Esto empujó a la marginación y el olvido a una gran cantidad de concepciones y prácticas de sanación muy extendidas hasta entonces, y sustentadas en una tradición que arrancaba de los griegos (con Hipócrates y Galeno como sus referentes fundamentales). Hay quien sostiene que el siglo XVIII fue *el siglo de la energética* en la Europa más cultivada e inquieta (Francia y el imperio Austro-Húngaro)<sup>59</sup>, con una gran experimentación en el campo de las energías sutiles. Esta transición permitió no sólo el arranque de las prác-

<sup>57</sup> Puede traducirse como *órgano-viscera*, y se refiere a los sistemas anatómicos y fisiológicos de sus sistemas tradicionales de sanación.

<sup>58</sup> No insistiré aquí en que las correspondencias literales entre estos conceptos y los términos anatómico-fisiológicos vigentes entre nosotros es un error que los convierte en inoperantes. Tendremos ocasión, como digo, de pararnos en estas cuestiones y en los lugares ridículos a los que han conducido a veces estos paralelismos (ver *excurso 2, Acupuntura y Psicología*, pág. 387 ss.).

<sup>59</sup> Peter Sloterdijk recrea esta atmósfera en *El árbol mágico. El nacimiento del psicoanálisis en el año 1785. Ensayo épico sobre la filosofía de la psicología*. Seix Barral, 2002. Más información se puede encontrar en *En ningún lugar, en ninguna parte. Estudios sobre la historia del magnetismo animal y del hipnotismo*, coordinados por Luís Montiel y Ángel González de Pablo. Historia y Crítica de la Psiquiatría, 2003.

ticas médicas contemporáneas, sino también el nacimiento del Psicoanálisis. Aunque Freud pretendía instalar sus concepciones en los principios vigentes para las ciencias empíricas, sin lograr en esto el reconocimiento de la comunidad científica, las dos corrientes principales de la psicología (el *conductismo* que se ha modulado y moderado con la *psicología cognitiva*, y la *psicodinámica* derivada de las investigaciones psicoanalíticas) arrancaron allí. Desde entonces, no dejan de evolucionar y fecundar muchas áreas del pensamiento y la praxis humanas, a pesar de muchas de sus concepciones resulten irreconciliables<sup>60</sup>.

Con el reconocimiento de la naturaleza del inconsciente, un logro que casi nadie discute al movimiento psicoanalítico, se consolida el impulso hacia el reconocimiento de la autonomía del aparato psíquico que he mencionado. Gracias sobre todo a estos más de cien años de investigación clínica y teórica, no sólo se ha popularizado un lenguaje que describe más allá de la literatura los estados emocionales, sino que millones de personas se reconocen viviendo en un mundo (el mundo de los sentimientos) que antes no tenían carta de naturaleza<sup>61</sup>. Reconocer que la emoción media entre el cuerpo y la mente, pero no se reduce a ellos, sino que está regida por sus propios principios, lleva a reformular las concepciones sostenidas hasta el momento en torno a la misma naturaleza del cuerpo y de la mente.

### 18. Cuerpo e identidad, etapas y rupturas

Voy a pararme ahora en un punto en el que lo dicho hasta aquí tiene importantes implicaciones. Me refiero a la consideración de las distintas etapas o fases de desarrollo que recorre el ser humano desde su nacimiento a su madurez biológica y emocional, desde una perspectiva psicodinámica y evolutiva. Esta perspectiva reconoce una mutua influencia

---

<sup>60</sup> Asuntos que desarrollaremos con más detalle en el *área 2*.

<sup>61</sup> Opino que no hay que valorar fenómenos contemporáneos como la generalización de las telenovelas o los reality-shows, como mera expresión de la basura mediática. Señalan también en una dirección en la que la presencia de lo emocional era inconcebible hace solo unas décadas.

de elementos de tipo biológico – la maduración de los telorreceptores y del sistema nervioso y hormonal principalmente–, psicológico y social. Permite además establecer analogías con los grandes estadios evolutivos de la humanidad ligados a la emergencia de las civilizaciones agrarias y de la modernidad.

Aventurarse a trazar paralelismos entre *filogénesis* y *ontogénesis* (entre el devenir de la especie y el de cada individuo), o entre estadios de conciencia individuales y colectivos, resultará arriesgado y problemático por su inevitable esquematismo y simplificación. Con todo, su legitimidad está avalada por una gran cantidad de estudios interdisciplinarios<sup>62</sup> y, en nuestro caso, el riesgo puede ser asumido si va a permitir intuiciones útiles a la hora de tratar con los límites con los que topamos en la reflexión y la praxis.

A lo largo del proceso que ha llevado a la humanidad desde las hordas primitivas hasta el neolítico, y de éste hasta la actualidad, no sólo han cambiado las condiciones materiales (de la subsistencia nómada sustentada en la caza y la recolección a la agricultura sedentaria, y de ésta a la manufactura industrial, etc.), sino que en cada época, el ser humano se ha ido dotando de un *sentido específico de identidad*. En un extremo de simplificación, podríamos decir que cuando el cazador-recolector dice *yo*, se refiere a algo relativamente distinto al *yo* que pronuncia el agricultor, el proletario industrial o el ciudadano de la sociedad post-industrial. Dando por hecho que, entre las diversas variables que diferencian al conjunto de miembros de estos colectivos –desde la edad, el género, la condición económica, social, cultural, religiosa, etc.–, podemos distinguir algunos elementos significativos que determinan su sensación de identidad y subyacen al hecho de ser hombre o mujer, rico o pobre, cristiano o budista, etc.

Esta visión del devenir humano ha llevado a distinguir cuatro grandes etapas: las dos primeras y, sin duda más extensas, *pre-históricas* (una

---

<sup>62</sup> Me he valido del estudio de la obra de Ken Wilber que aporta gran cantidad de documentación en este sentido.

primera *arcaica*, anterior a los últimos 200.000 años, seguida de la etapa *mágica*, la de las hordas de cazadores y recolectores, el paleolítico que se extendió hasta hace unos 12.000 años). Las dos últimas son las etapas *históricas*: la etapa *mítica*, con el inicio de la práctica hortícola y el desarrollo agrario posterior; y la que llamaremos *egóica* que, en los últimos 2.500, nos aboca a la modernidad<sup>63</sup>.

*Arcaico, mágico, mítico y egóico-verbal* se refieren pues a cuatro grandes estadios de evolución y a los distintos sentimientos de identidad específicos –por definibles y diferenciables–, que han ido emergiendo según iban produciéndose los profundos cambios a los que se refieren. Esta clasificación nos permitirá establecer contactos y analogías entre cuestiones más externas (la supervivencia física, la organización social, etc.), y otras de carácter interno (que resumimos en la sensación de identidad).

Contamos por fin con un elemento que pretende hacer de puente entre la reflexión desarrollada en los ámbitos antes citados y el grado de madurez o patología psíquicas. Para ello, usamos el relativo paralelismo que podemos establecer entre los escenarios colectivos y las historias de desarrollo psíquico individual con sus vicisitudes fundamentales. La psicología evolutiva ha establecido unas fases bien determinadas en el desarrollo de cada ser humano que bien pueden compararse con las *arcaica, mágica, mítica y egóica* del conjunto de la humanidad. Desde el momento de la concepción hasta la madurez biológica y psíquica, cada uno de nosotros atraviesa necesariamente estos estadios que, cuando han podido ser recorridos con cierta solvencia, nos permiten sentirnos relativamente adecuados al tiempo que nos toca vivir.

---

<sup>63</sup> Me remito a la terminología adoptada por Wilber. Mi reflexión da por buena esta visión que, más allá de su consistencia teórica, permite un importante grado de cuestionamiento y comprensión en el terreno específico que estamos tratando. Una somera explicación de las principales claves en las que se mueve esta variable de la teoría evolutiva pueden encontrarse en las páginas 86-88 de *El ojo del Espíritu*. Ken Wilber, Kairós, 1998.

### 19. De una *identidad corporal* a otra *emocional*, las etapas fundamentales<sup>64</sup>

Llamamos *arcaica* a aquella «noche de los tiempos» que dio origen al ser humano del que tenemos algún rastro. La que permitió la transición de los mamíferos superiores a la aparición de la conciencia unida a los rudimentos del lenguaje verbal. Podemos concebir al ser humano como un elemento emergente del conjunto de los seres vivos que sobrevive optimizando sus cualidades y se especializa como cazador y recolector. No podemos saber cuándo ni cómo ese ser humano pudo *sentirse alguien*, pero esa es justamente la cualidad por la que le consideramos *hombre* y no un simio más, así que alguna conciencia de sí mismo debió desarrollarse. Cabe pensar en una autoconciencia inicial directamente ligada a la supervivencia, donde existir se centraba en resolver la ecuación «comer o ser comido» de forma favorable: casi absoluta fusión con el entorno físico y con su propio cuerpo y su ciclo vital, emociones simples pero de gran intensidad<sup>65</sup>.

---

<sup>64</sup> En los dos epígrafes que siguen, se traza un resumen de las cuatro etapas fundamentales señaladas en el desarrollo individual y algunos paralelismos en la historia colectiva. Se trata de una descripción cargada de términos psicoanalíticos o psicodinámicos. Para quien esté familiarizado con ellos, esta descripción resultará sin duda excesivamente esquemática. Para quien no, quizá difícil de digerir. En este caso, como cuando en un viaje en coche por carreteras relativamente bien asfaltadas entramos en un tramo lleno de baches u obstáculos, nos veremos obligados a reducir la marcha y aumentar la atención. La abundancia de términos técnicos —*yo físico, emocional y verbal; fases oral, anal, genital, fálica o edípica; psicosis, estructuras fronterizas/borderline o neuróticas; imagen corporal; ego, etc.*—, y la profusión de citas da muestra de su densidad. Términos que, por otro lado, están cada vez más presentes en el lenguaje coloquial que los incorpora al tiempo que los vanaliza. Propongo estos pasajes convencido de que, con las referencias que posteriormente irán surgiendo de los mismos, nuestra reflexión estará mejor sustentada.

<sup>65</sup> Parece ser que el hecho que trazó la frontera entre esta etapa *arcaica* y la siguiente, fue la «creación de la familia» que ocurrió cuando el macho se incorporó al sistema de parentesco: esto permitió «conectar, a través del papel del padre, un sistema de estatus masculino en el clan de cazadores con un estatus en el sistema femenino e infantil, y así integrar las funciones del trabajo social con las de la alimentación de los pequeños, y coordinar además las funciones del macho cazador con las de la hembra recolectora» (J. Habermas, citado por Wilber). Es el inicio de una relación específicamente humana entre sexo y poder que permite la emergencia de nuevas estructuras productivas y sociales, y que sigue condicionando hasta hoy el conjunto de las relaciones y estructuras individuales y colectivas.

Estos mismos términos son los que utilizamos si trazamos un paralelismo con la historia de cada ser humano y nos referimos a la época que abarca desde el nacimiento a la emergencia del *yo físico*, los primeros 4-8 meses de vida. La cualidad de la conciencia del neonato es su estado de fusión: no existe nada que pueda ser *otro*, ninguna frontera inicial con el mundo exterior. Tal frontera se va construyendo a través del vínculo alimenticio y emocional con la madre en la llamada *fase oral*. El bebé vive en términos absolutos porque su dependencia lo es: es uno con el mundo a través del pecho de la madre, o la desestructuración absoluta si esa conexión no funciona: dicha y desolación infinitas, una junto a la otra. El proceso que se desarrolla en los primeros meses de vida da origen al nacimiento de una identidad que podemos denominar *corporal* pues *yo* y *cuerpo* tienden a ser idénticos. Se culmina con éxito cuando se construye la primera frontera que separa ese yo y lo Otro: la madre y el mundo.

Este proceso es tan fundamental que, si no se realiza exitosamente, será el origen de la incapacitación propia de la psicosis. En ella, el peligro de ser devorado se vive como real, uno no puede diferenciarse —ni por lo tanto unirse—, con ningún *otro* porque la fusión inicial y su superación se han visto frustradas. El *yo físico* es pues aquél que nos permite esta primera diferenciación fundamental<sup>66</sup>.

Esta es la cuestión que subyace al hecho de que, aunque todos los humanos adultos dispongan normalmente de un cuerpo desarrollado y biológicamente funcional, muchos de ellos carecen de un *yo físico*: una *encarnación* suficientemente sólida en su ser corporal que le permita entrar en una relación aceptable con lo Otro<sup>67</sup>. Y en tal situación, sus impulsos no podrán estar sino encaminados inconscientemente a sellar esta falla fundamental.

---

<sup>66</sup> *Físico* o *corporal* tienen aquí una connotación muy específica que no podemos hacer equivalente a esos mismos términos cuando los usamos fuera de este contexto, como ha ocurrido en los capítulos precedentes.

<sup>67</sup> Hay expertos que conjeturan con que alrededor de un tercio de los habitantes de las sociedades desarrolladas podrían entrar en el ámbito de la psicosis, más o menos encubierta.

(Cabe señalar en este punto, que los límites con que nos encontramos en lo que solemos llamar «conciencia corporal» tienen también sus raíces en estas cuestiones, por lo que los medios corporales –la insistencia en la atención o la intención dirigida al cuerpo, una lectura simplista del concepto *yi* de los chinos– siempre serán insuficientes, cuando no completamente inútiles).

Volviendo a la historia y al conjunto de la humanidad, diremos que la magia es uno de los elementos definitorios de la época de la humanidad que reconocemos como anterior a la Historia (el paleolítico que comprende desde -200.000 a -10.000 años), la época de las hordas nómadas de cazadores y recolectores, aún fundamentalmente pre-verbales y centradas en el cuerpo.

*Mágico* es el tipo de vínculo que crea con la realidad un ser humano del que, observado desde una perspectiva más evolucionada, diremos que no percibe claros límites entre sujeto y objeto, cuerpo y mente, psiquismo y mundo exterior: esa percepción que permite convertir una semejanza –una analogía– en una relación causal («dejaré preparados los zapatos de la persona fallecida cuya muerte no puedo digerir, y así lograré que vuelva a la vida», «la sangre es roja, luego un vestido rojo fortalece la sangre», «si cierro los ojos, todo lo que veo cuando los abro desaparecerá de hecho», «la garra del león colgada a mi cuello me otorga su valor»...). Una conciencia que se reactiva cuando dormimos, y que permite los fenómenos de condensación espacio/temporal que se producen en los sueños.

En la época de la humanidad en que la conciencia común era mágica –el paleolítico–, «el poder sobre la naturaleza venía a la conciencia del ser humano como principal recurso escaso» (Habermas)<sup>68</sup>. La magia orbita siempre alrededor del *poder* como *recurso escaso*.

---

<sup>68</sup> Esta idea de *recurso escaso* es crucial para comprender las razones no conscientes que determinan las prioridades alrededor de las cuales construimos nuestros proyectos, nuestras vidas. Aquí, asuntos como intención o voluntad, ideología o código moral, ocuparán una función secundaria. Una comprensión de estas cuestiones nos permitirá entender, además, que lo que en una circunstancia o contexto resulta adaptativo, útil o necesario (pongamos la extremada atención de un guerrero expuesto a enemigos o depredadores), en otro deviene expresión de grave patología –psicosis paranoica en el ejemplo–, expresión de la fijación en una etapa de maduración no completada adecuadamente.

La etapa de desarrollo individual que nos sirve aquí de referencia es la que abarca la consolidación del *yo corporal* a lo largo del primer año de vida hasta la aparición del lenguaje verbal, desde el final del segundo. Al principio de esta etapa, el niño vive fundido con las emociones básicas muy cercanas a su experiencia de placer/displacer corporal en un presente inmediato. El niño va construyendo su *imagen corporal*<sup>69</sup> como soporte de su yo (en relación al no-yo, al mundo), partiendo de una confusión básica propia de la *conciencia mágica*, donde la psique y el mundo exterior se confunden e intercambian hasta llegar a controlar, desde su cuerpo, su mundo. Como para el ser humano de la prehistoria, su *valor escaso* tiene que ver con el control de la naturaleza: su propio cuerpo.

La *fase anal* representa como ninguna ese paso en el que una identidad fundida al cuerpo puede diferenciarse de él controlándolo. Las patologías fijadas en el poder y el intento excesivo de control echan sus raíces en estas etapas. El conjunto de la fase anal se atraviesa con un miedo fantástico al daño corporal pues, lo mismo que en la anterior etapa la angustia de separación se vivía en relación a la madre, ahora se vive en relación al cuerpo, hasta que éste pueda ser integrado como ocurre en las nuevas unidades yóicas que reúnen cuerpo y mente<sup>70</sup>.

Se ha hecho también notar que ésta es una etapa en la que se construye una fantasía heroica como reflejo o respuesta al terror de separación: el niño se idealiza como centro del cosmos, inmerso en su propia omnipotencia, controlando mágicamente todo lo necesario para nutrirlo... su cuerpo es su proyecto narcisista y lo utiliza para intentar dominar al mundo *tragándose*lo.

---

<sup>69</sup> Esta *imagen* es el fruto y la síntesis de la vivencia subjetiva de contacto con el mundo que se establece en esta etapa.

<sup>70</sup> «La clave básica del problema de la *analidad* es el hecho de que refleja el dualismo de la condición humana (ahora en germinación y crecimiento): su yo y su cuerpo. La *analidad* y su problema aparecen en la infancia, porque el cuerpo es extraño y falible, y ejerce una influencia definitiva en el niño... La tragedia del dualismo humano (en este caso, la creciente diferenciación entre el ego y el cuerpo), su situación incongruente, adquiere excesiva realidad. El ano y su incomprendible y repelente producto no sólo representan el determinismo y el vínculo físicos, sino también el destino de todo lo físico: descomposición y muerte». E. Becker, *The denial of death*. Citado por Wilber en *El proyecto Atman*.



La conclusión de esta etapa representa el nacimiento del *yo emocional*, una identidad que deja de estar fundida con sus emociones primarias ligadas a las sensaciones corporales. Lo mismo que antes de construir su *yo corporal* las fronteras materiales entre el yo y el mundo están difusas, antes de este nuevo *nacimiento psicológico*, las fronteras entre lo que *yo siento* y *el resto del mundo siente* no están suficientemente establecidas. Éste sería el momento en el que se consolidan tales fronteras. Cuando, por el contrario, este proceso no se concluye con éxito, el *yo emocional* del sujeto permanecerá fundido o identificado con quienes le rodean, se vivirá a sí mismo en un doloroso conflicto entre el mundo como extensión emocional de sí mismo, y el yo invadido abusivamente por el mundo. El individuo carecerá de claras fronteras emocionales que le otorguen una sensación de identidad coherente. Son los trastornos fronterizos (*borderline*) entre psicosis y neurosis, tan abundantes entre nosotros.

## **20. La *identidad verbal* y la emergencia del *ego***

La etapa *edípica*, que todo niño atraviesa entre los 3 y los 7 años, tiene un claro paralelismo con la más importante de las transformaciones acaecidas en la humanidad: el descubrimiento de la agricultura –hace unos 12.000 años–, que trajo consigo una organización económica y social completamente distinta a la conocida hasta entonces: en un tiempo relativamente breve se produce el paso al sedentarismo y con ello, la creación de excedentes que permiten la emergencia de la ciudad y el estado/nación, con el advenimiento de fenómenos tan nuevos y sorprendentes como los mitos religiosos y el asesinato de masas.

A través de símbolos y conceptos –del lenguaje–, el nuevo ser humano que cultiva la tierra *crea* el tiempo extenso, recuerda el pasado y se proyecta hacia el futuro, y puede demorar la satisfacción de sus impulsos primarios. La tensión entre la satisfacción de tales impulsos y la realidad impuesta por un orden social mucho más complejo que en etapas anteriores, aumenta considerablemente.

Cuando el niño atraviesa con relativo éxito las dos anteriores etapas, sufre una nueva transformación que se expresa con dos características: la

genitalización biológica y psíquica de la *fase fálica*, y la construcción de un *yo verbal*. Tras el *nacimiento emocional* alrededor del segundo año, se produce la diferenciación entre su sensación de identidad y los impulsos ligados a su cuerpo (el cuerpo físico y el relativo a sus emociones primarias). Al principio de esta fase, la magia *deja ya de funcionar*, y es transferida a otros sujetos más poderosos (los padres son las primeras figuras externas divinizadas), hasta que la mente, a través del lenguaje como herramienta de simbolización, otorga la capacidad de soportar la demora en la satisfacción de los impulsos vitales<sup>71</sup>.

Explicado así, se trataría de un proceso casi idéntico al que se produce colectivamente con la aparición de las sociedades agrarias. En este proceso, los impulsos *anales* dan paso, con la maduración biológica, a los impulsos genitales, con la activación de lo que desde el psicoanálisis se ha descrito como *complejo de Edipo*, y la consiguiente *castración*.

Sea como fuere que interpretemos este pasaje, es el tiempo en el que la mente, constituida a través del lenguaje en entidad autónoma, adquiere el poder de demorar y reprimir los impulsos biológicos. Cuando no es posible reconocer y transferir el deseo de agredir o poseer genitualmente —y hay fuerzas muy poderosas que lo pondrán muy difícil—, esos deseos habrán de ser contenidos y se manifestarán, desde entonces, como síntomas neuróticos. La instancia psíquica capaz de mantener esa represión es el *yo verbal*, lo que por primera vez podemos considerar «un ego suficientemente estructurado y maduro». De otra manera, «la angustia de castración del niño durante el período fálico, puede compararse al miedo a ser devorado en la etapa oral, o a ser desposeído del contenido del cuerpo en la etapa anal, y representa la culminación del miedo quimérico al daño corporal»<sup>72</sup>.

---

<sup>71</sup> No entramos todavía en la discusión sobre el alcance de la función de dicha herramienta o en la naturaleza de la falla intrínseca a la naturaleza humana explicada por el psicoanálisis como pulsión de muerte y por el budismo como ignorancia esencial o *avidia*.

<sup>72</sup> O. Fenichel, citado por Wilber. Esta lectura literal de la *castración* no explica el salto que representa la simbolización en el proceso de maduración psíquica ni el significado que este término adquiere como cierre o resolución de la fase edípica en la explicación psicoanalítica.

Situándonos en la historia de la humanidad, los tres elementos más destacables de la revolución neolítica son pues el lenguaje como creador o vehículo psicológico de la representación temporal, una conciencia que sustituye la magia por un nuevo *orden mítico*, y la emergencia de una nueva cualidad de *pertenencia*. Otra manera de hablar de toda esta etapa sería la de considerar que la conciencia de la muerte que se vivía en un presente relativamente inmediato en el paleolítico y se conjuraba mágicamente, pasó a ser transferida al futuro con la creación de la conciencia *verbal/temporal*. Una conciencia que permitió crear vínculos supra-tribales, identidades menos ligadas al cuerpo, donde la pertenencia se estructuraba en un nuevo orden: «la función de integración social pasó de las relaciones de parentesco a las relaciones políticas. La identidad colectiva ya no estaba representada por la figura de un antepasado común sino por la de un legislador común» (J. Habermas).

A lo largo del neolítico, entre el segundo y el primer milenio antes de C. según algunos, debió de tener lugar una nueva transformación: el hombre devino consciente de sí mismo y de su mundo con una nueva conciencia subjetiva; un espacio operativo en el que un *yo* era capaz de narrar las consecuencias de todas sus posibles acciones, lo que llamamos el *nacimiento del ego*, o de la conciencia moral, tal como hoy la consideramos. Se explica este fenómeno como una ruptura del anterior equilibrio entre los dos sistemas que se habían ido desarrollando para el funcionamiento humano: aquél ligado a respuestas inmediatas, asentado en lo que llamamos *cuerpo*; y el otro que descansa en la memoria, los conceptos mentales, la demora de la conducta, el sistema que organiza las respuestas voluntarias. De tener que responder según los instintos, el mito o el rol —el lugar que la tradición otorgaba a cada ser humano al nacer y a la conducta que por tanto se esperaba de él—, se pasó a tener que confiar en la guía de los propios procesos mentales: «el hombre intelectual [dotado de un *yo egóico*] no tuvo otra elección que seguir el camino que le mostraba el desarrollo de la facultad del pensamiento» (J. Jaynes).

El avance que representa la emergencia del ego como entidad autónoma con el consiguiente desarrollo de la racionalidad y todos los pro-

gresos ligados a la modernidad (que en este caso debemos iniciar 500 años a. de C.) se ve, a su vez, marcado por un nuevo peligro que ya hemos hecho notar: la escisión neurótica de su naturaleza biológica: «el pensamiento sólo podía clarificarse a sí mismo decantando conceptos estáticos que, al estatificarse, dejaban de acomodarse a su matriz orgánica... de este modo, el pensamiento terminó alienándose formalmente del resto de la naturaleza» (J. White).

Estamos ante la distorsión que ha marcado la Historia humana (los primeros testimonios escritos son precisamente de esta época): la polarización entre los que se han afirmado en la exaltación de la naturaleza espiritual contra el cuerpo y la materia, del idealismo contra el materialismo, etc.<sup>73</sup>.

En cuanto al desarrollo individual, se produce una crisis existencial en la que la explosión de vitalidad y la conciencia de la muerte parecen venir parejas: «el yo separado tiene que comenzar a secuestrar y a diluir la vitalidad del organismo, a atenuar la vida hasta un punto en el que no se halle amenazado de muerte, a restringir la energía de su organismo hasta un nivel que no le resulte peligroso... para reprimir y secuestrar su propia vitalidad, el organismo debe centrar y circunscribir su libido a unas pocas áreas y regiones seleccionadas del cuerpo, la más notable de las cuales es la genital»<sup>74</sup>.

La emergencia del ego, de la identidad *egóico-verbal*, no sólo representa una revolución en el terreno de la mente al que solemos adscribir la conciencia, sino en el propio cuerpo, cuando el divorcio entre *alma* y *cuerpo* so-

---

<sup>73</sup> «La religiosidad morbosa, el hiperintelectualismo, la sensualidad refinada y la fría ambición son sólo algunos de los intentos de la personalidad disociada [del *ego*] para escapar de su propia división. Las oscilaciones que llevan desde el misticismo emocional hasta el racionalismo, y desde el racionalismo hasta el materialismo de poder que jalona la historia de Europa, no constituyen ningún cambio esencial sino que tan solo expresan las oscilaciones sucesivas de la búsqueda de situaciones nuevas dentro de los límites impuestos por esta disociación básica... Tanto la sensualidad deliberada –que terminó derivada a dinámicas sado-masoquistas–, como el idealismo obsesivo eran nuevos y representaban las distorsiones de los intercambios entre ambos niveles» (J. White, citado por Wilber).

<sup>74</sup> Wilber. 1981, explicando la visión de la psicología existencial de Rank, White y Norman Brown en *Después del Edén*. Kairós, 1995. Las citas de estos autores, así como de Fenichel y Habermas que han precedido o siguen a ésta provienen de la misma obra.

focan la vitalidad y reducen al cuerpo a una suerte de *mecanismo*: «En esta naturaleza humana deshumanizada, el hombre pierde el contacto con su propio cuerpo: sus sentidos, la sensualidad y el principio del placer. Y esta naturaleza humana deshumanizada produce una conciencia inhumana, cuya única actividad es la abstracción divorciada de la vida real, la mente productiva, la mente racional, ahorrativa y prosaica» (N. O. Brown).

No puedo pasar por alto, anticipándome a lo que será tratado en apartados posteriores<sup>75</sup>, el choque entre la mención que han recibido aquí algunos términos, y el tratamiento que reciben en la retórica neo-espiritual *new age* de la que son comodín. Una retórica que no deja de insistir en la servidumbre del intelecto o del ego en términos simplistas con claros acentos regresivos.

Escuchamos las loas a «los valores que vehicula la tradición», como si ésta existiese como algo único a lo que poder referirse; la excelencia del «eterno presente» en el que uno entra por fuerza de su simple voluntad o decisión; o de «la sabiduría del cuerpo» que acabará con los conflictos humanos, etc. Disciplinas que pretenden *trascender el ego*, proclaman que el mismo «solo está construido por nuestras construcciones mentales... Ese *yo* al que estamos tan apegados, con el que nos identificamos, no es más que una construcción mental». Para terminar convirtiendo tales afirmaciones en el principal sustento de la promesa de liberación. Es el peligro del uso simplista de las mismas: «El punto clave del *zazen* [la sentada que se practica en el budismo *zen*] es darse cuenta de que en el fondo hay un cuerpo que respira; pero no un ego sustancial en ese cuerpo, que no es más que una parcela de energía cósmica. Así podemos despojarnos del apego al cuerpo y liberarnos de todos los miedos que lo acompañan»<sup>76</sup>.

---

<sup>75</sup> Las áreas 4 y 5 que verán la luz en un próximo volumen (*Una nueva (in)transcendencia y Transmisión y aprendizaje*, respectivamente), pero también en las dos que siguen a ésta en este mismo.

<sup>76</sup> Roland Yuno Rech, *Zen o el despertar en la vida diaria*. Milenio, 2004. Un ejemplo entre mil que indica una tendencia considerable cuando se convierte en discurso repetido hasta transformarse en una especie de música de fondo en casi todas las prédicas de la *nueva espiritualidad* y la apología de las disciplinas orientales.

Planteamientos regresivos cuando se plantean fuera de un contexto mucho más ajeno a nuestro acceso del que pretendemos. Regresivos no sólo porque insisten en volver («a la no dualidad del cuerpo y la mente» —¿la indiferenciación psicótica?—, etc.), sino porque se colocan en la deliberada ignorancia de los conocimientos que ha deparado a la conciencia humana la investigación de los últimos decenios. Una muestra de la mala conciencia occidental, reflejada en el *orientalismo* que he mencionado en el inicio: «Occidente no sabe, está escindido; todos nuestros problemas de pérdida de valores y sentido provienen de su ego. *Oriente, libre de esas trampas, es cuna y garante de la sabiduría eterna, de la tradición, etc.*». Tendremos tiempo para tratar de las implicaciones y consecuencias de estos planteamientos más adelante.

## VII. DEPORTE

«Si, según se ha repetido con frecuencia, el desarrollo industrial está ligado a una contracción anímica y vital, se explica entonces la dificultad del ejercicio exterior (al igual que toda relación directa, también con el afecto o la risa) y la necesidad de estimularlo con la competición... Nuestra frenética actividad física tiene el fin espiritual de blindar el cuerpo, hacerlo impermeable a cualquier contaminación anímica, asegurando que a través de la sensibilidad no entre un desconocido exterior. Igual que en otros campos, lo que se busca en esta modernidad tardía es, no reprimir, sino controlar los sentidos en su misma fuente».

Ignacio Castro Rey<sup>77</sup>

### 21. Deporte y sociedad industrial

Quiero detenerme ahora en *lo deportivo* porque en este fenómeno confluyen de forma transparente muchas de las mistificaciones en las que nos desenvolvemos. Casi todos los apartados que confluyen en este libro (desde este primero del *trabajo corporal* hasta los que le siguen con el estudio de *lo saludable* o *enfermizo*, y *lo marcial* a continuación) van a verse ilustrados por este fenómeno que hoy llamamos deporte.

José Luis Salvador, en un estudio reciente, introduce el tema con un título que ya es elocuente: «Contextualización de los deportes como *inherentes a la cultura occidental*»<sup>78</sup>. Esta es la primera cuestión que no debemos olvidar: el deporte tal como hoy lo entendemos es una creación occidental que surge con su revolución industrial y se desarrolla y afianza a lo largo del siglo XX. Los propagandistas tienden a hacer de su último invento expresión de algún valor universal que ha existido desde siempre. Y seducidos por el brillo de sus anuncios o agotados por el bombardeo de sus discursos, nuestro espíritu cede ante las más gruesas mentiras.

---

<sup>77</sup> *Cuerpos Tallados*, en *La Explotación de los Cuerpos*. Debate, 2002.

<sup>78</sup> José Luis Salvador, *El Deporte en Occidente. Historia, Cultura y Política*. Cátedra, 2004.

Los actuales deportes tienen sus soportes reales en el olimpismo moderno (surgido de la iniciativa teórica y práctica de Pierre de Fredey, barón de Coubertin a principios del siglo XX), y en la implantación de los llamados *deportes de masas* (el fútbol europeo y americano, seguido por el básquet, y otros de ejercicio más regional, pero que siguen sus mismos criterios). Estas prácticas han sido normalizadas también en el mismo siglo, y aupadas en las últimas décadas a su actual relevancia por la omnipresencia de la televisión.

Cualquier parecido del actual olimpismo con las olimpiadas de la Grecia clásica obedece a la fascinación romántica que se desplegó en las élites europeas del siglo XIX<sup>79</sup>. Estas élites comenzaron por idealizar lo que de hecho eran aquellas olimpiadas. Sin entrar en que, como menciona Salvador,

«...cultivar y modelar el cuerpo, entender las capacidades y las diversas destrezas físicas como el conjunto de una totalidad armónica, era la distancia social que ponían las clases altas griegas que vivían a costa del trabajo de miles de esclavos, no consideraban a la mujer como un ser humano (Aristóteles, Política, Lib. VII, XVI), y su única ocupación parecía ser la guerra, las competiciones clásicas griegas pasaron de ser un ritual religioso austero y respetuoso con las normas sacras a unos juegos en lo que primaba la chabacanería, un profesionalismo circense de gentes que iban de feria en feria montando sus groseros combates, y espectadores soeces y desmoralizados en todos los sentidos de la palabra... en esta realidad, [se produce] un fulgor luminoso que conocemos como el siglo de Pericles (entre los siglos V y IV a.C.)»<sup>80</sup>.

En cuanto a los *deportes de masas*, su antecedente espectacular se puede buscar remontándonos al circo romano (suficientemente recreadas en el cine popular desde *Ben-Hur* hasta *Gladiator*), y a las justas medievales creadas primero por necesidades bélicas de entrenamiento de la caballe-

---

<sup>79</sup> Ya nos hemos referido a este fenómeno para ubicar al taichi en analogía con la aparición de la música culta, (*II. ¿Es un arte el tai chi chuan?*, pág. 43 ss.).

<sup>80</sup> Ídem.



ría, y después por las económicas de aquellos caballeros que necesitaban ir de torneo en torneo o de asalto en asalto para terminar en el puro bandolerismo y pillaje de caminos y aldeas. En la idealización de estos *nobles entretenimientos* surgieron el amor caballeresco y la figura del caballero andante en el interior de una reinterpretación del platonismo griego en el que el cuerpo no es más que «la cárcel del alma».

«Asceta, del griego *askesis*, es el régimen de vida del atleta, lleno de ejercicios y privaciones.... Su primera casa y su primer club placentero, es también el primer cuartel y el primer convento»<sup>81</sup>. Y continúa Salvador: «Comprobamos cómo se une el trabajo del joven griego para esculpir exteriormente su cuerpo con el sacrificio del cristiano para dominar interiormente el suyo»<sup>82</sup>.

El estatuto del deporte contemporáneo emana pues de la revolución industrial en Europa, y se convierte en fenómeno *mundializado* por el triunfo de sus modelos económicos, sociales y políticos en las últimas décadas, y la implantación de los actuales medios de comunicación de masas. ¿Qué es lo que define al deporte actual, un fenómeno nuevo e inexistente, insisto, hasta estos tiempos recientes? En primer lugar, su naturaleza económica. Y, desde esa supremacía de lo económico-mercantil, su función como modeladora y moderadora de los modos de vida contemporáneos en sus vertientes activas y pasivas: como tarea autoimpuesta bajo la presión de las instituciones político-económicas en la cuasi-obligatoria *práctica deportiva* de los ciudadanos y, pasivamente, como ejercicio de creación, canalización y sublimación de elementos identitarios de masas a través de su *espectacularización*<sup>83</sup>.

Esta nueva actividad de la producción industrial y post-industrial, cuyas cuentas se podrían comparar a las de cualquier otro sector boyante de la economía y el mercado global, se ha construido a partir de la apro-

---

<sup>81</sup> Ortega y Gasset, *Origen deportivo del Estado*, mencionado por Salvador.

<sup>82</sup> Op. Cit.

<sup>83</sup> «Los deportes son expresión de una movilidad mundial de la mercancía que ha alcanzado a la carne del ser humano, poco a poco convertido en cifra, en medio abstracto de un fin genérico». Ignacio Castro Rey en la obra citada.

piación del impulso natural al juego y el movimiento que ha acompañado y acompaña al ser humano desde su propia base física-animal. El *cachorro humano* se mueve y disfruta de un placer indisoluble al propio movimiento y a los múltiples juegos de descubrimiento e interacción que el mismo le proporciona. Que a este impulso al movimiento, al descubrimiento, al contacto e interacción con lo otro y los otros se le pretenda ahora *práctica deportiva desde la primera infancia* resulta alarmante, y sólo es comprensible, en las dimensiones actuales, desde una intención o ignorancia manipuladoras.

## 22. Deporte y valores educativos

Es realmente significativo el grado de implantación del *discurso educativo* ligado al deporte que caracteriza a nuestras instituciones políticas y culturales. Usaré como ejemplo una página de un diario local<sup>84</sup> pues bien sirve como muestra de un fenómeno universal en nuestro entorno. El titular de la página es *Divulgando los beneficios del deporte*. Anunciando que ha sido «patrocinada por el *Departamento para las Relaciones Sociales e Institucionales de la Diputación Foral de Gipuzkoa*», y da cuenta de la puesta en venta de un póster para la principal feria anual del libro y disco vascos. El póster que ilustra las tres cuartas partes de la página lleva como título «25 razones para hacer deporte» y consta de otras tantas viñetas con dibujos de niños practicando distintos deportes clasificadas todas ellas en tres grupos con los títulos: *Beneficios Psicológicos*, *Beneficios Sociales* y *Valores Educativos*. No consigo apreciar ninguna diferencia entre las viñetas que ilustran un apartado y otro (se trata de una combinación aleatoria de deportes individuales y de grupo, los llamados *rurales* o *autóctonos* y los olímpicos, los que se hacen a cubierto y al aire libre). El profesor-autor del póster —explica el breve artículo— acaba de publicar dos libros sobre este tema llamados *25 beneficios psíquicos, sociales y de valor educativo*, y *30 beneficios en la salud*. Resumiendo todos estos beneficios encontramos esta lista:

---

<sup>84</sup> *El Diario Vasco*, San Sebastián, 7 de diciembre de 2005 (las citas son traducciones del original en lengua vasca).

«...educa en la Igualdad entre chicos y chicas, en la Multiplicidad Cultural, en la Colaboración en el trabajo, en la Aceptación del Cuerpo propio y ajeno, en las Costumbres Saludables, en la Cultura del ocio... Entre los *Beneficios Psicológicos*, la Calidad de vida y el Bienestar psicológico, la elevación del Ánimo, la mejora en la Autoestima, la ayuda en una apropiada Salud Mental, la facilitación de recursos para enfrentar las situaciones de Estrés, posibilita la disminución de la Angustia, aligera los sentimientos Depresivos y ayuda en el desarrollo de la Atención. Los *Beneficios Sociales* son su potencial Socializador, la Integración de los inmigrantes, su ayuda en evitar Comportamientos inadecuados y antisociales, hace frente a las Drogodependencias, la Integración de los disminuidos físicos, la Igualdad de la mujer, el Patrimonio Cultural (se refiere a los *deportes rurales* que, literalmente en euskera se llaman «deportes populares»), estimula por fin los rendimientos Escolares y las buenas costumbres para el Ocio. En cuanto a los *Valores Educativos*, se nos recuerdan la Deportividad y el Juego Limpio, el Espíritu Solidario, el Respeto, la Responsabilidad, la cultura del Esfuerzo, el impulso de Superación, el Autocontrol y la Autodisciplina».

Lo primero que llama la atención es el hecho de que sea suficiente una enumeración con todos esos nombres de *Valores* con mayúscula. Una enumeración por cierto, que podría asemejarse en muchos puntos a las listas de beneficios que acarrea la práctica del taichi, del qi gong o la meditación a la que nos tienen acostumbrados los propagandistas de nuestras materias. Quien redacta estas listas da por hecho que se trata de evidencias, que cualquier persona sensata no hará más que reconocer. Así es como funciona la publicidad, y lo preocupante es el grado de incorporación de las certezas que implican las *maneras publicitarias* entre nosotros.

Hay que señalar también que esta campaña de un gobierno provincial coincide con las disputas en la interpretación y cumplimiento de la *Ley Vasca del Deporte* aplicada al deporte escolar, y que saltaron aquellos meses a la prensa. Se trata de la pelea de los clubes o federaciones deportivas

más influyentes por captar niños potencialmente rentables en las edades más tempranas para dirigirlos a un entrenamiento intensivo o de *tecnificación*<sup>85</sup>. Una ley que establece límites entre los 8 y los 11 años (!), según los casos, para esta captación. El conflicto surge ante las dificultades generadas para su aplicación por parte de quienes opinan que es mucho mejor comenzar con el entrenamiento intensivo a los 5, 3 o 0 años (me contengo para no entrar en el tema de la planificación genética de los futuros héroes deportivos tan rentables, tan salvapatrias, tan educativos). La cuestión es sencilla: si la práctica del deporte contiene semejante potencial, ¿cómo no aplicarlo cuanto antes, incluso desde *antes del principio*? Reconozcamos que los dignatarios políticos se encontrarán en dificultades para defender sus matizaciones con respecto a la conveniencia o no de tal o cual intensidad en una edad u otra, cuando han tragado con la cuestión medular: el Deporte como Bien Absoluto.

### **23. Palabra y deporte, la ecuación perversa<sup>86</sup>**

Es momento de detenernos en una cuestión que adelantábamos en los capítulos preliminares: la función y el sentido de las palabras. En ésta,

---

<sup>85</sup> «Tecnificación» es el término que se utiliza para designar al entrenamiento intensivo de los atletas en su puesta a punto para la alta competición. Todos hemos tenido noticia de los efectos de tales procesos intensivos en jóvenes que no han soportado la presión a que fueran sometidos, aunque las instituciones pertinentes tratan siempre estas cuestiones como secretos de Estado. En 2006 se inauguró el «Centro Municipal de Artes Marciales de San Sebastián»: «1.300 metros cuadrados, 1.345.000 € de inversión, en un centro único», anunciaba la prensa local. Cuando dos años antes, el ayuntamiento de la ciudad anunciaba este proyecto, pedí una entrevista con el concejal responsable que me escuchó y derivó al correspondiente responsable de la Diputación. Mis ingenuas indicaciones sobre el interés de un centro así de cara a la posible labor social de la práctica de las disciplinas marciales se encontró con la realidad de que todo estaba decidido. Sólo la perspectiva de un «Centro de Tecnificación» (el que aparece junto a la puerta tras el más visible de «Centro Municipal de Artes Marciales») ha hecho posible el acuerdo de entidades locales y estatales que posibilite tal inversión, me explicó el responsable provincial. «Innovación es Tecnificación» resumió en el acto inaugural el entonces Diputado General de Gipuzkoa.

<sup>86</sup> Ignacio Castro hace una lectura política de la cuestión en estos términos: «Curiosamente, la importancia del cuerpo adviene en una época en la que el poder, como en su día señalaba Tocqueville, controla directamente las almas, mucho después de que la coerción dura que se ejercía en las personas haya dejado de estar a la orden del día. En este sentido, la cultura del

como en el resto de cuestiones que iremos señalando, el uso adecuado o perverso de las palabras (no cabe *inocencia* a partir de un punto), nos conduce a la iluminación de espacios de conocimiento, o a su bloqueo o evitación. El uso que hacemos de las mismas es parte de nuestros intentos por acotar, controlar o imponer nuestras posiciones; llegamos a secuestrar sentidos y significados para llevar *el agua a nuestro molino*.

Y el caso del deporte resulta paradigmático en cuanto a la deliberada distorsión del significado de las palabras. Tras esta distorsión, cualquier juego que implique movimiento y cualquier actividad corporal sin objeto productivo o reproductivo *es* deporte. Esta es la primera conversión, un verdadero secuestro de significados al que nos vemos sometidos a diario. Y cuanto mayor potencial mercantil-espectacular encierre esta conversión, más agresiva será la operación de secuestro. El siguiente paso consiste en mentir insistentemente sobre lo que el deporte reporta (y ya sabemos que una mentira mil veces repetida «se convierte en verdad»). «Deporte es salud», se nos dice, «deporte es fomento de Valores»... Y casi sin darnos cuenta, picamos el anzuelo: los elementos saludables, lúdicos, de descubrimiento y socialización —a veces dolorosa, no lo olvidemos— implícitos en el juego y el contacto corporal sin objeto productivo estrictamente material (que incluye mil formas de ejercicios rescatados de usos y costumbres que tuvieron alguna utilidad productiva o social en otras épocas), son los elementos saludables *del deporte*, ya que todas esas prácticas, se nos repite, *son* deportivas. Amén. Y digo *amén* porque esta mentira se nos inculca con tal insistencia que nos sentimos abocados a aceptarla como el más rígido de los dogmas de otros tiempos. Repito la ecuación: juego y ejercicio corporal = deporte = salud = bienestar físico, psicológico y social = fomento de Valores.

Como digo, cuanto mayor es el potencial de explotación mercantil o de beneficio político de una actividad humana en sus variables complementarias de espectáculo y negocio, mayor será la presión para convertirla en *bien social y cultural* (por supuesto, se nos replicará, si no hay

---

cuerpo aparece como un avance más en el control sobre el conjunto de la vida individual. Nuestras costumbres olímpicas representan la fluidez del nuevo Estado». *Panatletas de la Globalidad*, Op. Cit.

dinero, ¿cómo va a haber educación y cultura?). Si hoy se promociona más el fútbol o la pelota a mano como deportes en mi país, no es porque encierren cualidades incomparablemente superiores a otros juegos (he pasado miles de horas detrás de un balón o una pelota en mi infancia y juventud, y sé que esos juegos encierran cualidades indiscutibles). Si hoy muchos padres fantasean con superar sus frustraciones convirtiendo a sus niños en estrellas del balón, en manomanistas de la pelota, en pilotos de fórmula-1 o en atletas olímpicos, según los iconos del deporte en boga, no es por su potencial educativo. Si estos padres estarán encantados de entregar a sus infantes a las instituciones que los conviertan en las máquinas más poderosas sin reparar en el precio que esos niños habrán de pagar por ello, no es precisamente por su potencial educativo.

Pero, ya que nos encontramos ante una cuestión paradigmática, y antes de bajar a nuestro terreno más específico (las «artes marciales», el tai chi chuan...), merece detenerse para hablar del *deporte real*.

#### **24. Hablemos de *deporte real*<sup>87</sup>**

El *deporte real* es el que practican los deportistas profesionales (resulta ridículo pretender todavía que en las olimpiadas pueda participar un aficionado, como dicen sus normas), aunque también merece este nombre el practicado por miles, quizá millones de aficionados que son émulos de los profesionales, e incluso les superan en aptitudes reales. Obviamente, tras lo dicho hasta ahora, no es deporte el juego, el ejercicio físico, cualquier forma de trabajo o ejercitación de una destreza corporal (que incluye expresiones artísticas como la danza o el teatro) que no esté regida por lo que otorga al deporte su *realidad*: la primacía de la superación de una marca como fin último y determinante de todo su diseño, la su-

---

<sup>87</sup> Utilizo esta acepción apoyándome en su extensión y connotaciones al hablar del *socialismo* como modelo de organización social que supere el carácter incuestionable y sagrado de lo patrimonial como propiedad privada. Ya casi nadie se atreve a usar este término sin justificarse ampliamente —mucho menos aún el término *comunismo*—, ya que sus detractores le regalarán inmediatamente con sus referencias al *socialismo real* que, por lo visto, invalida cualquier posibilidad de crítica a los modelos hegemónicos de la hoy llamada *economía de mercado*.

peditación de su concepción y práctica a los intereses económicos o políticos propios o de otros, la exacerbación de los elementos competitivos (ganar a cualquier precio) o espectaculares, con todos los elementos asociados al espectáculo de masas (recordemos que es espectáculo de masas cualquier actividad que salga por la televisión ¿de qué elementos deportivos se componen si no actividades como las carreras de *fórmula 1*?).

Es importante entender que estos elementos constitutivos del deporte son tan celosos de sí mismos, que cualquier otro que pudiera venir asociado a la actividad o juego antes de ser convertido en tal quedará excluido o completamente supeditado ellos. Esas cualidades originarias del juego deliberadamente excluidas por su incompatibilidad con el deporte, ocupan sin embargo en él la función propagandística, aunque sólo engañen a los que deseen ser engañados<sup>88</sup>. Incluso se han creado palabras derivadas de deporte –como *deportividad*– para designar cualidades incompatibles con su práctica *real*: ¿quién puede pretender mostrar solidaridad en una carrera donde sin *instinto predador* es imposible dar el primer paso? ¿Quién hablar de ejercicio *saludable* en cabalgadas a pleno sol o bajo la nieve o la lluvia gélida caminando, corriendo o en bicicleta cuando sus practicantes saben que lo principal para sobrevivir es aprender a sufrir hasta la extenuación? Copio del periódico:

«El caso Heras, el positivo por EPO del único ciclista que ha ganado cuatro veces la Vuelta a España, ha generado una extraordinaria unanimidad entre todos aquellos que han dedicado parte de su tiempo a reflexionar (sic) sobre el deporte que ha edificado su historia y su credibilidad **sobre conceptos tan elevados como leyenda, sufrimiento, épica**. Todos coinciden: el ciclismo, **el deporte desmesurado del que nos habíamos enamorado**, está muerto... El deporte del sudor y del esfuerzo, el de las metáforas hermosas, etc.<sup>89</sup>».

<sup>88</sup> ¿Será necesario todavía insistir en este punto ante quienes dan por sentado que lo competitivo, mercantil y espectacular son *un aspecto más* de la práctica deportiva, como lo es su carácter lúdico, etc.?

<sup>89</sup> Carlos Arribas, *El día que la droga mató al ciclismo*. Diario *El País* 4 de diciembre de 2005. Las negritas son mías.

¿Pero alguien piensa que esto es una *perversión* del deporte? ¿Quién puede pretender evitar el consumo de sustancias que, por otra parte el resto de los mortales está autorizado a usar a discreción, cuando en los deportistas están en juego dinero, títulos, en fin, todo y lo único que está en juego en el deporte profesional, el deporte *real*?

Recuerdo alguna entrevista a Miguel Indurain en el que el ingenuo entrevistador le comentaba la cantidad de países que le había permitido conocer su trabajo. «Yo no veo nada, –era más o menos la respuesta–, sólo la carretera igual a sí misma allá donde estoy». Una entrevista que, por otro lado me impresionó por la cantidad de veces en que el hombre repetía que él «lo hacía lo mejor que podía». Parecía quitar mérito a sus hazañas y a su falta de recursos más allá de los propios de un hijo de campesinos que no había hecho otra cosa que montar en bici desde los 15 años. «Lo hago lo mejor posible», parecía necesitar repetirse. Tras retirarse, harto de las exigencias y presiones a los que estaba sometido como gran campeón, fue a una tienda a comprar una bici para dar una vuelta de vez en cuando. «¿Cómo la quieres?» –le preguntaron. «Pues una como las que he usado», contestó. Y confesó quedarse pasmado de lo cara que era. Él sólo veía la carretera y *procuraba hacerlo lo mejor posible*.

Podríamos llenar miles de páginas hablando de uno y otro caso, de uno y otro deporte, pero toda esta información está al alcance de cualquiera, no ya en las publicaciones especializadas, sino en el tercio aproximado del tiempo y el espacio total que acapara el deporte en los servicios informativos de cualquier televisión pública o privada, en los diarios de derechas y de izquierdas. Todavía quedará alguien que proteste diciendo que *eso* no es el deporte, que ahí sólo hablan de fútbol. Que *ni siquiera de fútbol*, que se pasan el tiempo hablando del Real Madrid o del Barcelona (si se trata de una cadena de televisión estatal española), o del equipo de fútbol local en cada periódico de provincias. La respuesta cae por su peso: es *eso* y no otra cosa lo que es el deporte, el *deporte real*.



## 25. Deporte extremo y entrenamiento militar

Sólo me pararé todavía en un punto que merece ser traído a consideración a la hora de hablar de la naturaleza del deporte. Que estas prácticas contemporáneas sustituyan y realicen funciones antes asignadas a los ejércitos no es difícil de ver, pero merece ser traído a la luz por varias razones.

Por un lado, las guerras tienen mala prensa entre los consumidores de *salud y educación deportivas* de las clases medias occidentales. Por otro, es evidente el carácter guerrero de muchas de las prácticas que se reivindican como predecesoras o inspiradoras del olimpismo y el deporte modernos. En la Grecia clásica los juegos olímpicos originales consistían ante todo en lanzamientos de armas y en lucha. Allí o en la Edad Media, eran practicados por los jóvenes soldados en las pausas de paz para mantener a punto sus armas y habilidades. Y, finalmente, incluso hasta el principio de la revolución industrial, lo practicaban exclusivamente los hijos de las *clases nobles* (no las clases populares, no la infantería, la «carne de cañón»). No es de extrañar que en las actuales jerarquías deportivas mundiales quede un resto muy significativo de aristócratas, miembros de casas reales y militares retirados. Por último, está el hecho de que suele reivindicarse nuestra práctica (el tai chi chuan) como «arte marcial», y de que los debates sobre la conveniencia o no de la competición, o incluso de su posible carácter deportivo, tienen que ver directamente con estas consideraciones.

Decía que la guerra tiene mala prensa entre los *bienintencionados* impulsores del deporte. Esta mala prensa viene desde el mismo fundador del olimpismo moderno que se propuso una utilización de los juegos para *fomentar la paz*. Que después hayan estado atravesados por todos los conflictos armados del siglo XX es otra cuestión. Pero, a pesar de esta mala prensa, y de todos los intentos por ocultar los lados no confesables de unas prácticas *tan nobles*, de vez en cuando salpican a los noticiarios informaciones sobre estrictas tácticas de entrenamiento de guerra aplicadas a grupos de deportistas de élite. Un titular, entre otros: *Deporte paramilitar. Australia y Sudáfrica recurren a métodos castrenses de entrena-*

*miento*. Se trata de pequeños escándalos sin mayores consecuencias que algún interesado filtra a la prensa (los entrenadores no son cesados de sus cargos, solo invitados a moderarse). En ellos se habla de métodos de entrenamiento en los que, sin previo aviso, los deportistas son tratados como marines en maniobras con persecuciones, emboscadas, disparos:

«Los jugadores del equipo eran forzados a desnudarse y a hinchar balones de rugby en un lago con aguas muy frías, y dejados allí como dianas. Abandonados entre la maleza eran disparados y amedrentados con armas de fuego cada cuarto de hora. Etc.»<sup>90</sup>.

Estas prácticas, aplicadas muy frecuentemente de una forma explícita o encubierta en los entrenamientos de élite, se explican como el loable intento de «sacar lo mejor» de cada deportista, de llevarlo a las situaciones límite que tiene que conocer para enfrentarse a una lucha en la que se le va a exigir superar todas sus barreras físicas y anímicas. Que entre los *Valores Educativos* que arriba mencionaba se concluya con la mención a la *cultura del Esfuerzo, el impulso de Superación, el Autocontrol y la Auto-disciplina* concuerda perfectamente con estas experiencias castrenses como constitutivas del *verdadero espíritu deportivo* (¿dónde se harán *hombres* los machos, ahora que el paso por el ejército ha dejado de ser obligatorio? Son cuestiones que preocupan a cualquiera interesado en el porvenir de nuestra Civilización).

He leído también a un conocido columnista que «en los colegios británicos los principios morales que deben aplicarse a la conducta se extraen del deporte. Para convertirse en una estrella de la política o de las finanzas hay que combinar el zarpazo con el swing»<sup>91</sup>. Y hay quien interioriza todos estos principios y decide llevarlos a su extremo practicando,

---

<sup>90</sup> Diario *El País* 20 de diciembre de 2005. El 13 de diciembre de 2004, este mismo periódico titulaba una serie de reportajes *Ardor Guerrero, el espíritu militar se infiltra en el deporte*, donde explicaba cómo distintos equipos contrataban a entrenadores militares para «sacar lo mejor» de sus atletas: «El deporte puede ser una guerra incruenta, pero es una guerra, explica el psicólogo Suay».

<sup>91</sup> Manuel Vicent en el diario *El País* del 11 de diciembre de 2005.

por ejemplo, el *Cross Fit*, un invento norteamericano con «50 sucursales en 21 Estados y cinco países cuyo sitio web recibe la visita de 25.000 visitantes semanales». Para su creador, «el rechazo a sus ejercicios extremos sólo le ayudan a eliminar a la gente que él considera con poca voluntad. Si encuentras la idea de caerte de las anillas y romperte el cuello tan ajena, no te queremos en nuestras filas», dice. Un practicante que había sufrido rabdomiólisis (se produce cuando la fibra muscular se rompe y entra en el torrente sanguíneo envenenando los riñones, con peligro de muerte) lo explica así: «Para mí, forzar el cuerpo hasta el punto en que los músculos se destruyen es un enorme beneficio del *Cross Fit*»<sup>92</sup>. Se puede objetar a esto que la sicopatología o la locura conciernen a todos los ámbitos de la actividad humana. Es cierto que la dosis transforma una medicina en veneno o viceversa, pero no creo que ésa sea la única reflexión que merecen estos locos que aplican al pie de la letra *los valores* que decimos desear para la educación de nuestros jóvenes en la salud.

---

<sup>92</sup> Stephanie Cooperman en la edición en castellano de *The New York Times* del 2 de febrero de 2006.

## **26. Interludio: calidad frente a cantidad**

*(En busca de criterios para un enfoque interno del trabajo corporal)*

*¿Para qué dedicar tantas palabras a hablar del deporte, de algo que —algunos pensarán— no nos incumbe? Será una pregunta que venga a la cabeza de más de un lector de estas páginas. Cuando trato de asuntos que podríamos llamar corporativos con otros colegas, profesores de taichi como yo, éste suele ser un asunto embarazoso: bien porque algunos lo consideran superfluo (ese «no nos incumbe»), bien porque puede resultar problemático entrar en «disquisiciones ideológicas» con personas que, efectivamente, vienen «a hacer deporte» cuando se acercan a una clase que impartimos, y mucho más cuando tengamos que tratar con otros colegas que han decidido arrimarse a esa corriente que de forma inmediata otorga o promete gratificaciones en forma de legitimidad o subvenciones...*

*Que el deporte moderno de masas, consumido activa y pasivamente, sea un producto de las sociedades industriales, cuadra perfectamente con el proceso de automatización impuesto por la revolución industrial. Su evolución postmoderna como tarea obligatoria y espectáculo en las sociedades postindustriales confirma la importancia del asunto. El ser humano identificándose o reconociéndose en los ciclos productivos y reproductivos de la biosfera a la que no podía sino sentirse indisolublemente ligado asumiendo el cuerpo como una máquina, liberado de parte de las servidumbres a las que ha estado sometido a lo largo de la historia, pero alienado a su vez de las vivencias unitarias que eran indisolubles de tales servidumbres, ha quedado atrás. El deporte moderno y postmoderno es una manifestación más del poder de la mente humana y de sus desarrollos tecnológicos para terminar por liberarse de toda servidumbre corporal, aunque tal liberación no pueda ser calificada a veces sino como patología. ¿Por qué someterse a los límites del cuerpo si es posible romperlos y superarlos? Y aun en el caso de que podamos distanciarnos con relativa facilidad de las consecuencias de estas posiciones en el estricto campo deportivo, ¿cómo respondemos cuando las servidumbres del cuerpo significan dolor, enfermedad, decadencia y muerte? Porque no podemos olvidar que hablar del cuerpo es hablar de su condición perecedera, abocada a la muerte. Intervenir sobre él, incluso en la más inocente de las sesiones gimnásticas, es hacerlo sobre las cuestiones existenciales...*

*En los círculos de práctica del taichi, decir «interno» suele querer significar valioso, digno, superior, lógicamente en relación a otras prácticas o enfoques que automáticamente se consideran «externos». Por eso voy a recurrir en más de una ocasión a esta calificación para tratar de dar pistas que, entre otras cosas, sirvan para clarificar tópicos recurrentes. El primero de ellos es que no hay nada que sea intrínsecamente «interno» y que, por lo tanto, convierta automáticamente en valioso, digno o superior aquello que es considerado como tal. Con lo cual estoy diciendo que, como ocurre en cualquier polarización (yin-yang decimos nosotros), es en función de aquello a lo que lo comparemos que podremos asignar a algo una posición interna o externa. En este caso, y por esa tendencia a la que nos inclinamos desde la debilidad o la pereza, el uso mismo de estos términos polarizantes deja de ser útil cuando les asignamos connotaciones moralizantes: cuando interno es «bueno» (y, por lo tanto, externo «malo») no vamos a llegar muy lejos, si no es a fáciles justificaciones.*

*Con todas estas prevenciones, me referiré como digo a los llamados «enfoques internos» de las «artes marciales», tratando de facilitar mis explicaciones alrededor de los temas que vayamos tratando. Y en este caso, cuando es el cuerpo-de-la-modernidad y el deporte contemporáneo lo que ha ocupado nuestras reflexiones, «interno» quiere decir necesariamente cualitativo. Y atención, porque en el más cuantitativo de los aspectos de un ser humano —su naturaleza corporal y las intervenciones que realice sobre el cuerpo—, la cantidad siempre será relevante y referente fundamental. Todo lo que hagamos en el cuerpo y sobre él tendrá alguna expresión cuantificable, pero nuestro enfoque no estará determinado por ese horizonte. Más no será el criterio (más fuerte, más suave, más rápido, más lento, más duro, más blando, y las infinitas características que pueden ser asignadas a la materia en estado de reposo o movimiento). Más no es mejor, es simplemente más. Puede que sea adecuado (y entonces será mejor) o puede que no. Un enfoque interno, esto es, uno que tiene en cuenta sobre todo la interioridad de los fenómenos, aquello que no necesariamente es cuantificable —o no al menos en su integridad—, se referirá sobre todo a aspectos cualitativos y de relación. Y el deporte (no lo olvidemos, ese invento de los últimos decenios), comienza en la exasperación de lo cuantitativo. Es extremadamente externo por superficial, por simple, aunque su fomento tenga tan*

*profundas consecuencias. Su capacidad de relación se limita a una medida con respecto a otra (en milímetros, en décimas de segundo), a un gol o un tanto de más o de menos.*

*Tonificar el cuerpo o relajarlo, fortalecer la musculatura o estirarla, resistir una presión o dejarla pasar siempre será relativo en función de otras variables a las que tendremos que atenernos. Y estas variables, tratándose del ser humano, son siempre y necesariamente de naturaleza no-corporal. Por eso, antes de volver sobre los criterios fundamentales de la práctica del tai chi chuan como actividad corporal, debemos tomar en cuenta el resto de aspectos de la naturaleza humana a los que ya hemos dedicado alguna atención<sup>93</sup>.*

---

<sup>93</sup> Acaso sea necesario insistir en que no hay intención moralizante en los aspectos críticos de estas u otras reflexiones («el acto y el arte de la lectura seria comportan principalmente dos movimientos del espíritu: el de la interpretación (hermenéutica) y el de la valoración (crítica, juicio estético). Los dos son estrictamente inseparables. Interpretar es juzgar...» George Steiner, *El lector infrecuente*, en *Pasión Intacta*. Siruela, 1978). Y usaré un fragmento de una novela reciente para ilustrar este punto: «Lo que hace la fuerza del soldado no es la energía que emplea en intimidar a su adversario enviándole un montón de señales, sino la fuerza que es capaz de concentrar en sí mismo, entrándose en sí, sin salir de sí mismo. El jugador maorí se convertía en un árbol, un gran roble indestructible con raíces profundas, que irradiaba una fuerza poderosa, de la que todo el mundo era consciente. Y sin embargo, uno tenía la certeza de que ese gran roble también podía echar a volar, que iba a ser tan rápido como el viento, a pesar de o gracias a sus grandes raíces... No sé muy bien cómo explicarlo, pero cuando te desplazas, de alguna manera ese movimiento hacia algo te desestructura: estás ahí a la vez que ya no estás porque ya estás yendo a otra parte... Pero ese jugador en cambio, en cuanto salió al terreno de juego sentí con respecto a él una cosa distinta». Muriel Barbery, *La elegancia del erizo*, Seix Barral, 2007. Sobre toda nuestra reflexión gravitará esta cuestión, que no es otra que la de la *excentricidad* del ser humano que mencionaba Duch (ver pág. 29 de la introducción). Cuando más adelante volvamos sobre «algunos elementos internos» de nuestra práctica (tema XVIII del *área 2*), continuará en el centro. Porque ésta es la cuestión cuando tratamos de vivir la dimensión paradójica –misteriosa, sorprendente y puntualmente exultante de nuestra naturaleza corporal–.

## VIII. TAI CHI CHUAN Y TRABAJO CORPORAL (CRITERIOS, POSTURALISMO Y PSICOLOGIZACIÓN)

*Una sala vacía. Hemos dejado la ropa habitual para vestirnos con una camiseta y un pantalón ligeros. Nos descalzamos para entrar, y un suelo que se adapta a nuestro pie nos facilita sentir su apoyo bajo el peso del cuerpo. En silencio, o acompañados a veces por la música, seguimos los ejercicios que un instructor va ejecutando ante nosotros. Movemos las articulaciones, nos estiramos, vamos practicando diferentes series de ejercicios coordinados individualmente o en pareja pero, básicamente y durante los primeros meses, nos familiarizamos con cierta postura corporal y con determinadas pautas rítmicas de movimiento y contacto que insisten en reclamar la presencia del cuerpo como un todo. Caminando muy pausadamente o corriendo, dando unos pasos deliberadamente lentos, anchos y largos, o tratando de pasar de un estado de relajación atenta a una explosión de fuerza en un golpe de puño o pie, vamos realizando una exploración que no deja de ser gimnástica pero que, a diferencia de las prácticas a las que solemos dar ese nombre, nos hace encontrarnos con un tipo particular de incomodidad. Así es como podríamos describir una de nuestras sesiones de tai chi chuan, experimentada por cualquiera que intenta iniciarse en su práctica.*

### **27. Los criterios del taichi: vaciar, centrar, relacionar (con un inciso sobre la sensibilización del cuerpo)**

La incomodidad que solemos estar dispuestos a aceptar en un ejercicio gimnástico suele tener que ver con la *cantidad* (mayor o menor fuerza, resistencia, cansancio...) y la *destreza* (la habilidad para la realización de ciertos ejercicios o técnicas aplicadas). Es provocada por límites cuantitativos a los que encontramos explicación en cualidades innatas, así como en factores como la edad o la experiencia.

Aunque estos factores no están excluidos, la incomodidad con la que nos topamos en nuestra práctica pone de manifiesto, ante todo, aspectos cualitativos. Permaneciendo parados o en lentos desplazamientos, desbloquear las rodillas para que la musculatura lumbar pueda extenderse

y con esto sea más fácil la movilidad del diafragma y el bascular natural de la pelvis, nos coloca generalmente, si es que efectivamente lo logramos, ante sensaciones que tendemos a evitar: nos sentimos grávidos, con peso, es posible que las piernas molesten, y que la respiración no encuentre su lugar. Separar los brazos del cuerpo en figuras circulares o deliberadamente rectilíneas, produce también una relación diferente con el tórax y el conjunto del cuerpo.

Movernos lenta y coordinadamente permite una toma de contacto con algo que no tiene que ver con una dificultad cuantitativa —a primera vista, cualquiera diría que se trata de ejercicios muy sencillos de realizar—, sino con el espacio sobre el que habitualmente hemos tendido un puente para huir de la angustia como *realidad corporal*: la incomodidad que representa para nosotros no sólo *tener un cuerpo* (mientras no duela o moleste podemos permanecer enajenados de él), sino sentirlo en su desnuda realidad, fuera de los estados más o menos habituales de trabajo o excitación producidos por estimulantes químicos o situaciones provocadas deliberadamente.

Aunque no se produzca ninguna formulación expresa de estos fenómenos, quienes intentan una práctica como la que proponemos, suelen encontrarse con ellos. La forma en que se las arreglan para *resolverlos* es la que les llevará a abandonarla (con una explicación tipo *esto no es lo mío*), o a empeñarse en continuar, alentados por la curiosidad, o por la intuición de que lo que percibe muestra algo que desborda lo que hasta ese momento le parecía obvio, aceptando el carácter esquivo de lo que trata de aprender como un primer paso. En este caso, ese espacio ignorado que mencionamos comienza a ser reconocido, a la vez que uno puede percibir algunas notables ventajas inherentes a la práctica —un cierto estado de bienestar y contacto más o menos inmediato tras superar las primeras dificultades—. Son los primeros estímulos que nos animan a continuar.

La forma habitual en la que un profesor de gimnasia o un entrenador deportivo encara las incomodidades cuantitativas a las que hacía referencia consiste en «llenar». Este llenar puede explicarse como «entretenner» («diviértete y ponte en forma» resume la frase publicitaria), o «acompañar» en un ambiente distendido y «positivo» el esfuerzo por la



superación. Para ello, la música o las voces deberán sonar estimulantes, y el cuerpo romperá a sudar antes de que asome la duda. Finalmente, uno se ha desfogado y se siente mejor en su piel. No consideramos aquí los modelos sadomasoquistas castrenses, que hemos señalado ya o estudiaremos más adelante, y que son la otra modalidad imperante en los gimnasios y pistas de entrenamiento deportivo, tanto en los sordos esfuerzos con máquinas y repeticiones de castigo autoimpuesto, como en la actitud de entrenadores dispuestos a arrastrar a sus pupilos «más allá de sus límites».

Por un camino opuesto, suele también tratarse de «llenar» el vacío producido por un contacto directo y crudo con nuestra realidad corporal, o con compañeros tan despistados como nosotros en un contacto físico que ni es competitivo ni propiamente sensual, creando atmósferas sublimes apoyadas en mensajes prometedores lanzados insistentemente en el tono y la cadencia de voz oportunos.

Nosotros intentamos otra vía. Tratamos de *vaciar* en lugar de *llenar*. De reconocer y explorar ese espacio oculto al que difícilmente accedemos en nuestra actividad ordinaria, tan cercano como inseparable a nosotros y, por lo mismo, encubierto o ignorado por nuestra percepción habitual. Se trata del primero y fundamental criterio que debemos aplicar para no cerrar de antemano la posibilidad de «trabajar con el cuerpo» sin perdernos el descubrimiento de algo que, inevitablemente, hemos ocultado de él, a través del mismo cuerpo: sus tensiones o ausencias, su fragmentación habitual, su *excentricidad*.

Cualquier adulto que se acerca a un entrenamiento corporal busca reducir el grado de incomodidad que surge de *tener un cuerpo*. De otra manera, trata de reducir el nivel de inseguridad y angustia que percibe a través del medio más indirecto y menos comprometedor: su propio cuerpo. No es sólo nuestra historia personal marcada por la extrema vulnerabilidad y complejidad de la naturaleza humana a la que ya nos hemos referido. La propia vida sedentaria y de actividades físicas extremadamente limitadas, especializadas y automatizadas en los habitantes de las ciudades contemporáneas, nos impone una sobrecarga de energía que

tiende a instalarse en el cuerpo en forma de tensión o bloqueo en nuestras zonas con particular tendencia a los mismos. Un trabajo corporal, si es equilibrado, deberá deparar tanto un gasto de parte de tal energía sobrante, como una estimulación que, si es adecuada, supondrá cierto grado de disolución y descarga de las tensiones acumuladas, así como el reencuentro con algo que percibimos como una fuente de energía interna, nuestra propia vitalidad. Dicha fuente no es más que el sostén biológico de todo sistema relativamente autónomo y energéticamente cargado. La clave en la que todo esto puede producirse proviene de una visión del trabajo corporal que denominamos *centrado*.

Buscamos insistentemente la conexión con nuestro centro de gravedad físico situado idealmente en el abdomen: una conexión no imaginaria sino perceptible sensitivamente, cuando llegamos a ajustar nuestra postura y nos movemos en cierto equilibrio elástico. Tal percepción sensitiva permite la respiración fluida y la participación de todo nuestro cuerpo, y nos permite acercarnos a nuestra estructura fragmentada o excesivamente acorazada –y, como tal, inevitablemente descentrada–, una suerte de modelo sensitivo sobre el que van a amplificarse y resonar los lugares y los recorridos que hemos olvidado, insensibilizado o sobrecargado. Sentirnos en el cuerpo o *sentirnos cuerpo* no será necesariamente incómodo cuando nuestro centro de gravedad va desplazándose de la espalda tensa y rígida hacia el vientre –hacia abajo y hacia delante–; el vientre como un cinturón claramente apoyado en piernas y pies elásticos, y conectado hacia arriba en una unidad funcional de torso y brazos que descansan y se elevan a la vez desde su apoyo inferior. La cabeza y el rostro, al fin –lo más pesado y alto de nuestra estructura vertical– podrán sentirse flotantes y despejados.

El sentido de aprender y practicar en parte sobre propuestas formales que se realizan en disciplinas como el tai chi chuan –propuestas que incluyen posiciones, desplazamientos coordinados donde todo el cuerpo participa simultáneamente, *formas* coreográficas que han de realizarse según pautas estandarizadas de movimiento y ritmo, y contacto físico no mediatizado por patrones establecidos socialmente–, es el de interiorizar

y posibilitar la creación de tales modelos *centrados*. Según esto se va produciendo, la sensibilidad de la estructura corporal irá aumentando lo mismo que el necesario *afinamiento* para que el *instrumento corporal* distinga armonías y disonancias hasta entonces habitualmente ocultas bajo el *ruido de fondo* de la tensión o la natural inconsciencia.

[En este punto, es necesario señalar un error de apreciación casi inevitable en todo trabajo corporal que se proponga aumentar la sensibilidad con respecto a sí mismo. La función de estos trabajos no es la de exacerbar dicha sensibilidad, y convertir nuestro cuerpo en el objeto principal o prioritario de nuestra conciencia. No se trata de percibir la actividad de cada uno de nuestros miembros o articulaciones, nuestros sentidos y ajustes propioceptivos. Menos aún el de nuestros órganos o funciones metabólicas. El cuerpo expresa su altísimo grado de sutileza y ajuste precisamente en su carácter inconsciente («el silencio de los órganos» que alguien definió como el ideal de la salud orgánica)<sup>94</sup>.

Introducir la atención en la postura, el movimiento o cualquiera de sus funcionamientos debe tener *otro objetivo*, que no el de la postura, el movimiento o el funcionamiento en sí mismos. Volvemos a una situación paradójica: trabajamos sensibilizando nuestro cuerpo, lo sometemos a cierta disciplina que lo saca de su *estar natural* —si a estas alturas hay algo que pueda ser calificado así—, pero no para *volver al cuerpo* como si esta vuelta fuera un bien en sí mismo<sup>95</sup>.

---

<sup>94</sup> Nos adelantamos aquí a cuestionar esta concepción de *salud como silencio de los órganos* que tocaremos con más detenimiento en el *área 2* (en particular en el tema XV —pág. 277 ss—). Nuestros planteamientos se sitúan en la brecha que se abre entre estos dos planteamientos en el fondo negadores —ignorar al cuerpo o dedicarse a «concienciarlo» como un bien en sí mismo—, y que ya prefiguran los errores del *reduccionismo corporal* y la *psicologización* que en breve trataremos.

<sup>95</sup> En sentido estricto, las reivindicaciones de estos regresos pretenden la excelencia de lo que hemos calificado de *identidad corporal*, esa primera frontera que construimos en los primeros meses de vida en la que el *yo* se reduce al cuerpo. Por supuesto que son proyectos imposibles, pero en su insistencia no podemos sino percibir elementos sicóticos que reclaman ser compensados (como ocurrirá cuando el centro de las tareas se sitúe en la invulnerabilidad marcial, el *control de la energía* o el logro de poderes mágicos o sutiles, esta vez relativas a las patologías *fronterizas*).

Esta misma paradoja se hará evidente cuando encaremos un entrenamiento marcial: el más entrenado y mejor dotado de los «artistas marciales» jamás podrá moverse con la economía de movimiento de cualquier felino callejero, jamás llegará a expresar su naturalidad (por eso resulta tan fascinante cuando percibimos que alguien se acerca a tales modelos<sup>96</sup>). Menos aún, por mucho que entrene en contacto directo con los secretos de las fuentes más valiosas, dispondrá de la respuesta de una serpiente con sus sensores térmicos y ultrasónicos. Simplemente porque es humano, y humano significa pensante, hablante, con un cuerpo al servicio de una totalidad que ha suplantado las prioridades de la economía motriz –como veremos en seguida–, por otras infinitamente más complejas y sutiles tanto emocionales como simbólicas o *mentales*. Acusar a la mente de todos nuestros males, renegar de su dominio y pretender poner dicha especialización al servicio de respuestas primarias, corporales o meramente motrices, no sólo es descabellado e imposible. Indica algo que sólo el ser humano puede padecer: la enfermedad consustancial a un destino incompleto: *ni mero cuerpo ni mero espíritu*].

Volviendo al necesario trabajo de sensibilización, de «afinación corporal», sólo insistir en que, para acercarse sensatamente al mismo, no es suficiente con practicar unos ejercicios o abrazar una disciplina, por buenos que sean y bien diseñada se encuentre la misma. Las ayudas externas serán útiles si somos capaces de *traducirlas* desde el contexto en el que se han desarrollado y ajustarlas a nuestra situación y necesidad particulares.

Cuando decimos ser *cuerpo, emoción y mente*, hablamos en realidad de cómo nos percibimos, no de cómo «somos». Lo que sea que seamos tiende a escaparse de nuestra conciencia. En toda percepción hay siempre dos: cuerpo-mente, yo-tú, vida-muerte, sueño-vigilia, conciencia-inconsciente, masculino-femenino, sujeto-objeto... la lista acabaría donde acabasen los conceptos, pero el pensamiento no tiene límite para poner

---

<sup>96</sup> Lo hemos comentado ya en la nota 93 de la página 128.

en contacto cada uno de los pares con todos los demás y continuar hasta el infinito. Con ello nos hemos encontrado con el principio universal de todo fenómeno, de toda manifestación. Este principio no es otro que el que la cosmogonía china ha denominado como **Tai Chi** (taiji en su transcripción fonética actual, el pinyin)<sup>97</sup>, y que puede resumirse en que todo lo que es formulable por nuestra mente discursiva se expresa como polaridad. Y con ello, es el momento de subrayar el tercer criterio que define nuestro enfoque: el énfasis en la relación.

«Todas las cosas tienen una parte de oscuridad y una parte de luz y, por influjo de ambas obtienen la armonía» (XLII). «Cuando el ser humano reconoce lo bello como tal, entonces surge lo feo; cuando reconoce el bien, surge el mal; porque ser y no ser se engendran mutuamente, lo difícil y lo fácil se complementan recíprocamente, lo largo y lo corto se determinan el uno al otro, lo alto y lo bajo se ubican respectivamente...» (II), nos dice el *Lao zi*, el clásico chino más conocido y comentado en Occidente<sup>98</sup>.

Puede resultarnos de alguna ventaja la posibilidad de acceder a sistemas de entrenamiento corporal que han ido diseñándose y desarrollándose desde una alta sensibilidad a los *principios de relación* que rigen la manifestación de los fenómenos. Decir que las dos polaridades *–yin y yang–* tienden siempre a transformarse recíprocamente en su inverso aun siendo antagonistas e inhibirse mutuamente; que, a su vez, cada principio *yin* o *yang* constituye la base del otro e incluso, en el momento de má-

---

<sup>97</sup> El doble superlativo que literalmente significa, y que habitualmente se suele traducir como *supremo absoluto*, no sirve en nuestro caso para explicar nada (si no es cierta tendencia china a las calificaciones ampulosas). Que la conciencia de este principio universal esté tan explícitamente presente en la cultura tradicional china, dice algo sin duda significativo de tal cultura. Y este punto nos concierne directamente pues intentamos comprender un sistema de entrenamiento corporal al que se le designa como el *chuan* del *tai chi*, esto es, el sistema de combate (aunque en una acepción más libre a la que se presta el lenguaje chino, *chuan* puede considerarse también como la *expresión*, la *manifestación* del principio *tai chi*).

<sup>98</sup> Existen buenas versiones recientes vertidas directamente del chino al castellano (y al resto de las lenguas occidentales) entre las que cabe destacar las de Iñaki Preciado Idoeta (*Tao Te Ching. Los libros del Tao. Lao Tse*. Trotta, 2006) y la de Anne-Hélène Suárez Girard (*Lao zi. Tao te king. Libro del curso y de la virtud*. Siruela, 2003).

xima expresión de cada uno de ellos, se manifiesta el germen de su opuesto/complementario, como afirman tantos manuales chinos, nos avisa frente a las simplificaciones.

## **28. El movimiento posturalista o la nueva fisioterapia occidental**

En la medida en que los criterios que acabamos de atribuir al tai chi chuan se han ido haciendo accesibles entre nosotros, ha resultado inevitable cotejarlos con los que han ido surgiendo en Europa y América en el campo de la fisioterapia a lo largo del pasado siglo, sin relación con los sistemas orientales. No es ajena a esta asociación la situación creada por la demanda médica, de salud o prevención postural a la que se ha tendido a asociar las prácticas orientales, de origen y objetivos no estrictamente terapéuticos. Quiero decir con esto que ni el tai chi chuan ni ningún otro «arte marcial interno», ni siquiera el qi gong anterior al siglo XX tuvieron una estricta relación con la concepción y la demanda contemporáneas de «salud»<sup>99</sup>. Su «recalificación» se ha producido en parte al confundir lo que era una condición para la práctica (un estado físico y espiritual aceptables) con los objetivos que dicha práctica se proponía, tanto en el terreno de la marcialidad como en otros muchos más cercanos a la meditación o al yoga. Que en tales prácticas haya un trabajo intensivo sobre postura y movimientos económicos o centrados es lo que ha llevado a suponer que se trataba de «terapias posturales». Con todo, no deja de tener interés esta comparación de sistemas en el intento de comprensión de los criterios que subyacen a los mismos, lo mismo que su potencial y sus límites.

No es difícil de entender el movimiento de los posturalistas<sup>100</sup> como una reacción a la rigidez de la fisioterapia practicada entre los siglos XIX y principios del XX en centroeuropa. Podemos considerarlo como un ele-

---

<sup>99</sup> Volveremos sobre esta cuestión al tratar sobre salud y enfermedad o sistemas de *trabajo con la energía* en capítulos posteriores (en particular, todo el *área 2*).

<sup>100</sup> Llamo *posturalismo* al conjunto de sistemas de trabajo corporal centrados en la postura. Como se verá a continuación, estos sistemas surgen de la constatación de la precariedad de la postura humana y del conjunto de problemas que emanan de la misma.

mento quizá menor del conjunto de movimientos de reacción a las consecuencias de la industrialización: desde los distintos movimientos reformistas burgueses de finales del siglo XIX hasta los utopistas sociales y revolucionarias. Desde distintas posiciones, algunos intelectuales encontraron en el nudismo y la danza, el vegetarianismo y la gimnasia, así como en diversas reformas relativas al modo de vestir y a la vida sexual y matrimonial, respuestas provisionalmente válidas al malestar de los nuevos tiempos. A partir de 1920 el movimiento *nudista* surgido años antes, se organiza en numerosas asociaciones de diferente cariz ideológico que publica revistas con títulos como *País de Luz* o *La Nueva Era*. Los desnudos fotográficos de esta época son una reivindicación de una naturalidad que ya se viene reivindicando en Occidente, siempre como contrapunto a las servidumbres de la modernización<sup>101</sup>.

Los desastres de las guerras mundiales y sus masacres terminaron por dejar estos aires en el pasado, hasta su recuperación en estas últimas décadas, desprovistos en general de las pretensiones utópicas y ya directamente dirigidas al consumo de masas, pero basta recordar las fechas de aparición de los nuevos enfoques fisioterapéuticos más significativos para ubicarlos en esta etapa:

- A. Still, un médico norteamericano que en 1874 descubre la *osteopatía*: «La salud implica un ajuste estructural perfecto que incluye los músculos, los huesos, los ligamentos, los vasos sanguíneos, los nervios, etc. basada en la actividad del sistema nervioso»<sup>102</sup>.
- Matthias Alexander, creador del método que lleva su nombre, un joven actor de origen tasmano que en 1888 ve peligrar su carrera por una ronquera crónica. Su método interviene en particular, con una sensibilidad excepcional en la adecuada colocación de la cabeza y la flexibilidad cráneo-sacra.

---

<sup>101</sup> Hay un agudo y sarcástico retrato de estos movimientos en la película de Alan Parker *El Balneario de Battle Creek*, 1994.

<sup>102</sup> J. M. Littlejohn, fundador de la «British school of osteopathy» en 1918. Citado por F. Dudal en su memoria de la Escuela europea de osteopatía, Ed. Maidstone, 1986.

- Gerda Alexander, nacida en 1905 en Wuppertal, Alemania, define su *eutonía*, en 1957, como una propuesta para «alcanzar en nosotros la autoconciencia de nuestra propia realidad corporal y espiritual»<sup>103</sup>.
- Françoise Mézière, fisioterapeuta francesa que comienza a publicar en 1948, creando su método «dirigido esencialmente a las afecciones crónicas del aparato locomotor cuyos pronósticos son particularmente desfavorables». Su fundamento: la puesta en evidencia del acortamiento de la musculatura posterior debido a una actividad tónica permanente, localizada sobre todo en dicha musculatura, deformándose al tomar el lugar de la musculatura profunda.
- Godelieve Struyf, osteópata belga que desarrolla, como muchos otros, desde la base del método Mézière, el suyo propio, con la definición de 5 familias de cadenas musculares.
- Ida Rolf, médico creadora del *rolfing*, que con 10 sesiones de un tratamiento casi-quirúrgico «cambia un cuerpo normalmente desorganizado en un sistema equilibrado, capaz de operar en el campo de la gravedad»<sup>104</sup>.
- Moshe Feldenkrais, judío de origen ruso y afincado en Europa tras pasar por Palestina, desarrolla su sistema tras una larga experiencia deportiva que le conduce a tener que afrontar una grave lesión de rodilla de mal pronóstico. Publica su «método de integración funcional» en 1960.

Todos estos y otros pioneros, que tras una considerable investigación, han creado distintos sistemas, se han popularizado, apoyados a veces por episodios históricos con los que poco tenían que ver en su origen, como el movimiento contracultural americano de los años 60-70. Lo mismo que podemos decir de la divulgación de muchas de las técnicas orientales, como el yoga o el propio taichi que, al coincidir en el tiempo, y en el tipo de necesidad a la que respondían, han tratado de traducir con frecuencia sus conceptos en los términos de una *nueva fisioterapia*<sup>105</sup>. Estos

---

<sup>103</sup> Alexander G., *Le corps retrouvé par l'eutonie*. París, Tsou, 1988.

<sup>104</sup> Raskin V., *Le Rolfing*. París, Maloine, 1989.



sistemas comienzan diferenciándose de los gimnásticos y fisioterapéuticos tradicionales:

«Existe una oposición entre la corriente del activismo gimnástico, cuyo objetivo es la apariencia, gracias a una musculación intensiva, y los métodos posturales, que buscan el desarrollo del ser humano a través del despertar de su sensibilidad profunda»<sup>106</sup>.

«Este método de reajuste [Feldenkrais] no tiene, por así decirlo, nada que ver con la gimnasia que busca, ante todo, flexibilizar y fortificar los músculos, además de incrementar su velocidad de reacción mediante movimientos repetidos...»<sup>107</sup>.

«Por oposición a la gimnasia tradicional repetitiva y mecánica, el método *Feldenkrais* se dirige más al sistema nervioso que a los músculos»<sup>108</sup>.

«Un movimiento deliberado se realiza correctamente cuando el control voluntario y la reacción automática del cuerpo respecto a la gravedad no se enfrentan sino todo lo contrario, actúan conjuntamente y cooperan para la ejecución de un acto, de manera que parezca que está dirigido por un centro único»<sup>109</sup>.

Sabiendo de qué se distancian, podemos añadir que uno de los elementos comunes de este movimiento es el reconocimiento de la *anomalía* de la postura erguida del ser humano. Podemos resumir la constatación de este fenómeno y su importancia en algunas breves referencias:

---

<sup>105</sup> Como ya he indicado anteriormente, todos estos sistemas, no sólo han sustituido en parte las antiguas concepciones fisioterapéuticas, también se han colado por las brechas que ha abierto en la conciencia humana contemporánea la superación de la inevitabilidad de la función productora/reproductora que el cuerpo tenía para la mayoría de nuestros inmediatos predecesores, así como por las contradicciones surgidas por la radicalización de las tecnologías médicas, en busca de un nuevo ajuste o bienestar no sólo corporal. En cuanto a su lenguaje, es evidente que las técnicas orientales necesitan de una traducción para la que la nueva fisioterapia aporta muchas pistas, con el peligro inherente a la falta de comprensión del marco en el que han surgido unas y otras.

<sup>106</sup> Frères, *Maestros y claves de la postura*. Paidotribo, 2000.

<sup>107</sup> Auquier P. *La méthode Feldenkrais*, 1989 (mencionado por Frères).

<sup>108</sup> Frères, op. cit.

<sup>109</sup> Feldenkrais, *La conscience du corps* (mencionado por Frères).

«La mayoría de los problemas de salud que sufre actualmente la humanidad se derivan directamente de su adaptación inadecuada a la posición erecta»<sup>110</sup>. [...] «La posición cuadrúpeda representa la verdadera posición fisiológica de la cadera»<sup>111</sup>. [...] «El paso de la posición cuadrúpeda a la bípeda no tiene por qué ser para el hombre una deficiencia mecánica, siempre y cuando respete la anteversión de la pelvis para situarse en la vertical...»<sup>112</sup>. [...] «La verticalización del ser humano es la condición *sine que non* para el despertar de la conciencia. La posición cuadrúpeda favorece la propulsión del animal. Implica, no obstante, consagrar la mayoría de su fuerza al desarrollo impuesto de su musculatura... el ser humano, erguido en la verticalidad, economiza sus esfuerzos y dispone de su energía para el desarrollo de las facultades mentales»<sup>113</sup>. Etc.

Tras una crítica radical del mecanicismo gimnástico y el reconocimiento del alcance y las implicaciones específicamente humanas de la postura erguida, este movimiento aporta una visión integradora y dinámica de la postura que debiera resultar definitiva:

«Nuestra educación gimnástica ¡ha priorizado la musculatura periférica! Ahora bien, la vocación de estos músculos [que se utilizan para los movimientos y los desplazamientos] es estrictamente *fásica* (trabajan en fase, sincrónicamente, diversas unidades motrices durante la contracción muscular). [...] La contracción tónica se opone, por sus características, a la contracción fásica. Es una tensión permanente del músculo que sólo necesita un mínimo de gasto energético, lo cual supone una fatiga insignificante»<sup>114</sup>. [...] «Cuando la musculatura superficial trabaja constantemente, se acorta, impidiendo así el

---

<sup>110</sup> Korr I. *Bases physiologiques de l'ostéopathie* S. B. O. R. T. M. Charleroi, 1981 (citado por Frères).

<sup>111</sup> Kapandji I. *Physiologie articulaire* fascículo 2. Maloine, París, 1968 (citado por Frères).

<sup>112</sup> Frères, op. cit.

<sup>113</sup> Ídem.

<sup>114</sup> Debelle P. *L'expérience intérieure dans les techniques de relaxation de J. H. Schultz, E. Jacobson, G. Alexander y A. Caycedo* UCL (citado por Frères).

funcionamiento normal de la musculatura profunda. Juega este papel en su lugar y pierde su propia función de extensor del cuerpo. Se convierte en un freno para el estiramiento del movimiento antagonista»<sup>115</sup>.

Unos sistemas que consideran la unidad funcional del cuerpo en movimiento habrán de recurrir pronto, en sus propuestas prácticas, al concepto central que haga posible su realización. Este concepto no es otro que el ritmo:

«El ritmo es un factor principal y esencial... La esencia de nuestra trayectoria es mejorar el esquema corporal mediante el despertar de la sensibilidad propioceptiva y la percepción rítmica... Buscando la economía del movimiento, nos damos cuenta de que el movimiento correcto es siempre continuo, de que los impulsos energéticos van seguidos o precedidos de movimientos de músculos relajados»<sup>116</sup>.

## 29. «Nada más que cuerpo»: la *conciencia corporal* y su peligro reduccionista

Una vez reconocidas las innegables aportaciones de estos diferentes enfoques, enriquecidas continuamente por la intuición y la creatividad de cada uno de sus creadores y practicantes, debemos considerar también sus limitaciones. No en cuanto a su capacidad para lograr los fines que se proponen (habitualmente fisioterapéuticos), sino en cuanto a la formulación que hacen con frecuencia del nivel en el que se desarrolla su intervención, la cuestión que trata del ámbito, las implicaciones y los límites de *lo corporal*.

Debemos comenzar cuestionando un término que utilizamos con frecuencia: la «conciencia corporal». ¿No se trata de una contradicción en sí misma? Como ya hemos señalado, la propia naturaleza de lo corporal

---

<sup>115</sup> Frères, op.cit. En nuestro entrenamiento ambos aspectos se trabajan de forma complementaria poniendo énfasis en lo *fásico* en los movimientos realizados siempre como un todo unitario en diversos ritmos, y en lo *tónico* en las posturas inmóviles (ver la traducción de estas cuestiones en el tema IX –pág. 175 ss.– y en el capítulo 92 –pág. 379 ss.– respectivamente)

<sup>116</sup> F. Leboyer. *Shantala*. Seuil, (citado por Frères).

es inconsciente y, gracias a que lo es, se ha desarrollado en nosotros lo que sea que podamos calificar como «conciencia». Todos los mecanismos de regulación corporales, desde la postura al conjunto de las funciones orgánicas, están dirigidas por el sistema nervioso autónomo, aquél que queda fuera del alcance del control voluntario. Basta escuchar a alguien que, tras alguna lesión o enfermedad neurológica, ha tenido que recuperar una pequeña parte de la actividad o funcionalidad corporal (volver a recuperar un miembro, la fonación, etc.), para comprender lo insoportable y paralizante que resultaría tener que hacernos cargo de cualquiera de las funciones autónomas. Cualquier cosa que identificamos como humano se vería alterada hasta puntos difícilmente imaginables<sup>117</sup>.

Sin embargo, es evidente el interés de enfocar nuestra atención a las sensaciones corporales, entre otras cosas, para hacernos cargo del grado de alienación a la que podemos haberlo sometido. «Tomar conciencia del cuerpo y sus sensaciones» es una consigna permanente de todo enfoque corporal no mecanicista:

«El *esquema corporal* es solicitado al mejorar la representación mental que el individuo tiene de sí mismo. Es por esta razón por lo que es recomendable visualizar los diferentes esquemas de la columna vertebral y de la pelvis, para facilitar la comprensión de los fenómenos de deformación del cuerpo. [...] «Vivir en el propio cuerpo» significa poder conducir la conciencia a través de todas las fibras del organismo para utilizarlo armónicamente en sus relaciones con los demás y el mundo que nos rodea»<sup>118</sup>.

En estas citas –un botón de muestra entre miles– vemos no sólo una llamada a la observación, sino un nivel de exigencia que implica un alto grado de concentración y un entrenamiento muy exigente en este sentido.

---

<sup>117</sup> En este sentido, recomiendo la lectura de las descripciones clínicas de Oliver Sacks. Un solo caso de ajuste y reestructuración tras una lesión neurológica es suficiente para comprender el punto que estamos considerando. (es el caso que trato en el *excurso 1* con el que concluye esta *área*, dedicado a su obra *Con una sola pierna*, pág. 231 ss.).

<sup>118</sup> Frères, op.cit.

Para empezar, tenemos que reconocer que ésa no es una capacidad que se da espontáneamente, sino que necesita de un trabajo, de un adiestramiento. En segundo lugar –y esto es lo fundamental–, se trata de un adiestramiento de la atención o la concentración mental cuyo objeto es el cuerpo, no propiamente de un «trabajo corporal». Tal adiestramiento está en la base de las disciplinas orientales cuyo objeto está puesto, sin género de confusión, no en el cuerpo, sino en lo que lo trasciende: las variadas formas de qi gong o meditación budista son para nosotros conocidos ejemplos. En estas prácticas (quizá porque son fruto de siglos y milenios de pausada destilación), no cabe fijarse en el cuerpo como fin de la disciplina, sino como primer y fundamental paso y soporte de un trabajo dirigido directamente a la conciencia.

Cuando los posturalistas se enfrentan a esta cuestión (y cualquiera como ellos que vaya más allá de un tratamiento mecánico del cuerpo a través de una disciplina corporal), tienen que encarar algunas cuestiones no precisamente relativas a la anatomía y la fisiología:

«El eutonista propone al alumno percibir, sentir, a través de observaciones «objetivas» respecto a la longitud, la anchura, el volumen, el peso y la posición en el espacio de cada uno de los segmentos, evitando nombrar o describir las sensaciones. La eutonía evita cualquier forma de sugestión o de autosugestión»<sup>119</sup>.

Otro podría defender –o aplicar, sin percatarse de ello– la indicación opuesta: muchas de las instrucciones que se dan en sesiones de trabajo corporal son claramente *sugestivas*. Pero lo fundamental aquí no es tratar de resolver una cuestión de orden metodológico, sino seguir con el problema categórico, el del nivel en el que situamos nuestra intervención y sus implicaciones. Y si nos quedamos en la «conciencia corporal» sin reconocer su alcance complejo y paradójico, o bien caemos en un reduccionismo que puede terminar por negar toda otra realidad más allá de la física-ma-

---

<sup>119</sup> Ídem.

terial o, sin llegar tan lejos, otorgaremos al cuerpo una naturaleza y una capacidad de influencia y transformación que no le corresponden<sup>120</sup>.

De cualquier manera, nos empeñamos en modelos de relación con el cuerpo que no son sino el reflejo de nuestra necesidad personal, más o menos consciente. Y esto vale tanto para quien dirige un trabajo corporal como para el que lo practica. Lo que aquí tratamos, en relación al tai chi chuan en particular, es de diferenciar el modelo sobre el que está diseñado cada sistema de trabajo, lo que indudablemente condicionará su alcance. Como he señalado ya, el indicador más evidente de una relación tan humana como enfermedad con el cuerpo tiene que ver con su instrumentalización:

«La holgura corporal está relacionada con un sentimiento de conocimiento y de dominio de sí mismo... Mejorar la sensibilidad general se traduce siempre en un ¡incremento de la eficacia!». [Cuando antes, en una caricaturización muy realista de la moderna condición humana se había dicho:] «El cuerpo del hombre, forjado en un espíritu de dominación, debía erigirse por sus propias fuerzas en una caricatura de gallo alzado sobre sus espolones»<sup>121</sup>. Nuestro método [Feldenkrais] consiste, por el contrario, en ampliar y afinar el control general que tenemos sobre nuestros músculos»<sup>122</sup>.

La palabra control, un control mucho más sutil y sofisticado que el de los antiguos enfoques gimnásticos, aparece delatando la limitación del enfoque, lo mismo que la rebeldía, también reduccionista y de tintes sectarios, frente a tales pretensiones:

---

<sup>120</sup> ¿Quién «conduce su conciencia a través de todas las fibras del organismo para utilizarlo armónicamente en sus relaciones con los demás y el mundo que nos rodea»? ¿No nos encontramos aquí y en todas las indicaciones análogas frente a una concepción simplista, reductora, e ingenua de la conciencia humana y de su relación con *el mundo que le rodea*? Es al encarar estas cuestiones donde lo tratado tan sucintamente en el tema anterior (VI. *Cuerpo e identidad*, pág. 93 ss.) cobra toda su relevancia para cualquiera que intente alguna remodelación del ser humano desde una intervención en su cuerpo. Cuando se carguen las tintas en una llamada a la conciencia, esa misma llamada no hace sino subrayar una imposibilidad. Insisto en que sin una traducción de los aspectos físicos en términos psíquicos nos encaminaremos a callejones sin salida.

<sup>121</sup> Frères, op.cit.

<sup>122</sup> Feldenkrais M. *La puissance de moi*. Laffont, 1990 (citado por Frères).

«¿Qué creéis que podéis sentir? Acortados como estáis en vuestra musculatura posterior, lo que creéis sentir no es más que la ilusión de una sensación. Estirad primero vuestros músculos posteriores y entonces ¡podéis empezar a sentir!»<sup>123</sup>.

Trato de mostrar, con esta antología de referencias textuales, el carácter paradójico de este tema que deberá estar presto a una atención y discusión permanentes, por la misma naturaleza y las limitaciones del «ámbito corporal», donde estas contradicciones son, en sí mismas, irresolubles. Ningún sistema de «trabajo corporal» estará pues a salvo de esta tendencia al control ya que, antes de entender la verdadera *naturaleza de lo corporal*, tenderemos a confundir la observación consciente con el control y caeremos en una instrumentalización, aun inconsciente y bienintencionada, desliziándonos hacia un reduccionismo corporal. Por el contrario, el objeto de un trabajo corporal bien planteado será, entre otros, el del reconocimiento y la asunción del alcance de esta dimensión de nuestra naturaleza<sup>124</sup>.

<sup>123</sup> Françoise Mézières. Notas de curso citadas por Frères.

<sup>124</sup> Si bien es posible llegar a alardear de este reduccionismo como «única verdad»: «Invitada por Fritz Perls a Esalen, al sur de San Francisco, el interés por su método se está desarrollando cada vez más en el entorno californiano, especialmente propicio. Ida Rolf afirmaba categóricamente: «La psicología no existe. ¡Sólo cuenta la fisiología! La estructura es la que determina la función y el comportamiento que, a su vez, determina la personalidad» (Raskin V. *Le Rolfing*. París, Maloine, 1989, citado por Frères). Lógicamente, hay quien no va tan lejos, ni suscribe esta opinión, y trata, a través del cuerpo, de llegar a la psique: «...sobre la posición relativa de los segmentos óseos entre sí y sobre la posición de la cabeza respecto a la vertical; otras percepciones reflejan las tensiones presentes en los músculos esqueléticos y los órganos de la vida vegetativa; los captadores nociceptivos (los que nos hacen percibir el dolor), mediante una señal de dolor, informan sobre los daños; lo vivido de las emociones se apoya en el conjunto de estas informaciones cenestésicas propioceptivas internas» (Debelle P. *L'expérience intérieure dans les techniques de relaxation de J. H. Schultz, E. Jacobson, G. Alexander y A. Caycedo* UCL, citado por Frères). «Nuestro cuerpo es nosotros mismos. Es nuestra única realidad tangible. No se opone a nuestra inteligencia, a nuestros sentimientos, a nuestra alma. **Los incluye y los arbitra.** Así, tomar conciencia del propio cuerpo es darse acceso al propio ser al completo... puesto que cuerpo y alma, psiquismo y físico, e incluso fuerza y debilidad, no representan la dualidad del ser sino su unidad...» (Bertherat F. *Le corps a ses raisons*. France Loisirs, 1981, citado por Frères). Afirmaciones que no tienen en cuenta las implicaciones de la autonomía relativa de cada nivel humano ni las leyes de traducción que rigen su relación (trataremos esta cuestión en el capítulo siguiente, y en el *área 2*, tema XVII, *Las leyes de traducción cuerpo-emoción-mente*, pág. 319 ss.).

Quiero destacar que resulta inevitable *desde el cuerpo* toparnos con la formulación de un reduccionismo, aún en una forma sutil: en lugar de considerar el cuerpo como el fundamento biológico, el *suelo* en el que se apoya todo nuestro ser (en ese sentido *somos* cuerpo), y desde el que es conveniente anclar el desarrollo de la conciencia, se afirma que «el cuerpo incluye y arbitra todo nuestro ser», cuando realmente es tal ser el que incluye cuerpo y mente, y es la conciencia del mismo (no la *conciencia corporal*) la que los arbitra. Voy a incluir una última entre las numerosas citas de este apartado para matizar algo más esta cuestión:

«...los maestros de la postura están animados por la misma convicción: la estructura gobierna la función. A través de la educación corporal puede influirse sobre el funcionamiento cerebral y, por la misma razón, sobre el psiquismo»<sup>125</sup>.

Éste podría ser un buen resumen de la convicción, no sólo de muchos «maestros de la postura», sino de la mayoría de los que, desde un trabajo corporal, pretenden un abordaje *holístico* explícito: un intento de no reducirse al cuerpo, tanto desde aportaciones occidentales recientes, como desde adaptaciones a Occidente de muchos sistemas orientales que, en su origen, han soslayado claramente este problema.

Insisto en que la paradoja en la que nos coloca el descubrimiento de la complejidad de los sistemas musculares, que regulan nuestra postura y motricidad, reside en que la conciencia de los mismos puede llevar a otorgarles una atención y una función que no les corresponde: no debemos olvidar que el hecho de que sean mecanismos autónomos e inconscientes ha permitido liberarnos de un control que resultaría tan insoportable como imposible<sup>126</sup>. Las contradicciones con las que topamos constantemente en este terreno, no tienen fácil resolución desde el ám-

---

<sup>125</sup> Frères, op.cit.

<sup>126</sup> Por eso, en todo proceso de aprendizaje pasamos constantemente por distintas etapas de bloqueo frustrante del que sólo nos liberamos cuando podemos soltar el propio intento de control ligado al mismo: entonces damos un paso adelante en el que una nueva habilidad ha sido incorporada a nuestro bagaje inconsciente y puede enriquecer un nuevo grado de percepción.



bito de lo corporal, sino desde donde realmente surgen: los mecanismos psíquicos de compensación y defensa. Aunque, obviamente, un observador entrenado puede leer el reflejo de tales mecanismos en el cuerpo, el error se produce cuando se deduce que son «de naturaleza corporal».

No clarificar este punto nos lleva a un camino sin salida o a una dinámica de dominio: el peligro anunciado en toda vía de autoconocimiento tradicional, más allá de la etapa *mágica*, donde se nos recuerda constantemente que la medida de la realización es la compasión y la sabiduría (que corresponden a planos emocionales y mentales en un sentido amplio), nunca el poder. Por el contrario, encubierto con frecuencia como *autoconocimiento* o *conciencia corporal*, nos encaminamos por una *vía de poder*, que sólo pueden ser comprendidos en términos de patología o regresión, por mucho que pretendamos disfrazarlos de *progreso* o *integración*<sup>127</sup>.

---

<sup>127</sup> No pretendo agotar esta cuestión sino subrayar su alcance. De hecho, será central en todo el recorrido de mi reflexión, y se hará explícita cuando entremos en el área 4, *Una nueva (in)trascendencia*, en el volumen 2).

### **30. Un paréntesis sobre holismo: algunos principios fundamentales para nuestra discusión**

*Resulta difícil continuar por este camino (un camino que nos lleva a algunos de los debates fundamentales sobre las relaciones entre cuerpo y alma, tal como se desarrollaron en Europa desde el final del siglo XIX) sin considerar lo que desde la Teoría General de Sistemas se ha aportado para la comprensión de lo holístico (la visión de las partes en relación con los todos de los que no pueden separarse). El esfuerzo por una comprensión de estos principios se verá recompensado cuando, en apartados posteriores, recurramos a los criterios que establecen para deslindar campos fundamentales. Me valdré de un breve resumen de algunos de sus principios tal como Ken Wilber los expone<sup>128</sup>.*

*Tras explicar el concepto de holón<sup>129</sup>, Wilber va enumerando una serie de principios en los que existe un acuerdo desde esta Teoría General (veinte principios, según su síntesis). Voy a enumerar los cuatro que creo conciernen más directamente a nuestra discusión:*

1. El principio de la emergencia: *«Emergen nuevos holones debido a la capacidad de autotranscendencia. Primero las partículas subatómicas, después los átomos, las moléculas, los polímeros, después las células, y así sucesivamente. Los holones emergentes son, en cierto sentido, novedosos; tienen propiedades y cualidades que no pueden ser deducidas estricta y totalmente de sus componentes; por tanto, ellos y sus descripciones no pueden ser reducidos simplemente a sus partes componentes. [...] Es importante darse cuenta de que la ley de nivel superior no puede ser descrita en los términos del vocabulario en que se describe el nivel inferior, y esto es cierto tanto para las partículas de un gas como para las especies biológicas, los programas de ordenador o las réplicas de ADN, tanto para las escalas musicales como para las reglas lingüísticas».*

---

<sup>128</sup> Para un desarrollo de esta cuestión, ver los cuatro primeros capítulos del libro I del primer volumen de *Sexo, Ecología y Espiritualidad*. Gaia, 1996. Todas las citas que vienen a continuación proceden de estos capítulos

<sup>129</sup> Un holón es una totalidad/parte de la que se constituye todo lo manifiesto. La célula como totalidad y parte de un tejido, un concepto como totalidad y parte de una teoría, un sistema planetario como totalidad y parte de una galaxia, etc.

2. Su naturaleza jerárquica («los holones emergen como una serie ascendente de totalidades/partes): *«Cada holón más profundo o más alto abarca a sus predecesores y después añade su propio patrón nuevo y más abarcante, su totalidad –el nuevo código, canon, campo morfogénico o individualidad que lo definirá como una totalidad [...] La realidad, en la concepción moderna, según expresión de Bertalanffy<sup>130</sup>, aparece como un tremendo orden jerárquico de entidades organizadas que pasan a través de la superposición de muchos niveles, desde los sistemas físicos y químicos a los biológicos y sociológicos. Esta estructuración jerárquica y combinación en sistemas de orden cada vez superior es característica de la realidad como un todo y es de importancia fundamental, especialmente en biología, psicología y sociología. [Y Jantsch:] Cada nivel incluye los niveles inferiores: hay sistemas dentro de sistemas... Sin embargo, es un hecho esencial que esta jerarquía no es una jerarquía de control en la que la información fluye hacia arriba y las órdenes son dictadas desde arriba hacia abajo. Cada nivel mantiene una cierta autonomía (relativa) y vive su propia existencia en relaciones horizontales con su entorno específico».*
3. La relación entre los niveles inferiores y superiores (lo inferior establece las posibilidades de lo superior; lo superior establece las probabilidades de lo inferior): *«Aunque un nivel superior va más allá de lo dado en el nivel inferior, no viola las leyes o patrones del nivel inferior; no está determinado por el nivel inferior, pero tampoco puede ignorarlo. Mi cuerpo sigue las leyes de la gravedad; mi mente se rige por otras leyes, las de la comunicación simbólica y la sintaxis lingüística; pero si mi cuerpo se cae por un precipicio, mi mente se va con él».*
4. Las leyes de traducción en cada nivel: *«Los holones traducen su realidad según los patrones de su individualidad, sus estructuras profundas relativamente autónomas y coherentes; y los estímulos que no encajan en su estructura profunda o régimen, simplemente no son registrados y podrían igualmente no existir (de hecho, no existen, no se revelan para ese holón) [...] Así, en la trans-*

---

<sup>130</sup> Ludwig von Bertalanffy (1901-1972), el biólogo austriaco que acuñó e impulsó la Teoría General.

*formación (o autotrascendencia) se revelan nuevos mundos de traducción. Estos «nuevos mundos» no están localizados físicamente en otros lugares; existen simplemente como una percepción más profunda de los estímulos disponibles en este mundo... Este desarrollo es una conversión constante de «lo de otro mundo» en «algo de este mundo» a través de una profundización de la percepción lograda por medio de la evolución emergente y la transformación».*

### **31. La psicologización, otra forma de reduccionismo (o la vuelta al antiguo debate sobre las leyes de relación entre *psique* y *soma*)**

Todo aquel que trabaja con una disciplina corporal no estrictamente mecanicista, se encuentra dentro de alguna visión que asocia al cuerpo la impresión de una *memoria emocional*: en nuestra estructura corporal está grabado nuestro carácter, nuestros patrones de respuesta adquiridos inconscientemente, etc. Por consiguiente, estará obligado a buscar una relación entre postura, gesto o calidad de movimiento, y determinados modelos de conducta o carácter. Con frecuencia, esta situación se pretende atajar con un discurso de «superación de la dualidad cuerpo-mente»:

«No hay dualismos de mente y cuerpo, energía y materia o energía y cuerpo, sino una estructura unificada de la que proceden los sentimientos, la excitación y la actitud psicológica. La expresión individual resulta de *las respuestas emocionales del cuerpo*»<sup>131</sup>.

Esta frase puede servir de ejemplo de la forma en la que se desarrollan los intentos de hacer del cuerpo «algo más» que *mero cuerpo*. Es como si las encarnizadas luchas de los últimos siglos entre las derrotadas visiones tradicionales y la vencedora «medicina científica» se desvanecieran en este nuevo discurso en el que no parece haber conflicto entre las visiones tradicionales y las modernas técnicas biomédicas; entre el trabajo de los que sólo se encargan del cuerpo como un mecanismo (aunque un mecanismo cada vez más complejo), y los que descubren o recuperan la unidad cuerpo-mente al calor de los enfoques antiguos o tradicionales.

---

<sup>131</sup> Stanley Keleman. *Anatomía Emocional*. Desclée de Brouwer, 1997. La cursiva es mía.

Mi impresión es que el acontecer de las guerras europeas de la primera mitad del siglo XX, con sus secuelas de devastación y exilio, tuvieron, entre muchos otros, un efecto de olvido de los profundos debates, y sus consiguientes avances, desarrollados en este terreno en los primeros decenios del siglo. Después, a partir de las ruinas de la posguerra y en un Occidente que desplazó su centro de gravedad de Europa a Norteamérica, se produjo un aparente resurgir, una «vuelta a los clásicos». Pero, por desgracia, se trató de una vuelta que, en la mayoría de los casos, no era más que el permiso que nos otorgábamos para valernos de sus despojos y justificar la superficialidad de nuestros planteamientos. En el fondo, se trataba de aceptar, sin apenas conciencia de ello, la *honrosa rendición* que la intratable y tiránica imposición del modelo biomédico más reduccionista ofrecía a los que quisieran moverse en el territorio en el que ya se había proclamado como amo indiscutible: todo lo referente al cuerpo y a su salud<sup>132</sup>.

A lo largo del siglo XIX, y antes de la aportación de Freud, «el inconsciente se asimilaba al oscuro rumor de las funciones viscerales, de donde habían de emerger, de manera intermitente, los actos de la conciencia»<sup>133</sup>. Tengo la impresión de que, más que avanzar desde las aportaciones de los verdaderos creadores de la nueva medicina psicosomática (los psicoanalistas y sus continuadores), la gran mayoría de los enfoques *cuerpamente* que proliferaron desde los 60 americanos y que están incorporados ya al modo de vida de las clases medias de todo el mundo, incluidas las técnicas orientales, no han hecho sino regresar a esta antigua asimilación.

Es en este contexto donde habría que situar al conjunto de las llamadas «terapias corporales», que han proliferado en los últimos decenios

---

<sup>132</sup> Éste es un tema sobre el que habrá que volver cuando tratemos de los aspectos terapéuticos de los sistemas orientales aplicados hoy en Occidente, ya que no podemos olvidar que «salud» o «terapia» suponen y significan algo radicalmente distinto a comienzos del siglo XX o del XXI. Los trabajos de Michel Foucault e Ivan Illich son, sin duda, referentes obligados en esta cuestión, como veremos en el *área 2*.

<sup>133</sup> Jean Sarobinsky, *Breve historia de la conciencia del cuerpo* en *Razones del cuerpo*. Cuatro, 1999.

del siglo XX, y que ponen un gran énfasis en las implicaciones psicológicas de los análisis corporales (posturales, funcionales, etc.) de los individuos que se someten a tratamientos fisioterapéuticos o médicos. Estos fisioterapeutas no se limitan a considerar las disfunciones corporales tratando de corregirlas con sus técnicas, sino que tratan de incorporar observaciones referidas a las actitudes que encierran las distintas patologías y etiologías. En este terreno, disponemos de infinidad de modelos de mayor o menor divulgación, que van desde una nueva lectura de la enfermedad orgánica<sup>134</sup>, hasta los que pretenden una amalgama de todos los sistemas conocidos (desde los *chakras* del yoga hindú hasta las aportaciones de los posturalistas, desde lecturas que recuerdan la antigua *fre-nología* europea hasta algunas ideas de energética tradicional china<sup>135</sup>).

Desde otra aproximación, la psicoterapéutica, tras el reconocimiento de las aportaciones de los clásicos, pero dándolas por limitadas y superadas, se llega a proponer ejercicios corporales que uno puede realizar en su propia casa para liberarse de tensión y potenciar la expresión y el desarrollo emocional<sup>136</sup>.

Observando los acontecimientos de este lapso temporal de cien años, a la vez que una más profunda comprensión de la relación cuerpo-mente, se ha producido una regresión a la confusión pre-freudiana.

---

<sup>134</sup> Por poner un solo ejemplo, mencionaré un conocido libro de Thorwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke, *La enfermedad como camino, una interpretación distinta de la medicina*, publicado en Munich en 1983 y en castellano en 1990 por Plaza & Janés. Tras una explicación metafísica de las «condiciones teóricas para la comprensión de la enfermedad y la curación», estos autores proponen fórmulas que uno mismo se puede aplicar como: «Infección = un conflicto mental que se hace material. Alergia = agresividad hecha materia», etc.

<sup>135</sup> El conocido libro de Ken Dychtwald *Cuerpo-Mente* publicado en 1977 (*Bodymind* Pan-teón books, *Cuerpo-Mente* Lasser Press Mexicana. Hoy disponible en castellano en una edición de 1993 de Temas de Hoy) e inmediatamente traducido a todos los idiomas occidentales, hace escuela en este campo. Trabajos como el de Stanley Keleman (*Anatomía emocional*, 1985 y *La experiencia somática, formación de un yo personal*, 1987, publicados en castellano por Desclee de Brouwer, 1997), antes mencionado, proponen no sólo una lectura psicológica de las formas corporales sino todo un sistema de diagnóstico y tratamiento (volveremos sobre estas cuestiones en los capítulos 72 y 74 del *área 2* – pág. 292 ss.).

<sup>136</sup> *Ejercicios de Bioenergética* de Alexander y Leslie Lowen es un modelo «serio» de tales manuales, que se acercan a lo que se ha convertido en todo un género: los *manuales de autoayuda*.

Los psiquiatras centroeuropeos que acompañaban a Freud en sus investigaciones, se consideraban a sí mismos como científicos que buscaban una base fisiológica para sus descubrimientos e intuiciones pero, a la vez, eran vistos por sus colegas dominantes en las universidades y corporaciones médicas como continuadores de las concepciones tradicionales (y de hecho, así lo eran, al menos en cuanto que no negaban los componentes psíquicos o psicosomáticos de las sintomatologías de sus pacientes). Un siglo después corren la misma suerte<sup>137</sup>, y su visión es tachada de pre-científica y, por lo tanto inadmisibile, como «una forma sublimada de espiritualismo laico que afirma la primacía del *espíritu* sobre la materia»<sup>138</sup>.

Merece la pena recordar algunos datos del debate que emergió en el mismo seno de la investigación psicoanalítica a la búsqueda de criterios coherentes. Wilhelm Reich<sup>139</sup> recuerda así este debate en su etapa americana:

«Había una grave contradicción en la teoría psicoanalítica. Freud postulaba para su psicología del inconsciente una base fisiológica que había aún que descubrir. Su teoría de los instintos sólo representaba un comienzo. Era necesario establecer conexiones con la patología médica establecida. En la literatura psicoanalítica se advertía cada vez más la tendencia que diez años más tarde critiqué como la «psicologización de lo somático». Cul-

---

<sup>137</sup> Freud es el autor más mencionado en el conjunto de la literatura psicológica universitaria, mientras se da por muerto o superado al psicoanálisis.

<sup>138</sup> Susan Sontag, *La enfermedad y sus metáforas*. Taurus, 1996. Este ensayo merece ser leído como una inteligente y airada respuesta a la psicologización desde la posición actualmente dominante de la cultura médica, indignada por las consecuencias del pensamiento pre-científico.

<sup>139</sup> W. Reich (1897-1957) fue un discípulo directo de Freud y dirigió la clínica psicoanalítica de Viena así como su seminario técnico entre 1924 y 1930. Separado después de la línea freudiana es considerado como precursor y principal referente de los principales acercamientos psico-corporales aparecidos tras su muerte, al mismo tiempo que era denostado tanto por el psicoanálisis oficial como por un sistema que termina encarcelándole en USA (el maccarthismo se hacía sentir ya), donde se había instalado huyendo de la secuelas del régimen hitleriano para terminar muriendo en la cárcel. Tanto sus aportaciones como su biografía reflejan bien el choque de todo lo ocurrido en la primera mitad de siglo y la necesidad de olvidar-y-recuperar tras los años 60.

minó en interpretaciones psicologicistas anticientíficas de los procesos corporales, fundamentadas en la teoría del inconsciente. Por ejemplo, si una mujer dejaba de menstruar sin estar embarazada, se decía que ello expresaba aversión por su marido o su hijo. De acuerdo con ese concepto, prácticamente todas las enfermedades físicas se debían a deseos o temores inconscientes. Así, se contraía el cáncer «a fin de...», se moría de tuberculosis porque uno inconscientemente desea morirse, etc. Y, cosa curiosa, la experiencia psicoanalítica proporcionaba una multitud de observaciones que parecían confirmar este punto de vista. Las observaciones eran innegables; pero las consideraciones críticas prevenían contra tales conclusiones. ¿Cómo podía un deseo inconsciente producir cáncer? Poco se conocía acerca del cáncer, y menos aún sobre la naturaleza de ese inconsciente, peculiar pero sin duda existente. *El Libro del Ello* de Groddeck está plagado de esos ejemplos. Era metafísica, pero aun el misticismo tiene «razón de cierta manera». Sólo era místico en la medida que uno no podía expresar cabalmente de qué modo era verdadero, o de qué manera las cosas correctas se expresaban incorrectamente. Por cierto, ningún «deseo» en el sentido entonces corriente, podría concebirse como causa de cambios orgánicos tan notables. El «deseo» tenía que ser entendido en un plano más hondo que el proporcionado por la psicología psicoanalítica. Todo apuntaba hacia procesos biológicos profundos, de los cuales el «deseo inconsciente» no podía ser otra cosa que una expresión»<sup>140</sup>.

J. Starobinski nos recuerda que «la aportación original de Freud no es haber sido el primero en hablar del inconsciente, sino haber arrebatado el monopolio del mismo, por decirlo así, a la vida orgánica, y haberlo situado en el propio aparato psíquico»<sup>141</sup>. Creo que ésta es la cuestión fundamental (la de *la autonomía relativa del psiquismo*) para distinguir cuándo se consideran realmente las aportaciones freudianas, y cuándo se regresa

<sup>140</sup> Wilhelm Reich *La función del orgasmo*. Paidós, 1955.

<sup>141</sup> J. Starobinski. Op.cit. .



a las posiciones anteriores, obviando sus investigaciones y las de sus colaboradores y continuadores. Desgraciadamente, esto último es la norma tanto en la academia actual, como entre la multitud de nuevos fisio y psicoterapeutas.

«Freud *desomatizó* el sistema causal comúnmente aceptado por sus predecesores... Si el inconsciente se apodera de un lenguaje y es productor de palimpsestos o de jeroglíficos que ofrecerán a una actividad de desciframiento, será a costa del abandono del cuerpo donde tal actividad sólo puede ser definida en términos de fuerza, orgánica o «nerviosa». Al dejar de tener como fuente exclusiva la vida del cuerpo, el inconsciente escapa a la competencia exclusiva de un acercamiento médico, e incumbe a la hermenéutica»<sup>142</sup>.

Volviendo atrás, Reich nos recuerda que «en aquél tiempo, no existía un concepto unitario de la *interrelación funcional psicosomática*»<sup>143</sup>. Si Freud continúa su investigación desde la autonomía de lo psíquico, Reich se niega a abandonar el intento de establecer relaciones estrictas entre lo psíquico y lo somático:

«...ahora bien, como sabemos, los efectos de una experiencia psíquica no están determinados por su contenido, sino por la cantidad de energía vegetativa movilizada por la experiencia y luego inmovilizada por la represión [...] Cada proceso psíquico tiene, además de su determinación causal, *un significado* en función de una relación con el entorno. A eso correspondía la *interpretación* psicoanalítica. Pero en el dominio fisiológico no hay tal «significado», y no puede presumirse su existencia sin volver a introducir un poder sobrenatural. *Lo viviente simplemente funciona*, no tiene «significado»... Decir que el soma influye sobre la psique es correcto aunque unilateral; y, a la inversa, que la psique influye sobre el soma, es una observación cotidiana. Pero es inadmisibles ampliar el concepto de la psique al punto de aplicar sus leyes al soma... La psique está de-

---

<sup>142</sup> Ídem.

<sup>143</sup> W. Reich, op. cit

terminada por la *cualidad*, el soma por la *cantidad*. En la psique, el factor determinante es la clase de idea o deseo; en el soma, en cambio, es la cantidad de energía en acción. Así, psique y soma eran distintos. Pero el estudio del orgasmo demostraba que la cualidad de una actitud psíquica dependía de la *cantidad de excitación somática subyacente... Existe una unidad funcional*<sup>144</sup>.

Reich no se detiene en estas afirmaciones, y trata de explicar las cualidades de tal *unidad funcional*:

«...las leyes biológicas pueden aplicarse al dominio psíquico; pero lo inverso no es cierto [...]

- a. La excitación psíquica es idéntica a la excitación somática...
- b. La fijación de una excitación psíquica ocurre como resultado del establecimiento de un estado vegetativo de inervación definitivo.
- c. La alteración del estado vegetativo altera el funcionamiento del órgano.
- d. El «significado psíquico del síntoma orgánico» no es otra cosa que la actitud somática en la cual se expresa el «significado psíquico».
- e. El estado vegetativo establecido actúa a su vez sobre el estado psíquico.

[...] ¿Cómo puede suceder que un organismo que, después de todo, forma un todo unitario, pueda «desmembrarse» en lo que a su percepción se refiere?... ¿Cómo es posible que las partes del organismo puedan funcionar por sí solas, como si estuvieran separadas de él? Las explicaciones psicológicas no nos conducirán a nada aquí, pues la psique depende completamente, en su función emocional, de las funciones de expansión y contracción del aparato vegetativo vital. Este aparato es un sistema no homogéneo. [...] No hay duda de que el criterio básico de la salud psíquica y vegetativa es la capacidad del organismo de actuar y reaccionar como una unidad y como un todo, en tér-

---

<sup>144</sup> Ídem.

minos de las funciones biológicas de tensión y carga. A la inversa, debemos considerar patológica la no participación de órganos individuales o de grupos de órganos en la unidad y la totalidad de la función vegetativa de tensión y carga, si ella es crónica y si representa una perturbación duradera del funcionamiento total del organismo»<sup>145</sup>.

Me parece suficiente leer con detenimiento esta secuencia de citas (¡tan antiguas, casi 100 años nos separan de ellas!), para entender la trascendencia de este debate y la importancia de las consecuencias que se derivan del mismo. Reich se rebela contra el «abandono del cuerpo» por parte del psicoanálisis. Se consideraba un materialista científico y el cuerpo era para él una garantía frente a los peligros de mistificación psicologicista («*misticismo*» y «*metafísica*», en sus palabras) a los que podía conducir la autonomía del aparato psíquico, proclamada por Freud. Pero en sus palabras hay una confusión de categorías que, tras el desarrollo de la *Teoría Dinámica de los Sistemas* que hemos mencionado, deberían quedar clarificadas. Esta teoría ha estudiado las pautas de organización de la existencia tanto en los niveles de lo físico, como en lo biológico y lo psíquico, *los patrones que conectan todos los niveles de manifestación o hábitos universales relativamente estables*.

Si aplicamos los cuatro principios que hemos apuntado en el capítulo anterior a las leyes que rigen la relación entre lo somático y lo psíquico (dos de los *holones* que configuran la realidad humana), podríamos dilucidar el debate planteado anteriormente con bastante claridad:

- El reconocimiento freudiano de la *autonomía de lo psíquico* obedece a la correcta percepción de la noosfera (el ámbito de lo psíquico) como un holón emergente de la biosfera. Por tanto, las leyes del nivel superior (las leyes del mundo psíquico) «no podrán ser descritas en los términos de las leyes biológicas» (el nivel inferior), como apuntaba *el principio de la emergencia*.

---

<sup>145</sup> Ídem.

- Que lo biológico resulte más lejano a la conciencia (por su propia naturaleza inconsciente) no significa que se trata de «un plano más hondo del que el deseo inconsciente (psíquico) no podría ser otra cosa que una expresión», como afirmaba Reich. Tampoco que «la información fluye hacia arriba (de lo biológico a lo psíquico) y las órdenes son dictadas desde arriba hacia abajo» (de lo psíquico a lo biológico o de lo más cercano a la conciencia hacia lo más inconsciente)<sup>146</sup>.
- Aunque hay una percepción clara de la diferencia de los dos niveles, con la afirmación de su unidad funcional («la excitación psíquica es idéntica a la excitación somática, etc.»), Reich y sus seguidores caen en un reduccionismo corporal cuando se explica la salud «psíquica y vegetativa» como «la capacidad del organismo de actuar y reaccionar como una unidad y como un todo, en términos de las funciones biológicas de tensión y carga». Nuestro modelo estaría en este caso en el reino animal en su estado salvaje y en términos de unidad de tensión y carga, acción y reacción<sup>147</sup>. La tercera de las leyes que hemos apuntado (la relativa a la relación de los niveles inferiores y superiores), clarifica esta cuestión<sup>148</sup>.

Creo que, además de las razones anteriormente apuntadas, ha sido precisamente este reduccionismo corporal el que más ha propiciado la psicologización por su afirmación de la «superioridad de lo biológico» en su pretensión de identificar sus leyes con las del mundo psíquico. Bastaría entonces con conocer el cuerpo y «equilibrarlo» para que, automá-

---

<sup>146</sup> Desacreditando así las pretensiones de los que pretenden tal autonomía y «poder» de la conciencia (no ya al inconsciente psíquico), por el que basta un entrenamiento neurolingüístico para alterar el funcionamiento orgánico (para aclarar este punto, ver el tema XVII. *Las leyes de traducción cuerpo-emoción-mente*, pág. 319 ss.).

<sup>147</sup> Esta tendencia a idealizar el mundo animal como referente para el humano es una versión más –alentada cada vez que se presenta un nuevo nivel de complejidad– del intento atávico de regresión al *paraíso perdido*, a la *unidad con la naturaleza*. Una unidad en estos términos intrínsecamente incompatible con la naturaleza humana que existe precisamente por la autonomía de su aparato psíquico.

<sup>148</sup> Tendremos ocasión de volver sobre este tema tanto en el *área 2*, como en la discusión sobre la trascendencia que abordaremos en el volumen 2.

ticamente, se produzca la salud psicosomática, como reivindican tantos terapeutas. Se trata de un imposible porque no hay tal «solo cuerpo» en el ser humano (de ahí el carácter reduccionista de la pretensión). Pero es que, además, las leyes biológicas *no* pueden aplicarse al dominio psíquico, porque se trata de dos categorías diferentes (la cuarta de las leyes que hemos mencionado).

Debemos al movimiento psicoanalítico el gran paso que supuso la diferenciación de los terrenos somático y psíquico, quedando pendiente su posible integración en un orden superior (una integración que no se puede explicar ya en términos de *unidad funcional* regida por lo somático).

No aligeramos la tiranía de la visión más dura y negadora de lo psíquico que domina la medicina contemporánea, identificando toda característica, alteración o expresión física o corporal como una actitud psicológica de la que es, supuestamente, efecto (ésta es la forma más burda de psicologización): uno tiene los pies planos porque es incapaz de «echar raíces» o de asumir responsabilidades; el pecho grande porque no puede recibir afecto; los hombros redondeados porque está abrumado por el peso de la vida; la mandíbula reducida porque no puede expresar sus emociones, contrae una grave enfermedad porque la vida le resulta intolerable y muere porque ha decidido morir<sup>149</sup>. Y, en lugar de avanzar, retrocedemos volviendo a concepciones de hace más de cien años, dando por sentada «la unidad cuerpo-mente». Por el contrario, lo que esta confusión de categorías produce es la airada e inteligente respuesta de personas como Susan Sontag que, tras sufrir en su propia carne una enfermedad estigmatizante como el cáncer, arremete por reacción contra todo intento de interpretación<sup>150</sup> de la enfermedad, alineándose en las filas de las posiciones médicas más intolerantes:

---

<sup>149</sup> No me invento ninguna de estas afirmaciones. Están todas escritas en alguno de los libros que he mencionado anteriormente.

<sup>150</sup> Curiosamente, *Contra la interpretación* era el título general de su influyente recopilación de ensayos hermenéuticos que publicó en los 60, en sintonía con los movimientos culturales europeos de aquella época frente a la miseria cultural americana. (Publicado en 1966. Existe reedición española en Alfaguara, 1996).

«Todas las teorías que atribuyen las enfermedades a los estados de ánimo, y su cura a la mera fuerza de voluntad, son síntoma de lo poco que se conoce el terreno físico de la patología... No hace falta aclarar que la hipótesis según la cual las afecciones influyen sobre las reacciones inmunológicas (pudiendo reducir la inmunidad a las enfermedades) no demuestra ni tiene relación alguna con la opinión de que las emociones causan enfermedades, ni mucho menos con la creencia de que determinadas emociones causen determinadas enfermedades... Pero nuestra época tiene predilección por las explicaciones psicológicas, de las enfermedades o de cualquier otra cosa. Psicologizar es una forma de manejar experiencias y hechos (enfermedades graves, por ejemplo) sobre las que el control posible es escaso o nulo. La explicación psicológica mina la «realidad» de una enfermedad. Y dicha realidad pide una explicación –quiere decir que; es un símbolo de; debe interpretarse como–. Para quien vive ante la muerte sin consuelo religioso o sin un sentido natural de la misma (ni de nada), la muerte es el misterio obscuro, el ultraje supremo, lo no gobernable. Sólo puede negarse. Gran parte de la popularidad y de la fuerza persuasiva de la psicología provienen de que sea una forma sublimada de espiritualismo»<sup>151</sup>.

No es una consideración que se pueda atajar ligeramente, como tiende a hacerse, y buena parte de las reflexiones que seguirán en estas páginas irán dirigidas a dialogar con este alegato.

### **32. Los parámetros del tai chi chuan**

Después de todo lo apuntado hasta aquí, ¿podemos hablar en propiedad de un enfoque del trabajo corporal propio del taichi? Más aún, ¿estamos en condiciones de un uso no reduccionista de sistemas tradicionales? No será la primera vez que recurro al resbaladizo término *tradicional*, ni será la última. En este caso, tradicional quiere decir que ha sido diseñado en tiempos en que el cuerpo cumplía otras funciones tanto para la supervivencia como para la subjetividad; en que la consideración de lo psíquico con respecto a lo somático no había sido formulada como ha sido posible tras la investigación y las transfor-

---

<sup>151</sup> S. Sontag, *La enfermedad...*

maciones de los últimos decenios; en que términos como *cuerpo*, *salud*, *yo*, *tiempo* o *energía* estaban cargados de significados claramente diferentes...

Lo primero que no debe ser olvidado es que no hay «ejercicio físico» o «trabajo corporal» sin relación a una función individual/social ligada antes al trabajo (las habilidades de los soldados, cazadores, etc.), y hoy al consumo de un ser humano en búsqueda de una imagen o una forma de estar en el mundo. Ni el taichi ni ningún sistema de entrenamiento corporal antiguo parte de análisis anatómicos o fisiológicos, de diferenciaciones psíquicas o somáticas. En ese sentido, su enfoque es siempre «unitario», y el lenguaje que utiliza se soporta en analogías. Otra manera de explicarlo es que el taichi no se ha concebido como forma de restauración de una unidad perdida, como terapia postural o corporal, pero no reducida a mecanismos parciales, o como nada de lo que tendemos a razonar a posteriori desde nuestras inquietudes o necesidades. El taichi no surge sino de una pulsión implícita al *animal humano*: el impulso al movimiento, dirigida posteriormente a un fin. Este impulso se expresa ya en la pulsación embrionaria, y es previo a cualquier proyecto humano consciente. Cuando mucho después lo pensamos, debemos reconocerlo como el motor del *placer del movimiento*, el placer del *actuar por actuar*, que se encuentra con sus límites naturales (los propios de nuestra estructura y de los mundos físico y espiritual de los que es parte) y, asimismo, de los límites impuestos por la tortuosa y más o menos restrictiva historia de cada ser humano individual y de la colectividad histórica de que formamos parte.

La tensión entre estos impulsos y sus límites lleva a conformar lo que en lenguaje psicoanalítico se ha dado en llamar el *esquema corporal* y la *imagen del cuerpo*<sup>152</sup>. El primero se refiere al soporte fisiológico que entra en contacto con el mundo, mientras que la *imagen corporal* es fruto y síntesis de la vivencia subjetiva de tal contacto. El *esquema* será el intérprete activo o pasivo de la *imagen*, que resultará eminentemente inconsciente<sup>153</sup>.

<sup>152</sup> Ver Françoise Dolto, *La imagen inconsciente del cuerpo*. Paidós, 1986.

<sup>153</sup> Hay un tratamiento más detallado de este tema al comentar *Con una sola pierna*, de Oliver Sacks en el *excursus 1* (pág. 231 ss.) y, en particular, en el capítulo dedicado a *la lesión* (pág. 233).

Cuando nos sentimos impulsados a la práctica de sistemas más o menos elaborados de movimiento desde una necesidad improporcionable de rescatarnos de la pasividad y el angostamiento extremos a los que parecemos obligados por nuestras formas de vida, trabajo y relación, nos topamos con un problema que ya ha sido tratado: el hecho de que tales modelos pautados –no *espontáneos*– estén lastradas por tendencias compulsivas y enajenadoras, tanto en su propio diseño como en nuestra manera de llevarlas a cabo.

¿De qué criterios o pistas fiables podremos valernos teniendo en cuenta estas dos cuestiones que parecen ponérselo realmente difícil; por un lado la pérdida de los referentes y contextos en que surgieron tales prácticas, y por otro la limitación intrínseca a la falta de espontaneidad de nuestro movimiento? Los sistemas de «reeducación postural» o las «psicoterapias corporales» tienen su respuesta: se trata de volver a un modelo compensado, adaptado, etc. pero, ¿cuál es la propuesta del tai chi chuan que ni ha sido diseñado como *reeducación postural* ni como *terapia corporal*? Aunque buena parte de los capítulos que siguen aportarán elementos para responder a esta cuestión, aquí nos ceñiremos a lo referente al cuerpo y, en particular, a lo postural.

No olvidemos la respuesta más obvia: desde sus orígenes arcaicos –la utilización del cuerpo como herramienta de lucha, en contextos sensibilizados a distintos ecos que tales prácticas provocaban internamente–, una práctica así puede proporcionarnos material interesante a la hora de reconocer las matrices o modelos posturales y dinámicos propios. Serán por tanto aplicables a cualquier contexto. Los problemas surgirán cuando tratemos de reducir al análisis modelos que, por su propio origen y naturaleza, se expresan siempre en analogías y paradojas.

Pero una vez más, quiero insistir en que lo que nos pondrá a salvo de una práctica guiada por los propios patrones patológicos (los relativos a la *imagen corporal* de cada uno en sus aspectos restrictivos inconscientes) no es el taichi por sí mismo, en cuanto conjunto de técnicas o modelo de movimiento, como ninguna otra práctica estructurada con un objetivo. Por todo lo dicho hasta ahora, una práctica así –mucho más que otra so-



portada analíticamente— es intrínsecamente maleable al objetivo para el que se realiza, dentro de sus propios límites. Así que, si no es garantía de nada, deberemos volver siempre a la pregunta del *cómo* y del *para qué* y, ahí sí, la práctica, si se ciñe a determinados parámetros de los que ya venimos hablando, está en condiciones de ir iluminando parcelas de nuestras propias expectativas. Expectativas que no estábamos en condiciones de reconocer cuando nos pusimos a ello.

De hecho, siempre deberemos considerar que también aquí, como en toda actividad diseñada, *no-natural*, encararemos dos peligros habituales: el primero de ellos se refiere a una excesivamente rígida estructuración de las técnicas y movimientos, lo que una actividad o estilo considera como modelo ideal, aquello a lo que referirse para mejorar... En los entrenamientos marciales, éste es un peligro en el que no sólo se cae habitualmente, sino que es vivido como *virtud* al aportar a cada escuela o estilo sus propias señas de identidad, de las que sus practicantes se sienten necesitados para diferenciarse del resto de estilos o escuelas.

El segundo peligro se refiere a dirigir la actividad hacia un resultado externo medible y cuantificable. Es aquí donde la incompatibilidad con el deporte se manifiesta transparente. Pero no sólo con el deporte sino con cualquier actividad dirigida hacia una eficacia externa. Ambos son recursos para eludir el carácter esquivo e inevitablemente incómodo de un acercamiento a nuestra naturaleza corporal —ese proceso de concienciación de nuestra *imagen corporal*, que jamás encontrará satisfacción cuando es reducida a objeto.—

### **33. El ser humano: un *animal imposible* que se sostiene sobre dos piernas**

Conviene considerar por un momento nuestro lugar en las especies animales para reconocemos como «esos extraños seres que se irguieron un día sobre sus dos piernas». Ya que tratamos sobre *posturas y movimiento*, pararnos a pensar en lo condicionados que podemos estar por el camino que la especie y cada uno de nosotros hemos recorrido hasta incorporarnos y movernos sobre nuestros pies.

La postura erguida humana es un logro lleno de elementos sorprendentes sobre los que muchos especialistas, desde los paleontólogos hasta los fisiólogos, no dejan de preguntarse, indagar y aventurar hipótesis. Sus ventajas indiscutibles (liberación de los miembros superiores, amplitud del horizonte visual, etc.) vienen unidas a serios problemas estructurales (el sostén de los órganos internos en su posición antigraavitatoria, la exposición de las zonas más vulnerables, el trabajo multiplicado para la musculatura dorsal, etc.). Ventajas e inconvenientes que establecen un abismo en la evolución postural y motriz de las especies entre los mamíferos superiores y nosotros. Abismo que merece ser visto como el reflejo físico del salto evolutivo que representa la emergencia de la autoconciencia. Postura erguida y bipedestación son un hito en el drama evolutivo humano:

«Lo que frívolamente denominamos prehistoria es, en realidad, un hiperdrama, que acontece en forma de exitosa sucesión de evoluciones del lujo. En las antiguas incubadoras de cría de las hordas, se probaba suerte con los más sorprendentes experimentos biológicos sobre la forma humana. En ellas, y sólo en ellas, pudo el *homo sapiens* convertirse en el **marginado biológico que –hoy más que nunca– parece que es**. En aquellas islas flotantes de los viejos y pequeños grupos, los cráneos se hicieron notablemente grandes, las epidermis notablemente delgadas, las mujeres notablemente bellas, las piernas notablemente largas, las voces notablemente articuladas, la sexualidad notablemente crónica, los niños notablemente más infantiles y los muertos propios notablemente más inolvidables»<sup>154</sup>.

Consideremos pues las ventajas y los inconvenientes de nuestra postura, y tomemos a estos últimos como un precio que hemos de pagar por el desarrollo de unas potencialidades inconcebibles desde cualquier otra postura física: hipertrofia del sistema nervioso central y de sus órganos corticales en particular; extraordinaria capacidad de manipulación con la liberación de los brazos, ligada a una mente práctica infinitamente más desarrollada; vulnerabilidad e hipersensibilidad táctil que no es difícil asociar a nuestros procesos socializadores más complejos y dilatados en el tiempo; etc.

---

<sup>154</sup> Peter Sloterdijk, op.cit. (las negritas son mías).

O ubicamos nuestro análisis postural y el trabajo a que lo sometemos en este amplio panorama o, simplemente, muchas de nuestras pretensiones resultarían superfluas. Estamos abocados a pagar un *plus* de fragilidad, y por tanto de *cuidado corporal*, si no queremos caer víctimas de la forma en que la naturaleza ha hecho posible el desarrollo de la conciencia humana. Pero a estas alturas de liberación histórica de las servidumbres corporales, parece que los seres humanos no estamos aún dispuestos a pagar tal *plus*, mientras decimos querer vivir *más y mejor*. Y tratamos de resolver esta contradicción concentrándonos en actuaciones tecnológicas externas que llamamos *médicas*.

Quiero decir que, en lugar de considerarnos en la complejidad que trasciende nuestra naturaleza corporal y asumir el lugar que el cuerpo ha ocupado y ocupa en nuestra vida, honrándolo y respetando sus leyes sin reducirnos a él —¡ni siquiera el cuerpo se reduce a sí mismo!—, lo tratamos como máquina ciega, rebajándolo así a *menos que animal*, para *obligarlo*, obligarnos a través de imposiciones autodestructivas a sobrevivir en condiciones que ningún animal soportaría. Una reflexión sobre la naturaleza de tal contradicción debería llevarnos a reconocer el callejón sin salida a que nos conducen muchas de las actuales intervenciones tecnológicas sobre el cuerpo.

Un paralelismo entre el desarrollo ontogenético y el filogenético que ya ha sido mencionado, resulta evidente en el desarrollo estrictamente postural, con la adecuación o construcción que realizamos del *espacio* que aquél nos proporciona. Partiendo del estado *marino* del embrión, el bebé, en su primer año de vida, no sólo es un *feto extrauterino*, sino una cría que va a recorrer todos los pasos motrices y de ubicación espacial de las especies animales aeróbicas: la reptación, el gateo y, finalmente, la postura y motricidad erguidas. No es casual que este proceso sea simultáneo a las etapas más importantes —por fundamentales— en el crecimiento psíquico, las que emergen como *yo físico* y *yo emocional*.

En el ámbito del trabajo corporal, creo que estamos lejos de reparar en la importancia de esta etapa previa a la bipedestación que, con toda su carga psicosomática, permanece como sello y límite a lo largo de toda

nuestra vida<sup>155</sup>. Por un lado, se produce un deseo inconsciente de volver a ella, y este deseo está detrás de las motivaciones y el desarrollo de todo un abanico de actividades y disciplinas corporales, desde el masaje y otras formas de contacto, a los enfoques más difundidos popularmente de las disciplinas de origen oriental como el yoga o la meditación, asociadas de forma limitada a la relajación. Por otro lado, un insuficiente reconocimiento de la misma hace que las disciplinas no regresivas, dirigidas especialmente a la expresión de las potencialidades artísticas o de contacto (desde la danza a las disciplinas de lucha), choquen contra un muro que se trata de superar con el logro de objetivos formales o cuantificables, también insatisfactorios, cuando no afirmadores de nuestras tendencias más patológicas.

Las citas que siguen pueden darnos una pista de la importancia y el alcance de lo que trato de decir:

«...Nosotros podemos provocar esa vivencia simbólica partiendo de una posición de repliegue total sobre sí mismo, en contacto con el suelo... Esta posición, mantenida durante mucho rato en silencio total, provoca una regresión profunda, que podemos acentuar recubriendo el cuerpo... En estas condiciones, una música suave, lenta y no ritmada permite, ayudada por algunas sugerencias verbales, originar un movimiento lento y continuo de expansión y repliegue del cuerpo en el suelo...

La observación nos muestra que ese movimiento, que nace en el centro del cuerpo, se estira lentamente sobre el suelo, hasta el límite máximo, vuelve de nuevo sobre sí mismo para repetirse en otra dirección, a través de otros segmentos corporales. Poco a poco, esos movimientos se desprenden del suelo para explorar el espacio en su tercera dimensión».

---

<sup>155</sup> Aquí se funda la importancia de *dejarnos caer* al suelo y trabajar en él para volver una y otra vez a incorporarnos. Cuanto más lejos hayamos ido en nuestro recorrido de alejamiento y huida del mismo, más amenazadora nos resultará la caída –algo evidente en la forma de caminar y sostenerse de los ancianos–, y más interesante el tiempo que dediquemos a «apoyarnos con todo el cuerpo» en él. Recuperar el suelo como un aliado y poder disfrutar desenvolviéndonos en él sería una de las tareas primordiales de cualquier enfoque corporal que considere estas cuestiones.

Y, en otro lugar:

«La inmadurez de su sistema neuromotor no permite al niño, en los primeros meses de su vida, utilizar la motricidad voluntaria. Su sistema tónico, por el contrario, está perfectamente desarrollado, tanto en el plano sensitivo como motor<sup>156</sup>.

El niño establecerá sus primeros contactos con el mundo, a nivel preconsciente, a través de la organización muy arcaica de este sistema tónico. De ahí emergerá poco a poco una especie de conciencia «crepuscular» difusa de lo que vive en sí, a nivel biológico del tono... Puede ser también el origen de la percepción. Pero no de esa percepción racionalizada, corticalizada y conceptualizada que conocemos, sino de una percepción difusa de nivel subcortical. Persisten, aun en el adulto, posibilidades de percepción a ese nivel, que crean un estado de conciencia diferente. Son éstas las posibilidades explotadas por el yoga y, en general, por las técnicas orientales»<sup>157</sup>.

Hay que entender los aspectos regresivos que subyacen en los intentos de volver a los estados fusionales de la primera infancia, (que el adulto puede recrear desde la suavidad, la lentitud, la continuidad, la curva, el deslizamiento, lo blando, etc.) y su posible función e interés, y el lugar que ocupan las posturas, movimientos, gestos y formas de contacto que tienden a afirmar la individualidad, ligados, en una práctica corporal, a actitudes de exteriorización y contacto con un claro componente de agresividad natural.

Y al mencionar estas cuestiones, no deberíamos estar hablando sino de una evolución que se produce naturalmente en el paso hacia la reptación, el descubrimiento de los apoyos anteriores y posteriores que nos permitirán alejarnos del suelo hasta la bipedestación y el salto, esa huida momentánea de la atracción de la tierra que tanto fascina al niño y que ejercita hasta conseguirlo después de que ha logrado caminar. Es la com-

---

<sup>156</sup> «No solamente se trata de los reflejos miotáticos de Sherrington, sino de todo el sistema de regulación del paleoencéfalo, actuando por medio del bucle gamma» (nota de los autores).

<sup>157</sup> André Lapierre y Bernard Aucouturier, *Simbología del movimiento*. Editorial Científico-Médica, 1984.

plejidad de la naturaleza humana la que ha hecho, tanto de este camino como de nuestros intentos de adecuación a cierta normalidad adulta, una vez concluidas las etapas de crecimiento y maduración biológicas, un proceso lleno de vicisitudes.

El pensamiento analógico permite establecer un espacio acotado para un entrenamiento corporal sin la limitación del análisis mental. El *cuero* es entendido como lo gestionado desde los cerebros reptiliano y límbico que elaboran respuestas rápidas y adaptativas antes de que el cortex las pueda procesar. Esto sin excluir la participación dirigida por el conjunto de la mente, esto es, las funciones más integradoras de la mente gestionadas por el hemisferio derecho del cerebro. Por contraste, los diseños de trabajo corporal más elaboradamente occidentales –cualquier programa de preparación deportiva, gimnástica o fisioterapéutica–, se hacen tratando de imponer los análisis anatómicos o funcionales, los conjuntos musculares, articulares y orgánicos que entran en funcionamiento, resultando sistemas tan sofisticados como limitados a la hora de entrar en el verdadero ámbito de lo corporal que es pre-mental, pre-analítico por su propia naturaleza. Por el contrario, el principio de la polaridad (*tai chi* o *taiji* en el idioma chino) configura como ninguno dicho espacio analógico, mucho más adecuado al ámbito de lo corporal.

### **34. Antes de continuar: de nuevo sobre la trampa de un reduccionismo sofisticado**

Llegados a este punto, más de uno se planteará: «¿es tan complicado estar en el cuerpo, moverlo de forma natural cuando ha estado quieto, y aquietarlo tras el movimiento?, ¿a qué vienen todas estas consideraciones históricas, psicológicas, ideológicas y demás? ¿Por qué *los maestros* no hablaron de todo esto o de esta manera?»<sup>158</sup>.

Al hilo de estas preguntas, y antes de continuar con otros temas, he buscado entre las reflexiones de otros colegas, opiniones escritas recién-

---

<sup>158</sup> Como he advertido desde las primeras líneas, entiendo que estas preguntas planearán sobre todo este libro, por lo que yo mismo no hago sino planteármelas y tratar de responderlas. Más aún, son las preguntas que dan sentido a este trabajo.

temente sobre aspectos relativos al tipo de acercamiento que el taichi hace a la postura y a las sensaciones corporales. Escojo dos que, en tonos diferentes, tratan de dar respuestas convincentes a las cuestiones posturales relativas a nuestra práctica: «Quizás porque mi deformación profesional como fisioterapeuta me lleva a sentir que mucha gente se está haciendo daño cuando practica la forma, qi gong o las técnicas de tui shou...», explica Juan M<sup>a</sup> Gutiérrez<sup>159</sup>. «Pueden realizarse diferentes enfoques sobre el trabajo de las posiciones estáticas. Aunque dependen de la metodología de enseñanza y el aprendizaje que siga cada uno, vemos que el punto común es la necesidad de realizar un trabajo consciente, concentrado y sincero que nos permita mejorar nuestras habilidades corporales y mentales», concluye Pedro Martín<sup>160</sup>. Ambos artículos abundan en consideraciones anatómico-fisiológicas propias de especialistas en lo que anteriormente he denominado *posturalismo* o *nueva fisioterapia*. Pero vayamos por partes.

En el primero, tratan de atajarse algunos «típicos tópicos» («que no se metan las rodillas, bascular la pelvis, la espalda recta y vertical, etc.»), con indicaciones sobre el peligro de hacer caso a indicaciones erróneas por el simple hecho de que un profesor nos las diga («porque lo decía mi maestro, porque así está en los clásicos del tai chi chuan...») «desistiendo de experimentar, investigar y poner a prueba». Caben dos observaciones a consideraciones así. La primera tiene que ver con este punto de partida: ¿cómo pensar que alguien va a realizar un trabajo de fina atención como el que requieren las prácticas a que nos referimos si no atiende a sus sensaciones, cuestiona las instrucciones recibidas si éstas le causan daño, y aclara los malentendidos que hayan podido producirse? Porque lo cierto es que casi todas las cuestiones que Gutiérrez plantea se refieren más a malentendidos que a «instrucciones erróneas». No existe un «manual de instrucciones» para ningún ejercicio de los que practicamos. De hecho no

---

<sup>159</sup> *Típicos Tópicos del Tai Chi*. Tai Chi Chuan, revista de artes y estilos internos, nº 5, otoño 2005.

<sup>160</sup> *Aproximación teórica al Zhan Zhuang I y II*. Tai Chi Chuan, revista de artes y estilos internos, nº 6, invierno 2005, y nº 7, primavera 2006.

hay *ejercicios*, sino propuestas a las que uno habrá de acomodarse cada vez y en una progresión que no termina. Responder a los malentendidos con un método de «manual de instrucciones», yerra en el objetivo desde su propio origen.

Traducir nuestras prácticas en una interminable serie de instrucciones parciales (cómo colocar cada músculo, articulación, eje, plano, etc.) es un error de base. Cada parte del cuerpo se refiere siempre al conjunto, y tal conjunto no sólo es individual, sino que trasciende al cuerpo y nunca podrá reducirse a él (si pudiera reducirse, no necesitaríamos de ningún trabajo corporal, pues la integración estaría dada, como ocurre en el reino animal).

La constatación de que somos «algo más que cuerpo», se resuelve en este caso con afirmaciones erróneas, evitaciones o simples lapsus: «Se dice que el plano físico no es el más importante pero es la base, el recipiente donde cocinar. Personalmente creo que todos los planos tienen la misma importancia y que pueden llegar a la misma profundidad. Por eso, aunque en este artículo me he limitado al nivel más físico, estas reflexiones son extensibles a otros planos energéticos, como lo emocional y lo mental». He aquí un perfecto ejemplo del error de planteamiento al que me he ido refiriendo al hablar de los reduccionismos posturalistas y la psicologización. ¿Cómo llegar «a la misma profundidad» en planos que pertenecen a categorías diversas de profundidad —esto es, en los que rigen leyes inconcebibles en otros planos—?<sup>161</sup>.

---

<sup>161</sup> Es esta confusión la que puede conducir a afirmaciones como que «podría ser que la misma experiencia que me ha traído a estas reflexiones me lleve a volver con los años a donde estaba, pero si eso ocurriera será con otra comprensión y un camino recorrido». ¿Cómo se pueden plantear criterios anatómicos incuestionables como el que la columna vertebral tiene unas curvaturas funcionales, y decir a continuación que «quizá hoy lo veo así y mañana de otra manera»? O lapsus como que «no olvidemos que el cuello debe estar relajado y libre para ayudar al buen funcionamiento de la mente, nuestra «torre de control». ¿O no se trata de ningún lapsus ya que decir «funcionamiento de la mente» es indiferente a decir «colocación de la cabeza», ya que «todos los planos tienen la misma importancia» y, por lo tanto, son intercambiables?



Un artículo como el de Gutiérrez se inhabilita no por sus consideraciones anatómico-posturales, que son de sentido común, sino por lo que acabo de indicar. Incluso podríamos decir que reduciéndonos al «plano físico» cualquier tópico erróneo se corrige con otro que igualmente puede resultar tópico y erróneo si su aplicación es parcial y no se ajusta a la situación de una persona en un momento dado (siempre más allá del «plano físico»). Por eso la sofisticación a la que podamos llegar (e insisto, esa sofisticación es imposible de agotar en un análisis anatómico), seguirá siendo reduccionista.

El tono diferente del segundo artículo que he mencionado permite sacarnos en parte del atolladero en el que nos introduce el anterior. Sin sus errores, evitaciones y lapsus, las referencias a los maestros (en este caso, al principal articulador e impulsor de la práctica de «estar de pie» en Yi-quan y, por su influencia, en tai chi chuan, el Zhan Zhuang gong) nos ponen en el camino de las claves de nuestro enfoque: «Wang Xiangzhai pensaba que el mayor nivel de habilidad en las artes marciales se basa en la paradoja de que sólo el movimiento cultivado en la quietud puede provocar la quietud (mental) en el movimiento». Y, más adelante: «En cuanto a la postura de los brazos, Wang Xiangzhai decía que debían colocarse frente al cuerpo entre la barriga y la altura del pecho, sin precisar mucho más, ya que concedía mayor importancia a la toma de conciencia, la esencia de su trabajo, que a los detalles técnicos». Esta consideración contrasta con la gran cantidad de indicaciones técnicas de las que se nutre su artículo. ¿Qué pensaría de las mismas el maestro Wang? Me atrevo a decir que su comentario –en el caso de que se tomase la molestia y el tiempo de escucharlas– sería un –*Bien, ¿y?*

Un comentario que muestra el abismo irresoluble de cualquier explicación teórica de una vivencia, una paradoja que cualquiera que se pone a hablar –y mucho más a escribir– asume como reto. Pero la cuestión aquí no es tanto ésta, sino la que se expresa en el conflicto entre los enfoques analógicos y analíticos que vengo mencionando.

«El trabajo de *zhan zhuang* permite llevar a la consciencia los reflejos profundos y procesos inconscientes, y proporciona un alto grado de refinamiento en las habilidades instintivas. Esto se logra al sumar todas las

percepciones y reacciones sensoriales, los reflejos y ajustes posturales adaptativos y la anticipación a dichos ajustes, obtenida a través de imágenes mentales», precisa Martín. Se trata de un trabajo de «refinamiento en la percepción y la sensación... obtenida a través de *imágenes mentales*». Y aquí está justamente la clave, en esas imágenes, no en una lista interminable de instrucciones.

Las imágenes mentales intervienen construyendo analogías ajustadas a un objetivo que nos propongamos. Objetivos inmediatos (*descargar la tensión, conectar distintos planos físicos, calmar el discurso mental...*), ajustados a otros mediatos (esos que se generalizan con «mejorar la salud» o «las habilidades para la lucha»). Creo que no es posible desligar ambos tipos de objetivos, pues las imágenes mentales funcionan como totalidad –son analógicas– (querámoslo o no, alimentamos cierta imagen de salud o de respuesta eficiente, por ejemplo y, en caso de que no lleguemos a hacerlo conscientemente, lo haremos inconscientemente o por identificación con los modelos que nos sirven de guía<sup>162</sup>).

¿Cuál es entonces el problema? Nuevamente, el que se nos plantea cuando intentamos aplicar criterios físicos a niveles mentales, como si bastara con la *intención* para encarar cualquier objetivo. Si reducimos la complejidad del mundo emocional y mental a la capacidad de dar y recibir instrucciones, toda la investigación sobre el inconsciente y las resistencias que de él emanan, las discusiones filosóficas sobre la predestinación y el libre albedrío (o el *origen dependiente de todos los fenómenos* que el budismo plantea) serían consideraciones ociosas e inútiles. Y cualquier persona que se acercase a una práctica como las que proponemos podría ser clasificada en dos categorías: las de los disciplinados que conseguirán el más alto nivel de maestría, y la de los débiles o indisciplinados que nunca llegarán a nada.

El problema está en las preguntas que plantea nuevamente nuestra complejidad: «Desde el punto de vista del desarrollo de cada individuo, el

---

<sup>162</sup> Aquí se plantean cuestiones para tratar en capítulos posteriores (desde la concepción de salud al sentido de la marcialidad, o las actitudes *magistrales* que pueden guiar una instrucción...).

proceso seguido desde incluso antes del nacimiento (las primeras reacciones reflejas y laberíntico-tónicas se producen cuatro meses antes del nacimiento), con las sucesivas fases de levantar la cabeza, rodar, sentarse, ponerse a cuatro patas y desplazarse de esta forma, erguirse y controlar la marcha, es una evolución muy rápida y en la que no hay una conciencia clara de lo que va ocurriendo, de manera que se pueden instalar en nuestra estructura con facilidad una serie de patrones erróneos», señala Martín. Es como si estuviera diciéndonos que si las cosas fuesen un poco más lentas y pudiésemos tener «una conciencia clara de lo que va ocurriendo», ¿podríamos evitar «la fácil instalación en nuestra estructura de una serie de patrones erróneos»? Poco falta para cuestionar la sabiduría adaptativa de millones de años de evolución que hace que *se instalen patrones erróneos...* ¿Fallos de fabricación quizá? ¿Será necesario instalar algún sistema de control en el proceso embrionario y de crecimiento del bebé humano para evitar estos «errores» que comprobamos gracias a los grandes descubrimientos de los posturólogos occidentales? No hace falta pensar demasiado para percibir adónde nos llevarían semejantes razonamientos.

La cosa se resuelve (si «resolver» es aceptar la paradoja de sentirnos *más que cuerpo* e irreductibles al mismo, o incluso las paradojas corporales por las que «la musculatura que nos mantiene erguidos actúa al mismo tiempo en el sentido de la gravedad y nos aplasta» o sea, que *la vida nos mata*), digo que se resuelve si aceptamos nuestra complejidad, y acertamos a la hora de colocar nuestros intentos de intervención sobre el cuerpo en dimensiones no reductibles al mismo, y que siempre desbordarán nuestros intentos de control o conocimiento de las sofisticadas leyes de funcionamiento anatómico-fisiológico o motriz.

El acercamiento de los enfoques analógicos como el del taichi no debe ser incompatible con los análisis, a la vez que las analogías nos resultarán inservibles sin una contextualización adecuada, y buena parte de ese trabajo de contextualización es analítico...

Terminaré transcribiendo un texto cogido al azar (habrá tiempo de volver sobre el asunto) entre los que poco a poco van siendo traducidos de la imagería «alquímica taoísta»:

«Los que conocieron los principios del Tao utilizaron el concepto de la rueda del agua para hablar del movimiento en el cuerpo. Dijeron que, puesto que el cuerpo está lleno de agua, el yin domina al yang. Usando las imágenes de una rueda para describir el movimiento y de un río para describir el agua que fluye en el cuerpo, acuñaron el término rueda del agua... Subiendo y bajando, moviéndose hacia delante y hacia atrás, atraviesa los ocho estanques y los cuatro mares. Se eleva hacia la cima de las montañas K'un-lun; desciende hasta la Puerta del Fénix... Cuando el dragón y el tigre copulen, la Mujer Amarilla entrará en la Cámara Amarilla y el plomo y el mercurio se separarán. El metal del varón entrará en la Torre Dorada y se instalará en la Fuente de Jade en la cavidad niwan (Bola de barro). Sólo se necesita medio día de circulación para producir una jarra de elixir dorado y, en un instante, se completa la transferencia. Etc.»<sup>163</sup>.

Una muestra extrema de analogías. Aún cuando la traducción de los términos hubiera sido acertada, nada significan para el no iniciado en los códigos que encierran, lo cual no significa que no puedan ser una buena y precisa descripción –eso sí, analógica– de los procesos de los que hable. Sin una interpretación, estos textos se nos perderán en la niebla de sus imágenes poéticas...

Acercándonos a códigos más inteligibles para nosotros, y antes de situarnos *desde el interior* a intentar explicar los criterios de nuestra práctica, otra cita adaptada a códigos más recientes y cercanos:

«Nada puede integrarse al ser, que primero no pase por su organización *tónico-emocional*... No es suficiente movilizar la musculatura voluntaria... también, y en especial, hay que movilizar el sistema hipotalámico de modulación del tono emocional. Para esto, la vivencia no debe excluir su dimensión afectiva real, profunda y espontánea»<sup>164</sup>.

---

<sup>163</sup> Eva Wong, *El Tao de la Salud, la Longevidad y la Inmortalidad. Las Enseñanzas de los Inmortales Chung y Lü*. Gaia, 2002.

<sup>164</sup> A. Lapierre y B. Aucouturier, *Simbología del Movimiento*. Ed. Científico-Médica, 1984.

## IX. QUÉ ES UNA SESIÓN DE TAI CHI CHUAN

Lo planteado hasta aquí debería ser suficiente como para demarcar el terreno en el que la práctica del tai chi chuan debería hoy establecerse. Dicho de otra manera, a la pregunta de si es posible una buena práctica sin tomar tales cuestiones en consideración, mi respuesta es que no<sup>165</sup>. No, porque estas cuestiones se encuentran inexorablemente implícitas en cualquier práctica corporal contemporánea, y aunque el que la dirija o la haya diseñado no las haya pensado nunca, participa implícitamente de uno u otro criterio de los esbozados hasta aquí.

No existe nada que pueda llamarse «trabajo corporal espontáneo». La propia palabra *trabajo* contradice tal espontaneidad. No hay nada «natural» en ponerse a correr sin el objeto de «llegar antes», en hacer una serie de ejercicios físicos, respiratorios, etc. (otra cosa es que haya algunos de estos ejercicios que sean muy simples, cercanos a la actividad natural o perfectamente incorporables a la rutina de una persona o grupo). Aunque nuestra manera no sea pensada, obedece a una intención que hace inevitable su artificiosidad. Un movimiento, una danza, una explosión o una inmovilidad de la que el cuerpo participa de forma espontánea no puede ser calificada de «trabajo», no puede ser diseñada o entrenada.

Si esto es así –y lo es de forma radical–, sería deseable que quienes nos dedicamos a diseñar y enseñar un sistema de entrenamiento sepamos

---

<sup>165</sup> Otra cuestión es que esta consideración sea explícita. En cuanto que testimonial, mi reflexión es la expresión de esta constatación: las cuestiones planteadas en estas páginas emergen del hecho de haber introducido la interrogación en el centro de la práctica. Cosa imposible (lo trataremos con detalle en el área dedicada a la transmisión y el aprendizaje del segundo volumen) cuando uno accede –*se entrega*– a la práctica para evitar el cuestionamiento, para alimentar la fantasía de un territorio a salvo de los conflictos que le acosan en otros terrenos.

dónde y cómo, en qué territorio nos movemos, qué mapa utilizamos, en qué recorrido y adónde nos dirigimos.

Puede que esto no se lleve bien con la manera en que hemos recibido la transmisión de dichas técnicas o formas de entrenamiento. En este punto suele ser habitual apelar a la «tradición»: «así es como yo he aprendido, así es como lo transmito», suele decirse. Pero aceptar este criterio como justificación presupone que nadie se ha planteado el diseño, la oportunidad y la adecuación de esas formas. «Tradición» parece significar aquí una especie de origen inmutable, único y dispensador de legitimidad. Basta indagar en cualquiera de ellas para conocer que todas tuvieron un origen, indisoluble a unas circunstancias históricas y sociales; que ese origen con frecuencia estuvo marcado por una ruptura tanto externa –relativa a esas circunstancias–, como interna –en la sensibilidad de los que la crearon–; que sin actitudes indagadoras e innovadoras no se hubieran planteado nuevas preguntas ni respuestas consecuentes...<sup>166</sup>

Si hablamos de tiempos de cambio vertiginoso, tal cambio hace obligatorio el replanteamiento de cualquier tradición, a no ser que reconozcamos con ese nombre al conjunto de elementos destinados a ocupar un lugar en los museos o las colecciones folclóricas. Entre los temas planteados hasta ahora, podemos considerar que el siglo XX propició algunos cambios que desplazaron radicalmente el eje de nuestras prácticas: la liberación de las servidumbres del ejercicio físico, el reconocimiento de la autonomía del aparato psíquico o el nacimiento y función del deporte en las sociedades contemporáneas son algunos que ya hemos comentado.

La manera en que la pregunta que plantea este tema («qué es una sesión de tai chi chuan») ha sido respondida hasta ahora suele eludir estos cuestionamientos. «Si el tai chi *es*, podemos otorgarnos una tregua en las consecuencias vertiginosas de los mismos, incluso cancelarlos», sería la respuesta implícita a las decenas de manuales o a las propuestas prácticas de tantos maestros: «el taichi se remonta cientos de años atrás a estas cuestiones; obedece a un sustrato inmanente a nuestra naturaleza, a nuestra

---

<sup>166</sup> Volvemos aquí a lo que en la introducción he calificado de «esencialismo».

presencia en el mundo». Se diría que puede plantearse –de hecho, es así como trata de plantearse– como recurso salvador porque existe con anterioridad a estas preguntas... Mi opinión es que el alcance de lo que viene a continuación será comprendido en la medida en que no las ignoremos.

### 35. Polaridad y ritmo corporal

Ya hemos formulado los primeros criterios a la hora de encarar una sesión de taichi<sup>167</sup>, pero ahora no se trata de proponer criterios, sino de considerar la naturaleza de la práctica, responder al *qué es*. Y, para comenzar, nos referiremos a esta práctica en la más amplia de sus acepciones posibles, aquella que convertiría en *taichi* cualquier práctica corporal (ya llegará el momento de ceñirnos a una definición más estricta que permite identificar al taichi como tai chi chuan, como sistema de lucha, etc.). Y podemos hacer este recorrido de lo más genérico a lo más específico precisamente porque está construida por soportes analógicos.

Al contrario de si se tratara de un sistema construido con criterios analíticos. En ese caso, bastaría hacer la lista de técnicas para acertar en la respuesta; el tai chi chuan será la aplicación de una serie de conceptos extraídos y aplicables a la lucha o el contacto marcial, una serie de *formas*, de sistemas de entrenamiento en *empuje de manos*, una serie de fórmulas de qi gong, etc. Y eso, o parte de eso, es lo que el taichi es para una mayoría. La discusión se desplaza entonces a aspectos cuantitativos: ¿es más antigua, más *tradicional* mi forma que la tuya; incluye o no a las armas blancas, antes de la degradación que introdujeron las otras, cuántas, cuáles; qué hay de las *aplicaciones marciales*, etc.? Pero como ya hemos apuntado, no es posible responder con estos criterios a un sistema creado y desarrollado analógicamente en el que lo fundamental –lo que define y da contenido– se ha creado a través de una atmósfera, de la capacidad de combinación rítmica de determinados constituyentes en continua evolución, de conceptos aplicados, más que de técnicas que puedan ser inventariadas.

---

<sup>167</sup> *Vaciar, centrar, relacionar* (capítulo 27, pág. 129 ss.).

Por el contrario, una sesión de taichi será un éxito o un fracaso en función de la actualización de determinados criterios que permiten una experiencia. Y es la experiencia actualizada la que legitimará la práctica *cada vez* que nos ponemos a ella. Como en la interpretación de una música, como en la preparación de una comida, hay unos elementos técnicos definitorios (los instrumentos musicales, los ingredientes culinarios...), pero ellos no son jamás los que garantizan que la interpretación o la comida hayan sido aceptables<sup>168</sup>.

Dejando pues a un lado los baremos cuantitativos que ya hemos mencionado, el criterio que define desde su propio nombre a nuestra práctica no es otro que el de la polaridad en el trabajo corporal. Nos basta la enumeración de las manifestaciones de lo polar en cualquier actividad corporal para entender de qué estamos hablando: comenzando por lo activo y móvil, unidos a la vigilia y el día, frente a lo pasivo y quieto, más cerca del sueño y la noche. Entrando propiamente en la actividad, nos encontramos la rapidez frente a la lentitud, los movimientos rectilíneos frente a los circulares, lo centrífugo frente a lo centrípeto, así como la dureza frente a la suavidad.

Si nos colocamos en la propia percepción de lo corporal están, ante todo, *dentro* y *fuera*, la introspección frente a la expresión, la inspiración y la espiración respiratorias... y, por último, los planos y dimensiones que vivimos por el hecho de ocupar el espacio: la tensión vertical frente a la gravedad, lo anterior y el avance frente a lo posterior y el retroceso, la izquierda y la derecha...

En cualquier dirección en que situemos nuestra percepción, se manifiesta la vigencia del principio polar, un principio que puede ir de la distinción más genérica a la más sutil, llegando a sutilezas muy difícilmente describibles por la palabra, pero claramente vividas en la sensación.

---

<sup>168</sup> Hay quien no puede aceptar un planteamiento semejante porque le resulta imposible de percibir o de apreciar, pero ¿se atrevería un duro de oído a desacreditar la música, o un inapetente la función de una buena comida? No hagamos lo mismo con algo que no dudamos en calificar como «arte» sólo porque hemos decidido que nos pertenece.



Este camino de lo genérico a lo sutil se realiza partiendo del hecho de que toda realidad se manifiesta siempre como dos y, por lo tanto, también cada polo de dicha realidad: el día y la noche son dos polos, pero ambos existen en el día y en la noche, y así sucesivamente y sin fin.

Este recorrido de lo genérico a lo sutil sirve a su vez de guía en el proceso de refinamiento de cualquier vivencia, por lo que permite guiar también la evolución de una práctica<sup>169</sup>. Se trata de una concepción de lo espacio-temporal que evoca el ritmo y, usando la música como metáfora, podemos decir que el ritmo sostiene la melodía, lo que comunica la emoción, el armazón objetivo de la vivencia subjetiva.

Toda función corporal no controlada conscientemente, cualquiera de las funciones vitales reguladas por el sistema nervioso autónomo, que a su vez se configura por el equilibrio polar expresado en el simpático y el parasimpático, como la respiración, el pulso, la digestión o la cópula, se atiene a un ritmo más o menos rápido en el que permanece una pauta: la sístole y diástole cardíacas, la inspiración y espiración respiratorias, etc. Este ritmo polar podría ampliarse a cuatro tiempos en su descripción: un tiempo de *carga*, seguido del momento de máxima *contracción*, para pasar a su *expansión* y *quietud* final, que remite de nuevo a la carga. De lo macro a lo micro, desde los ciclos cósmicos hasta los moleculares, pasando por cualquier función orgánica, todo proceso vital cumple esta pauta. Una pauta que la cosmogonía china ha definido como tai chi.

¿Qué implicaciones conlleva esta constatación a la hora de afrontar una sesión de trabajo corporal? ¿Es posible aplicarla igualmente a talleres con una función artística, lúdica o terapéutica; a un grupo de niños que de ancianos y a un proceso que requiera un aprendizaje técnico especializado como ocurre en cualquier disciplina corporal? Una sesión de

---

<sup>169</sup> Lógicamente, un proceso que puede llevar al absurdo como ocurre tantas veces en las disciplinas orientales: la sofisticación en el desarrollo de un detalle como muestra de la locura humana. Por eso, nunca debemos dejar de lado el análisis (el otro polo de la analogía), ya que las funciones cerebrales intuitivas y sintéticas se complementan con las discursivas y analíticas. Es decir, representan los dos polos indisolubles de nuestra percepción de cualquier fenómeno.

trabajo corporal no debe comenzar, desarrollarse y concluir de cualquier manera, como cualquier instructor o practicante sensible conocen. Todos admitimos, por ejemplo, la necesidad de calentar la musculatura antes de exigirle un máximo rendimiento, pero no todos han explorado en el ritmo de una sesión corporal sin estar condicionados por el objeto previsto en la misma o por una planificación de objetivos en un sentido estricto y excluyente. Y con ello se pierde la riqueza de posibilidades que la movilización de energía que hemos provocado nos abre. Tampoco es extraño el hecho de que en culturas más sensibilizadas que la nuestra con los principios rítmicos se hayan desarrollado una gama más amplia de disciplinas y exploraciones que implican el manejo de tal sensibilidad.

### **36. Carga y explosión, la fase *yang***

Una de nuestras sesiones de trabajo corporal comienza soltando las articulaciones desde la cabeza a los pies y tomando contacto con lo que eso va afectando a la postura y la respiración. Es una manera de comenzar imprescindible, sobre todo en las primeras fases del entrenamiento, ya que es a través del contacto con el propio cuerpo como tratamos de poner coto al *ruido* interior fomentado a su vez por el ruido exterior que caracteriza nuestra vida cotidiana<sup>170</sup>. Hemos dejado de lado las ropas que nos aprietan o aquellas que alteran excesivamente nuestra forma física, los zapatos y, a ser posible, el bullir autómata inconsciente de nuestros pensamientos, para fijarnos en la sensación de este instante. Si hay música, ésta debe ser suavemente estimulante, con una pauta rítmica clara y simple, cercana a los pulsos orgánicos. Según nos vamos *desnudando*, *desautomatizando* y tomando contacto con las sensaciones asociadas a este proceso, se va produciendo el proceso de *carga* de todo ciclo natural.

No hay duda de que *desnudarse* no siempre resulta cómodo: dejar a un lado los roles habituales, incluso los aspectos más superficiales de la *imagen corporal* que tanto trabajo ha costado construir, aunque esté soste-

---

<sup>170</sup> Esta fase introductoria es la que se desarrolla técnicamente en el siguiente apartado dedicado a la *Entrada al entrenamiento* (tema X, pág. 187 ss.).

nida con corsés dolorosos –sin ellos probablemente y de primeras, el cuerpo nos duele más–; permitir que la errática e incontrolable verborrea mental quede al descubierto y pueda sosegarse un tanto por la focalización de nuestra atención... Por eso en los gimnasios –locales cerrados que hacen aún más problemática la cercanía de los otros que si se tratase de un espacio abierto–, suele sonar fuerte la música, y las clases de gimnasia se realizan a ritmo frenético. He asistido a sesiones de «artes marciales» donde la radio con los *40 principales* está conectada a la megafonía y no se interrumpe ni en los segundos dedicados a la postura de meditación formal. Pero, paradójicamente, en tales condiciones uno está abocado a mantener intacto su lastre, aquello que, por otro lado, le ha empujado a moverse y entrar en la sala de trabajo. Todo se reducirá, en el mejor de los casos, a un desfogue físico con un esfuerzo añadido para que la movilización energética que el trabajo provoca quede sin alterar nuestra conciencia.

Esto es especialmente relevante en los deportes marciales que trabajen sobre técnicas energéticamente muy poderosas con la carga añadida del contacto corporal que se produce en la lucha, aún cuando ésta se encuentre formalmente pautada como competición deportiva. Curiosamente, la función más específica del profesor en estos casos es la de *apagar un fuego* que él mismo ha atizado, una función que probablemente resulta inconsciente para él mismo. Lo que ocurre en las disciplinas marciales vale igualmente para toda disciplina diseñada desde un modelo energético, como suele ocurrir con las de origen oriental. Y, como ya hemos apuntado, la disolución de la carga estimulada por el trabajo puede realizarse igualmente desde el otro extremo: salas en penumbra donde el silencio se impone ante todo como defensa al contacto, la luz o cualquier *ruido* angustioso.

La *fase de carga* debe incluir ejercicios aeróbicos progresivos –el trote y la carrera son los más simplemente accesibles–, que adecuen los ritmos cardio-respiratorios antes de la demanda de *explosión*. Pero, ¿por qué resulta tan penoso para muchos echarse a correr? Ante todo porque las articulaciones llevan demasiado tiempo anquilosadas por la sedentariedad,

a veces sobran kilos que hacen más pesado e incómodo el balanceo y la vibración de los órganos e inmediatamente surge el ahogo. Con todo, correr es algo para lo que nuestro organismo está diseñado y adaptado filogenéticamente... sin que deje de resultar penosa la estampa de muchos que se enfundan su ropa deportiva y se echan a correr sus kilómetros planificados de antemano de cara a la siguiente carrera o maratón popular. ¿Dónde está entonces la clave? En el ritmo que emana de la deliberada autoescucha<sup>171</sup>.

Planificar o llevar a cabo un entrenamiento evitando el contacto con la *desnudez* que comentaba, o ser incapaz de mantener una carrera son cosas significativas, pero hacerlo compulsivamente no reduce el problema, más bien lo acrecienta<sup>172</sup>. Un ritmo puede ser mantenido por una máquina, pero ningún intérprete admitirá el metrónomo en el momento del concierto. La vida expresa y reclama un ritmo que jamás podrá ser reducido a lo mecánico, y que exige y otorga a la vez un nivel superior de presencia en el mismo instante en que se activa, se percibe y se transmite.

Como nuestra vivencia cotidiana consciente tiende a alejarse de tal ritmo vivo, una sesión de trabajo corporal ha de ser en primer lugar –y ahí reside su primera función terapéutica–, una toma de contacto con nuestras concretas posibilidades de conexión con él, dentro de una onda global dirigida por alguien sensible a su evolución. Por eso mismo, cada fase del entrenamiento –sobre todo en un principio–, es en sí mismo fuente de aprendizaje, más allá de las técnicas con las que estemos familiarizándonos.

---

<sup>171</sup> ¿Debemos volver a recordar el 95/98% del tiempo aproximado de evolución donde nuestros antepasados humanos eran recolectores, cazadores y nómadas? No cabe ninguna duda de que nuestra estructura corporal está diseñada para el ejercicio aeróbico y, lo que es más importante, que nos perdemos una variante importante de la percepción corporal y sus sensaciones asociadas –físicas, mentales y emocionales–, cuando no lo experimentamos.

<sup>172</sup> Es así como entiendo la cita de Castro Rey que encabezaba nuestras reflexiones sobre el deporte: «Nuestra frenética actividad física tiene el fin espiritual de blindar el cuerpo, hacerlo impermeable a cualquier contaminación anímica, asegurando que a través de la sensibilidad no entre un desconocido exterior. Igual que en otros campos, lo que se busca en esta modernidad tardía es, no reprimir, sino controlar los sentidos en su misma fuente».

La cantidad de señales e información que nuestro organismo emite pasa desapercibida a nuestra conciencia porque ésta o aquélla parte del mismo ha sido negada o insensibilizada desde antaño, y porque la incomodidad o la confusión emocional y mental distorsionan constantemente nuestra percepción. (Es fácil reconocer que las experiencias más satisfactorias no se relacionan necesariamente a grandes esfuerzos ni a gestos heroicos sino a cierta sintonía que tiende a producirse más o menos casualmente en nuestras vidas).

En una sesión de tai chi chuan, la *fase explosiva* corresponde a la práctica de las técnicas más agresivas de ataque que a veces incluyen saltos, giros y el ensayo del grito visceral. Esta fase ha de ser necesariamente breve pero de una intensidad máxima adecuada a las condiciones particulares del colectivo de practicantes, para que la curva descendente-expansiva se inicie de forma natural.

Si correr resulta complicado para muchos, ¿qué no será pasar de un estado de relajación atenta, a la explosión de fuerza puntual acompañada del grito? Sin embargo, tengo experiencia de tímidos intentos llevados a cabo por adultos «no preparados» para ello, que causaban verdadera fascinación. El grito, como la expresión de la fuerza explosiva, provoca la fascinación de lo casi imposible o insoportable en la vida social –desde el mismo llanto de los bebés–, y exige cierto descontrol. El grito denota fuerza expresiva y exige –como el ataque centrado–, la intervención unificada y fluida de todo el cuerpo: interconectar las piernas, la pelvis y el abdomen con la garganta y la boca.

Pero no nos equivoquemos considerando el ataque fulminante o la explosión del grito como unos objetivos en sí –mejores por lo tanto cuanto más poderosos–. Ellos representan el momento de la ruptura que a su vez ha requerido un relativamente alto nivel de carga. Si el entrenamiento ha sido diseñado con el objeto principal de hacernos más sensibles a la manifestación de los ritmos internos, los años de trabajo nos irán haciendo conscientes de las limitaciones que hacen difícil tal o cual gesto, la concentración o la expresión de la fuerza de que disponemos, los lugares en que ésta se acumula sin poder circular, etc. Cuando, por el

contrario, se trata de adquirir un estándar, de competir con uno mismo o con otros, inevitablemente tenderemos a reducir las variables de la situación. La eficacia instrumental, externamente cuantificable, nos dispone a la simplificación, la especialización, la ocultación de los puntos débiles. Y éste es el inevitable camino que llevó a las llamadas «artes marciales» a convertirse en deportes de competición o en «eficaces» sistemas de lucha. Inmediatamente las técnicas se fueron reduciendo a tal o cual estilo según las preferencias del instructor, y los ritmos y aspectos del trabajo que resultaban molestos –en unos lo explosivo, en otros lo lento y expansivo–, fueron descartándose<sup>173</sup>.

### **37. Expansión y quietud, la fase *yin***

Lo que sigue a la carga atmosférica que desencadena la tormenta con su aparato de rayos y truenos es, normalmente, la lluvia. Una lluvia que se recibe como descarga de tensión y que, al acabar, deja la atmósfera limpia y renovada<sup>174</sup>.

Un entrenamiento corporal que termina con el máximo de concentración de fuerza explosiva es como una tormenta seca que nos deja aún más irritados. Sus practicantes buscan instintivamente completar el ciclo –a veces recurriendo al alcohol o a la distensión provocada por cualquier otro medio–, perdiendo así la oportunidad de exploración a la que nos abre el trabajo de *carga y explosión*, eludiendo «la lluvia y la calma tras la tormenta».

Esta exploración es la que se produce en la *fase expansiva* o *yin* que, manteniendo las exigencias del movimiento centrado, permite explorar y modelar la energía que hemos movilizado hasta ese momento. Es entonces cuando la sensación de campo energético relaciona el cuerpo físico –lo sensitivo– con los niveles psíquicos –emocionales y mentales–,

---

<sup>173</sup> Esto no significa, como ya hemos apuntado y habrá tiempo de abundar, que a mayor sofisticación, mayor profundidad. Lo contrario está mucho más cerca de la realidad: a mayor profundidad, mayor reducción de variables superfluas, pero más riqueza de matices en el más mínimo gesto. Aquí hablamos de otra cuestión.

<sup>174</sup> El cambio en la polaridad iónica –de positiva a negativa– es, al parecer, el elemento más influyente del cambio relajante que percibimos tras esta descarga.

acrecentando nuestra conciencia ordinaria que, sin nuestra intervención activa, permite poner orden en las prioridades de ambos niveles. Puede que se trate de la cruda percepción de bloqueos energéticos percibidos como emociones contenidas que pugnan por liberarse, de dolores físicos o de una profunda sensación de calma despierta a sutiles matices, donde los límites entre nuestro interior y el exterior se difuminan no con el resultado de confusión y alarma que acompaña a la psicosis, sino como una vivencia nutriente y renovadora.

Lo mismo que la anterior fase del trabajo requiere técnicas específicas centrípetas, rápidas y lineales, la expansión requiere lentitud y redondez. Pero no debemos olvidar que la amplia gama de técnicas desarrolladas en este nivel –por las que el taichi es especialmente conocido–, son muy difícilmente abordables en sí mismas si no nos abrimos al nivel de percepción que permite el desarrollo de todo el ciclo.

Los pasos lentos de quien siente el apoyo de toda la superficie de sus pies enraizándose en el suelo, los sutiles cambios en la proyección de su peso sobre los mismos, la profundidad respiratoria acompasada con la amplitud y el cierre de los brazos (se habla de *respirar* por las plantas de los pies y por las palmas de las manos), y el estado global que hace posible una vivencia espacio/temporal más profunda, nos permiten entender el sentido de todo el ciclo que se cierra en la quietud. Parados de pie, sentados o echados permitiendo que el silencio haga resaltar los sutiles movimientos internos que aúnan y entrelazan cuerpo y mente, interioridad y exterioridad, pensamiento y sensación humanizadas por corrientes energéticas que se traducen en sutiles o rotundas emociones que podemos observar sin dejar de vivenciar, y sin ser sus meras víctimas.

En sentido amplio, pues, cualquier actividad corporal que respete el ciclo natural de la polaridad expresada en los ritmos del movimiento y la quietud, desde las formas más explícitas a las expresiones más sutiles sería *taichi*. Hablamos de *tai chi chuan* cuando el lenguaje corporal que utilizamos en ese proceso es un lenguaje marcial desarrollado en acuerdo a tal sensibilidad y aplicado a las necesidades y posibilidades del colectivo de practicantes.

## X. LA ENTRADA AL ENTRENAMIENTO

Cuando, desde la inactividad, pasamos a la actividad física, el cuerpo necesita una adecuación, una preparación. Decimos, por ejemplo, que la musculatura debe estar a punto, suficientemente activada, para evitar lesiones y favorecer su rendimiento. Por eso, solemos llamar *calentamiento* a esta primera fase del trabajo porque la sensación de calor es la que mejor se acerca a una preparación óptima: estimulación, tono, etc.

Pero, en nuestro caso, no sólo se trata de preparar los aspectos anatómicos y funcionales del cuerpo: los grupos musculares, las articulaciones o las funciones vasculares o respiratorias. Dicho así, tenemos el peligro de caer en una visión excesivamente fragmentaria y mecánica –tal como la anatomía y la fisiología modernas suelen ser explicadas, es algo que resulta difícil de evitar–.

Por nuestra parte, la manera en que hacemos esta preparación y la adecuación a la nueva actividad deben tratar de estar integradas en una concepción más abarcadora y sutil del conjunto del entrenamiento<sup>175</sup>.

Conviene recordar que, aunque hablemos de ejercicios o técnicas, lo hacemos siguiendo los criterios expuestos en nuestro enfoque del trabajo corporal que he tratado de aclarar en los artículos previos. La búsqueda de un entrenamiento centrado sobre el fondo del principio de la polaridad determina radicalmente no sólo nuestra concepción del mismo, sino los objetivos, los puntos de atención y los límites de cada uno de los ejercicios. Cuando estoy estirando y relajando mi cuello o soltando los dedos de los pies, un entrenamiento centrado no deja de referirse a la sensación del conjunto del cuerpo, a la forma en que una tensión o una falta de sensibilidad se compensan en otras zonas, a mi manera de respirar, a mi sensación de peso o ligereza, y a

---

<sup>175</sup> Aunque volveremos sobre este punto (ver capítulo 43, pág. 200 ss.), conviene recordar que esta consideración no debe suponer un menor rigor y claridad en cuanto al respeto de los conocimientos anatómicos o fisiológicos a los que hemos tenido acceso gracias a la investigación de los últimos decenios en Occidente, sino su adecuada utilización en un contexto que pretende no quedarse en un trabajo excluyentemente físico.



todas las percepciones asociadas a tales sensaciones –que incluyen sentimientos y pensamientos presentes o ausentes–. Por supuesto, un alumno que accede a un entrenamiento diseñado según estos criterios, no tiene por qué recibir todo esto como una lluvia de instrucciones (las instrucciones verbales acaparan la atención mental y tienden a bloquear la percepción sensitiva). Es el profesor el que debe ser consciente de ellos y manejarlos adecuadamente. La manera en que es llevada a cabo la sesión permitirá un posible acceso directo a estas vivencias o dificultará su percepción.

Podríamos resumir los objetivos del conjunto del entrenamiento que proponemos como un intento de explorar una nueva dimensión espacio/temporal partiendo de nuestra *naturaleza corporal* y trabajando específicamente sobre ella. *La entrada* no es sino la puerta a esta experiencia en el marco de las cuatro fases descritas anteriormente.

### **38. Entrar en un nuevo espacio. La función del profesor<sup>176</sup>**

Cada vez que entramos en un nuevo espacio, se produce un cambio, una adaptación en nosotros. Por imperceptible y automatizada que esté, ésta requiere un ajuste que podríamos explicar como «algo que se cierra y algo que se abre». Por ejemplo, cuando volvemos a casa desde la calle y nos la encontramos vacía, o con una persona amada que nos recibe con alegría, o con presencias inesperadas... Éste es el primer aspecto que debemos considerar cuando nos planteamos iniciar una sesión de entrenamiento.

Entre las distintas variables que influyen en el cambio que se produce cuando una persona se dirige a una sesión de taichi, elegiremos tres, tanto por su importancia como porque tenemos alguna posibilidad de moldearlas: el lugar físico, la acogida que de los alumnos realiza el profesor, y la pauta que desarrolla la propia actividad que éste propone.

---

<sup>176</sup> Este capítulo anticipa sucintamente algunos de los asuntos del área 5 del segundo volumen que estará dedicado íntegramente a las cuestiones de *Transmisión y Aprendizaje*.

En cuanto al lugar físico, el espacio o el entorno en que se realice, tiene una importancia capital. Vivimos en un entorno lleno de injerencias no elegidas ni deseadas y, por tanto, percibidas como agresión –aun deseada o provocada en uno mismo–. En general, podemos decir que vivimos en una sobreestimulación sensorial, emocional y mental a la que nos adaptamos creando defensas que sobrecargan y cansan nuestro organismo hasta el agotamiento. Por eso, un lugar adecuado para el entrenamiento debería ser capaz de suavizar por sí mismo esa sobreestimulación, no sólo para permitir la introducción de nuevos «datos», sino para aumentar la sensibilidad a los estímulos y facilitar su gestión.

Es fácil interpretar inadecuadamente esta realidad y llegar a considerar como «malo», por indeseado, el espacio exterior al entrenamiento y «bueno», por elegido, el contenido y el espacio del mismo. Es a esta percepción a la que nos lleva muchas veces la primera etapa del entrenamiento, cuando los beneficios que percibimos superan con mucho las dificultades o la incomodidad que nos produce. También es algo a lo que se siente especialmente tentado cada profesor, bien para vender su producto, bien llevado por su propio entusiasmo. Pero alimentar esta dualidad es una irresponsabilidad. El objeto de nuestro entrenamiento no está en su propia excelencia sino en su capacidad para crear un referente que facilite el caminar por la vida. Aun cuando resulta legítima y necesaria cierta higiene corporal, desarrollar su sensibilidad, etc., no lo pretendemos para ponernos a salvo de la complejidad de la vida en todos sus aspectos, sino para vivirla más adecuadamente, algo que un profesor nunca debería ignorar, sobre todo si se siente tentado a resultar imprescindible para sus alumnos. Pero volvamos al entorno físico del entrenamiento.

Una sala ventilada, con iluminación y temperatura adecuadas, y vacía de estímulos sensoriales agresivos facilitará el trabajo. Ya que la «sala ideal» es difícil de conseguir, podemos elegir un lugar adecuado al aire libre para la práctica. Pero esto funciona mejor cuando se trata de una práctica individual que cuando vamos a dirigir un grupo. Ya que la práctica necesita de una disminución de los estímulos y de cierta interioriza-

ción desde el primer momento, implica una acogida que suele ser más fácil de conseguir en un recinto cerrado. Sin olvidar que se produce un *desnudamiento* que debe ser compensado por el *arropamiento* que un lugar en buenas condiciones puede comenzar a facilitar.

La actitud del profesor desde el inicio de la sesión, como ya hemos empezado a considerar, es el siguiente elemento, más importante aunque el entorno físico. El profesor debe comenzar reconociendo su propio grado de excitación sensorial, emocional y mental cuando va a dirigir un grupo (su motivación o apatía y los factores que la provocan, etc.). Sin espacio interno para los otros, será inevitable la manipulación. En primer lugar porque un profesor debe *acoger* con su presencia a los alumnos. Esto no significa que deba llenar el vacío que cree el lugar físico, la situación creada por la práctica o las necesidades más o menos conscientes de los mismos. He comenzado mencionado la sobreestimulación sensorial, emocional y mental... a la que a menudo el profesor contribuye, sobre todo en el ámbito emocional.

Todos nosotros –en primer lugar el profesor–, acudimos a un grupo, aún sin planteárnoslo conscientemente, buscando una compensación emocional. En términos de excitación, podemos decir que, a veces, nuestro entorno emocional es insatisfactorio por exceso (relaciones y estímulos indeseados pero inevitables), y buscamos espacios para aliviar esa carga. Otras veces y, con frecuencia, simultáneamente, sufrimos carencias básicas y necesitamos compensarlas. Éste es el ambiente emocional que respiramos en todo grupo y, por tanto, también en un grupo de entrenamiento. Otro nivel de interacción emocional que no debemos ignorar se refiere al de la pertenencia: nuestra necesidad de formar parte de un colectivo.

El profesor, con su grado de sensibilidad, satisfacción o madurez en este terreno, es el principal gestor de la dinámica emocional del grupo y deberá estar tan atento y consciente como sea posible de su interacción con él. Por inconsciencia o inmadurez, el poder que otorga el lugar del profesor puede ser utilizado para alimentar sus carencias emocionales, de poder o de pertenencia. Y esto lleva casi siempre a situaciones que

alimentan la confusión: confundimos la riqueza de una práctica con las compensaciones que nos produce el enseñarla o eludimos los cuestionamientos necesarios por no tocar nuestra sensación de pertenencia<sup>177</sup>, etc. El profesor no es el encargado de satisfacer la demanda del alumno... pero debe empezar siendo consciente de las suyas propias. Y el descubrimiento de las mismas será, sin duda, parte de las sorpresas y regalos de su trabajo con el grupo. Con todo, insisto en que un grupo debe ser *acogido* en el *aterrizaje* que ha de hacer en el nuevo espacio que va a compartir. Sin esta acogida, la posibilidad de descarga de tensiones –incluso físicas–, será mucho más difícil.

El tercer elemento que he mencionado es la propia actividad. Me refiero a lo más explícito: los ejercicios que proponemos. Vamos a hablar de ellos a continuación, sin olvidar nunca que su sentido, adecuación y efecto dependerán del conjunto de consideraciones que estamos comentando.

Los apartados que siguen pueden representar otros tantos momentos que se van desarrollando progresivamente a través de los primeros minutos de una sesión, pero esto es sólo parcialmente cierto. Más exacto para algunos de ellos (*los ejercicios de entrada o la actividad aeróbica*) que para otros (*los estiramientos o la tonificación*, por ejemplo). Para facilitar su análisis y entendimiento, seguimos el orden que mejor se adapta a una teórica progresión, teniendo en cuenta que ésta puede variar, y que muchos de estos aspectos se solapan entre sí.

---

<sup>177</sup> Esta sensación de pertenencia es especialmente considerable en prácticas que provienen de sociedades o grupos cerrados y sostenidos por sus propios mitos, como suele ser habitual en las llamadas «artes marciales». Las sociedades agrarias son entidades donde el estamento militar ha alcanzado su plenitud, y en ellas rigen sus valores: la territorialidad; el ejercicio del poder que se toma o se pierde en función de los recursos más expeditivos, entre ellos la fuerza y la habilidad físicas; los valores patriarcales; la afirmación del grupo por exclusión de los otros; la fidelidad a los modelos jerárquicos dominantes; etc. Las sociedades postindustriales en las que nosotros vivimos siguen cargadas de estos valores, aun cuando hayan quedado obsoletos, como lo demuestran muchas de nuestras estructuras, prácticas y conflictos sociales (estamos volviendo aquí a los temas tratados anteriormente *desde el exterior*, en particular, en los capítulos 18 al 20 –pág. 99 ss–).

### 39. Los ejercicios iniciales

Los primeros ejercicios que se realizan en una sesión son especialmente importantes porque, como digo, marcan la ruptura del tiempo anterior y la entrada en uno nuevo. Por eso debemos dedicar un tiempo (no demasiado largo pero sí con una entidad claramente reconocible) a una actividad que no exija una atención específica a una u otra parte del cuerpo o una habilidad especial, y que permita reconocer el ambiente del trabajo, además de una primera toma de contacto con el cuerpo, la respiración y la postura.

Plantarse sobre los pies y las piernas sintiendo el peso corporal, y mover suavemente el eje vertebral tratando de aligerar pasivamente la espalda, la cintura escapular y los brazos a través de un suaves sacudidas que se van transmitiendo a las distintas partes del cuerpo puede ser adecuado. Pero podemos recurrir a cualesquiera otros que faciliten esta *entrada*: desde un trote suave con juegos de atención en interacción grupal que exijan una considerable focalización de la atención y la soltura del cuerpo para buscar después la interiorización de las sensaciones, hasta el rodar y estirarnos por el suelo sin mayores pautas que la de sentirnos vivos<sup>178</sup>.

Existe una serie de ejercicios muy utilizados en el inicio de las sesiones de taichi y qi gong que tienen este sentido. Propongo una serie de cuatro de ellos, como muestra que pueden servir con diferentes variantes:

- a. Piernas separadas el doble de nuestra anchura, pies paralelos. Cargar alternativamente la mayor parte del peso del cuerpo sobre una y otra pierna flexionando la rodilla cargada en una oscilación de los brazos y una ligera rotación del tronco desde la cintura.
- b. Se puede continuar con estas suaves rotaciones reduciendo la separación de las piernas a *la postura natural*<sup>179</sup> y fijando una ligera fle-

---

<sup>178</sup> Aquí nos encontramos con la primera muestra de que el orden en el que está estructurado este temario no tiene por qué ser realizado rígidamente en cada sesión. El trabajo aeróbico con el que lo concluimos bien puede ser el inicio de la clase cuando es dirigido para los objetivos que hemos asignado a los *ejercicios iniciales*, etc.

<sup>179</sup> Llamaremos a partir de ahora *postura o posición natural* al mantenimiento de los pies paralelos a una distancia aproximada de la anchura de nuestro cuerpo que permite una caída

- xi3n de rodillas que permita la relajaci3n lumbar que exige una adecuada postura y respiraci3n. Esto permite un trabajo de tonificaci3n pasiva de las articulaciones de las piernas, la cintura o el tronco.
- c. Cambiar la oscilaci3n de los brazos en sentido antero-posterior provocando una movilizaci3n diafragmática pasiva que facilita la amplitud respiratoria y continuar con la relajaci3n de hombros, pecho, plexo solar y abdomen desde una sensaci3n mäs interiorizada por el bombeo respiratorio que provocamos.
  - d. Dejar caer todo el tronco desde la cintura hacia delante aflojando cuello, cabeza y hombros, manteniendo las rodillas desbloqueadas. El peso del cuerpo hacia delante libera el cuello, la nuca y el conjunto de la espalda, y la incorporaci3n progresiva desde esta postura produce un primer estiramiento antero-posterior de la misma.

Como decía, estos ejercicios realizados en los primeros minutos facilitan una conexi3n con nuestra sensaci3n corporal a la vez que la atenci3n no estä dirigida a nada demasiado específico (la atenci3n casi siempre necesita un tiempo para soltar los elementos con los que hemos llegado al entrenamiento y centrarse en las sensaciones corporales). Ademäs, comenzamos trabajando suavemente el eje corporal, la postura y la respiraci3n, lo que facilitarä entrar en la siguiente fase en un estado de sensibilidad y presencia acrecentadas. He comentado antes que la vía de acceso a este estado puede ser la opuesta: focalizar la atenci3n dinamizando la movilidad corporal y la interacci3n de grupo. El medio que utilicemos dependerä del tipo de grupo con el que trabajemos (su edad, su tamaño, etc.), así como de las preferencias del profesor, lo que no es obstáculo para que podamos combinar distintos recursos.

---

equilibrada del peso del cuerpo en la vertical de las articulaciones de las piernas y el descanso del tronco en la cadera –etimológica y sabiamente «silla»– (ver el capítulo 49, pág. 209, y la *figura 1* en la pág. 211).

#### 40. El trabajo con las articulaciones

Tras la *entrada*, podemos pasar a una movilización más específica de las distintas articulaciones. Tampoco aquí su objeto es sólo «gimnástico» –en el sentido de flexibilizarlas y prepararlas para posteriores trabajos–, ya que consideramos las articulaciones como lugares de comunicación energética especialmente sensibles. Cuando las movilizamos con atención entramos en contacto con esta cualidad fundamental para lograr la sensibilidad necesaria para el progreso en el resto del trabajo, más específico del tai chi chuan. Ya que vamos a trabajar con mayor detalle, el orden en el que realicemos los ejercicios tiene aquí mayor importancia. Podemos regirnos por dos criterios y una visión global –la de *los tres círculos*– utilizados desde antiguo:

##### 1. *Un recorrido descendente*

Aquí consideramos la estructuración descendente del proceso de maduración biológica<sup>180</sup> y, por lo tanto, la relativa mayor importancia de las tensiones de la parte superior del cuerpo con respecto a la inferior: una fuerte tensión en el cuello va a supeditar cualquier intento de sensibilizar la cintura ya que la energía está estancada arriba y dificulta su movilidad más fundamental que es descendente. Iremos trabajando los distintos segmentos corporales desde la cabeza hasta la pelvis con lo que, además de las consideraciones y efectos ya comentados, nos situaremos con claridad en los tres niveles fundamentales donde nuestro ser tiene su reflejo corporal: la cabeza, el pecho y el vientre. Brevemente, podría tratarse de una secuencia así:

- a. Movilizar toda la musculatura de la cara con muecas.
- b. Estirar el cuello aprovechando el peso de la cabeza relajando la presión de la nuca y estirando la musculatura cervical.
- c. Rotaciones de los hombros que inciden directamente en la apertura y el cierre del pecho, la movilización de las vértebras dorsales, la apertura de las costillas y la amplificación de la respiración pulmonar.

---

<sup>180</sup> Me refiero al proceso de maduración embriológica, del bebé y del niño hasta su madurez genital, proceso que se produce desde los telerreceptores de la cara hasta la madurez de los órganos sexuales. Este proceso no es ajeno al de la estructuración egóica que hemos comentado en los capítulos 18 al 20 (pág. 99 ss.).

d. Rotaciones y movilizaciones pélvicas, tratando de relajar el diafragma y el abdomen.

Este recorrido facilita el que vayamos situándonos conscientemente en el *espacio interno*, una condición necesaria para reconocer también la dirección y los límites del trabajo posterior.

### 2. *De fuera hacia dentro*

Este es otro recorrido que puede ser complementario al descendente. Se trata de ir movilizándolo en primer lugar las articulaciones más alejadas del eje central (las de los pies y las manos) e ir acercándonos a él (tobillos/muñecas, rodillas/codos y caderas/hombros). Moverlas lentamente manteniendo un buen apoyo y acompasando los círculos a la respiración, permite también una conexión y apertura de los tres niveles por la relación directa entre los brazos, la cintura escapular y el pecho; y las piernas y el cinturón abdominal.

### 3. *Los tres círculos*

En ambos casos no sólo estamos movilizándolo las principales articulaciones, sino utilizándolas como acceso a toda la estructura corporal y al *cuerpo energético*. En ambas alternativas trabajamos *los tres círculos* básicos de nuestra estructura: *el círculo escapular* que une los brazos y el pecho y actualiza nuestra horizontalidad (los brazos, liberados de la locomoción, están libres para relacionarse e interactuar material y emocionalmente). El *círculo abdominal* con las piernas y el vientre nos une a la tierra, no sólo porque nos apoyamos en él por nuestra postura erguida, sino porque mantiene la vibración más ligada a la supervivencia biológica y a la movilidad física –nuestro centro de gravedad se encuentra en el vientre–. El *tercer círculo* es el que reúne a ambos y la cabeza, el llamado *círculo microcósmico* en la tradición china, que sigue el recorrido de la columna vertebral uniendo verticalmente la parte anterior y la posterior, las cinturas escapular y abdominal y todos los segmentos corporales y los centros de vibración sutil de nuestro sistema físico y energético.



Todo el diseño del trabajo que hacemos en el taichi o en el qi gong se puede resumir refiriéndonos a estos tres círculos, por lo que volveremos a ellos repetidas veces<sup>181</sup>.

#### **41. La flexibilización (los estiramientos)**

De entre todos los aspectos que venimos comentando, los estiramientos son probablemente los ejercicios más generalmente asumidos como convenientes en sí mismos y como complemento a cualquier actividad física más intensa. Estamos nuevamente ante un recurso natural del organismo que se despereza tras el sueño reparador o necesita estirarse tras un tiempo de inmovilidad, siempre que no haya elementos inhibidores. Son estos elementos inhibidores los que hacen necesario diseñar sistemas para re-aprender a estirarnos, lo mismo que a otras muchas actividades naturales.

Casi todos los sistemas de estiramientos ponen el énfasis en el interés de recuperar esta capacidad con todos sus beneficios como parte de la necesaria actividad de nuestros sistemas articulares y musculares. Desde aquí nos proponen estirar las distintas partes del cuerpo con ejercicios particulares para la espalda, las extremidades, etc.

Un segundo aspecto que se suele tener en cuenta es la necesidad de compensar una actividad corporal específica en base al ejercicio aeróbico que vamos a realizar o hemos realizado, atendiendo a preparar y recuperar en particular los grupos musculares que más participan en ella. Todo esto es perfectamente lógico y conveniente, y la información para realizar estos ejercicios está al alcance de todos<sup>182</sup>.

---

<sup>181</sup> No paramos ahora en el sentido de estas calificaciones (desde «energético» a «microcósmico») pues debemos despejar aún algunas cuestiones hasta presentarlas adecuadamente. El conjunto del *área 2*, sobre todo a partir del tema XVI (pág. 301 ss.) está dedicado expresamente a estos asuntos.

<sup>182</sup> Entre la gran cantidad de manuales de estiramientos, podemos mencionar uno accesible y práctico de gran difusión: *Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose* de Bob Anderson editado al menos en castellano, euskera y catalán por *Integral ediciones*.

En tercer lugar, se han desarrollado distintos sistemas de estiramientos con fines fisioterapéuticos. En este caso, se interviene sobre las zonas tensas o acortadas desde un análisis postural y dinámico, con un proyecto de recuperar no sólo la funcionalidad muscular sino todas sus implicaciones orgánicas e, incluso psíquicas. Entramos aquí en un espacio que sería más estrictamente terapéutico y que incluye una gran variedad de sistemas que han ido incorporando a veces elementos orientales desde el hatha yoga al qi gong<sup>183</sup>.

Teniendo esto en cuenta, lo que nos interesa clarificar es la manera de ubicar este trabajo en nuestra propia práctica y su ciclo:

- *La flexibilización de la musculatura, no es el objetivo de nuestro entrenamiento.* Pero es evidente que un mínimo de elasticidad –y de tono muscular, como veremos en el siguiente apartado–, son imprescindibles para avanzar en el trabajo, pues una falta de los mismos funcionará como una barrera para acceder a una vivencia corporal centrada. Y no sólo esto. Tenemos que dar importancia a este trabajo pues la rigidez y la falta de tono son tan generalizados en nuestro estilo de vida, que el acceso a los mínimos de sensibilidad y plasticidad que implica el taichi, incluso en el nivel más elemental, quedan sin él lejos de nuestro alcance.
- Como ocurre en tantas otras esferas, los análisis anatómicos y fisiológicos a los que estamos acostumbrados en los tiempos modernos tienden a una excesiva fragmentación. Podemos trabajar músculo por músculo, articulación por articulación... y perdernos en la selva de los detalles. Desde visiones anatómicas occidentales más sutiles como la osteopatía, se comprende que el cuerpo es un sistema físico único: músculos –superficiales y tónicos–, ligamentos, articulaciones, fascias y huesos son un único sistema anatómico. Como creo que quedará sobradamente argumentado, el mismo cuerpo físico no es sino parte de un todo que, en nuestro lenguaje llamamos *energético*, y que incluye emoción y mente. Un buen trabajo de estira-

---

<sup>183</sup> Hemos hablado de esta cuestión en el capítulo 28 (pág. 136 ss.).

mientos tendrá en cuenta el detalle de lo que está trabajando y la apertura hacia una visión global, en el cuerpo y más allá de él. Esta apertura es la que permite ubicar el sentido y los límites de un ejercicio específico en una estrategia global.

- Explicado de otra manera: *lo que al principio tiende a ser fragmentario, en la medida en que se va progresando (ganando en flexibilidad, tono, sensibilidad y capacidad de interiorización), va resultando más y más unitario*. Es esto lo que suponen «los clásicos del taichi» que no hablan tanto de tensión o de relajación, sino de un concepto que los incluye –*song*–: una idea de tono ajustado, elasticidad muscular unida a una sensación postural dinámica que incluye, sin ser explícitamente consciente, la respiración y el contacto con el exterior. Es por esto mismo que, según avanza el entrenamiento y la cualificación para él, podremos obviar un trabajo específico de estiramientos y entrar directamente a secuencias como formas o trabajos de contacto, donde un practicante sensible puede incorporar la preparación que necesita.

Como nota que puede servir para ilustrar nuestro enfoque, podemos explicar que nuestro entrenamiento, aunque incluya ejercicios de estiramiento como preparación, raramente los incluirá, a diferencia de las prácticas deportivas, como conclusión. De lo más físico y externo, de la preparación, la *carga* y la *explosión*, vamos pasando a lo más sutil e interno en las fases de *expansión* y *quietud*. Esta progresión no sólo implica cambios en las técnicas y ritmos utilizados, sino el acceso al tono y la actitud justas *desde el interior* de nuestra percepción tanto física como psíquica.

## 42. La actividad aeróbica

Sería suficiente considerar el sedentarismo y la insensibilización de las funciones corporales más básicas a las que nos vemos sometidos para entender la importancia otorgada a lo aeróbico en el trabajo corporal. En la entrada al entrenamiento que estamos comentando, lo aeróbico es parte de la tonificación y la carga a la que nos acabamos de referir, pero lo incluyo como un punto aparte, precisamente por las razones apunta-

das. Esto es suficiente para incluir una actividad aeróbica como la carrera en la preparación para nuestra práctica.

Salir del estado de reposo, estirarnos, soltar las articulaciones e iniciar un trote que nos coloque en la capacidad óptima de actividad física es algo simple y necesario para un cuerpo despierto y vivo. La *preparación* implicaría aquí la asunción de esa *normalidad* que, por desgracia, no es habitual entre los adultos de nuestro entorno. Los cambios fisiológicos que se producen al echarse a correr o en cualquier otro quehacer aeróbico hasta que la circulación sanguínea y la respiración se adaptan al cambio de actividad, nos permiten una *entrada* en nuestra realidad corporal y una preparación para cualquier actividad especializada tan completa como simple<sup>184</sup>. Esto no significa que basta con echarse a correr para cumplir con estos objetivos. Desgraciadamente, tendemos a reproducir nuestros desequilibrios físicos y de actitud cuando nos imponemos esta tarea, como en cualquier otra, y tendremos que atender a algunos detalles para que la carrera sea una actividad que no fuerce las tendencias al desequilibrio: el apoyo de las plantas del pie, la relajación de los músculos que no participan directamente en sostenernos o impulsarnos, la atención a los cambios y la adaptación respiratoria... Podemos resumir todos estos aspectos en una frase de un hermoso libro sobre la carrera: «Serás capaz de correr sin cansancio si sigues esta regla: corre en el *interior* de tu aliento, no corras nunca *delante* de él (tienes que correr para saber lo que esto significa)»<sup>185</sup>.

La carrera iniciada desde el reposo permite a su vez un trabajo rítmico y espacial que nos sitúa un paso más adelante en la vivencia de la polaridad. Comenzamos suavemente, en un ritmo de progresión y carga para ir a más en la adaptación aeróbica y concluir en una fase explosiva y el lento caminar. Saliendo de pautas y recorridos mecánicos o establecidos de antemano, nos permitirá movernos por el espacio de que dis-

---

<sup>184</sup> Elegimos la carrera porque es la actividad más asequible y que no requiere ninguna destreza de aprendizaje más que aquella incorporada a nuestro bagaje filogenético. Pero podría valer cualquier otra.

<sup>185</sup> Fred Rohé, *El Zen del correr*. Integral, 1987.

ponemos compartiéndolo con nuestros compañeros, ocupándolo y desocupándolo constantemente, entrando en un contacto que implica una atención más allá de lo visual y lo táctil.

### 43. Otras observaciones

Como se puede ver, apenas me he detenido en *ejercicios de calentamiento*, y menos aún en mostrar alguna suerte de catálogo para esta fase inicial del entrenamiento. Las pocas y escuetas referencias a ejercicios concretos quieren facilitar el entendimiento de los conceptos con los que trabajamos. Esto no quiere quitar importancia al cuidado necesario en la realización práctica de cada ejercicio, pero hay dos razones que me llevan a dejar de lado las enumeraciones descriptivas: la primera, que la palabra escrita es una mala herramienta para ello. Es mucho más fácil, práctica y conveniente la explicación, experimentación y corrección directa de los mismos, desde la instrucción de un profesor experimentado. La segunda razón es que ya disponemos de numerosos manuales en este sentido, acompañados de ilustraciones y, con frecuencia, de grabaciones audiovisuales.

Creo que la cualidad más notable del tai chi chuan como entrenamiento corporal es su versatilidad. Se trata de una especie de crisol que puede recibir cualquier ejercicio y distintos sistemas de entrenamiento. Lo que define su naturaleza es una gran sensibilidad para la aplicación del principio de la polaridad desde el bagaje de los sistemas marciales y su sensibilidad a eso que llamaremos «energía». Pero esto, a la vez que encierra una gran oportunidad, conlleva también un peligro: el de caer en alguna especie de «todo vale de cualquier manera». Si nos acercamos a un sistema elaborado de ejercicios, a una *forma*, a un sistema fisioterapéutico o a cualquier otro modelo de entrenamiento, lo primero que tenemos que demostrar es el respeto que merece la experimentación y el trabajo que encierran. Existe un gran peligro de trivialización en la utilización ecléctica de cualquier ejercicio. Antes de utilizarlos, debemos tener claridad en cuanto a su diseño y su función, y esto suele resultar muy difícil sin suficiente experimentación en uno mismo –aunque tam-

poco la mera práctica insistente garantice su adecuada utilización—. Nuestro entrenamiento es *más* que ninguna serie de ejercicios, pero en esta presunción, puede resultar *mucho menos* que cualquiera de ellos realizado con rigor y profundidad.

Comprendido esto, es fundamental que un profesor se apoye en claros criterios, no sólo en su destreza técnica, y esté asentado en la conciencia de la responsabilidad que implica su labor. Esto es lo que nos hará diferenciar lo cuantitativo (*cuantos* ejercicios, series, técnicas, formas, etc.) de lo cualitativo: su sentido y aplicación al nivel de receptividad de los alumnos y dentro del diseño global del entrenamiento, tanto de una sesión particular como de la evolución del mismo a lo largo del tiempo.

He mencionado las limitaciones que representan algunos niveles del entrenamiento, incluso ya en la preparación —un cierto tono y elasticidad o la capacidad para la actividad aeróbica, por ejemplo—. Es inútil y engañoso obviar estos límites si se presentan —y aún no hemos comenzado a hablar de otros niveles mucho más problemáticos como el contacto o el qi gong—. Lo que para algunos es el primer paso en su trabajo será para otros el límite y el final del mismo. En todos los niveles se puede hacer un trabajo adecuado, siempre que nos ajustemos conscientemente a él.

## XI. LA FASE DE CARGA Y LOS CUATRO MODELOS DINÁMICOS

Si en los ejercicios iniciales y el trabajo con las articulaciones de la *entrada* hemos insistido en un sentido *descendente*, la carga y la tonificación implican una idea de operatividad funcional del conjunto del cuerpo, de unidad, de *ascenso*. La sensación de *carga* fragmentada se percibe y se expresa como tensión o bloqueo, mientras que la *carga* unificada se vive como tono, vivacidad y capacidad de contacto. En el lenguaje analógico del *wu xing* (la polaridad expresada en un ciclo de cinco fases), decimos que la *cualidad de tierra*, el enraizamiento, el asentamiento, es el primer centro de atención o de trabajo: la energía que desciende y encuentra su raíz para distribuirse, modularse, expresarse hacia arriba y hacia el exterior en el resto de las cualidades: *agua, madera, fuego o metal*.

Se puede decir que el grueso de técnicas y sistemas de entrenamiento del tai chi chuan implican este ascenso, o funcionan como marcos en los que tratar de optimizar el efecto de una buena distribución de *energía ascendente*<sup>186</sup>. Así que, tomando las cuatro fases del ciclo, sólo el inicio de la primera sería *descendente* para que, a partir de los ejercicios de tonificación y carga de la entrada, se exteriorice el *ascenso*.

Es la aplicación sensata de este principio lo que hace que esta primera parte se convierta en el grueso del programa de trabajo para muchos, quizá la mayoría de practicantes. Cuando se habla normalmente de una *práctica dirigida a la salud*, se quiere decir esto, aunque el uso de técnicas diseñadas para el ascenso (léase una *forma* o una postura inmóvil de pie o sentados) para este trabajo que tiene que poner su énfasis en la relajación, el desbloqueo, los apoyos del peso del cuerpo, el anclaje de la atención en lo físico o postural (esto es, todo lo referente al *descenso de la energía*), pueda llegar a producir cierto desconcierto que, con frecuencia, pretende ser compensado por las fantásticas promesas de maestros o instructores.

---

<sup>186</sup> Volveremos sobre ello cada vez que *desde el interior* vayamos tratando de sus distintas materias: el *fa jin*, las *formas*, el *contacto marcial*, el *qi gong*, etc.

También hay que considerar que todo esto es cierto como esquema teórico o como tendencia, ya que la dialéctica ascenso/descenso no deja de estar presente en cada momento y fase del ciclo (en cada momento de la vida, podríamos decir; en respirar, dormir o caminar). De hecho, tenemos que comprender que la condición para un buen ascenso (distribución, expresión o exteriorización) será siempre el descenso previo y constante, siendo fundamental comprender las señales (sensaciones y estados emocionales o mentales) indicadoras de cuándo hay que detener o fomentar una u otra tendencia<sup>187</sup>.

Dicho esto, disponemos de una gran variedad de ejercicios de tonificación y carga que van desde el automasaje en los distintos recorridos superficiales y puntos de tonificación de los principales *canales energéticos*, hasta la permanencia en posiciones inmóviles, pasando por muchas series de ejercicios dinámicos. Pero lo más importante es su aplicación en el diseño de una sesión en función de la persona o el grupo específicos. Para ello deberemos considerar el grado de sensibilidad con el que contamos para incorporar unas técnicas u otras. Lo que para un practicante experimentado es adecuado (por ejemplo, quedarse inmóvil en una postura durante unos minutos para comenzar una sesión), será completamente contraindicado para otro (de hecho para la mayoría de los que comienzan). Por eso, y ante cualquier duda, es conveniente seguir el proceso del ciclo que venimos formulando de una manera estricta.

Son ya ejercicios de tonificación y carga los aeróbicos como la carrera o cualquier ejercicio dinámico realizado en el suelo que requiera un buen trabajo de la musculatura abdominal (para cambiar de postura, proyectar las piernas o incorporarse, por ejemplo). Estos ejercicios habrán de referirse siempre al cinturón abdominal como lugar en que recogemos y liberamos la tensión muscular soportándose en las piernas y proyectándose por la espalda hasta los brazos. Y es aquí donde nos encontramos con el primer mapa o guía general para orientarnos en el proceso de

---

<sup>187</sup> El capítulo 87. Segunda analogía: «La Pequeña Circulación» u «Orbita Microcósmica» trata precisamente de este tema (pág. 361 ss.).



incorporación de dificultad de las técnicas asociadas al entrenamiento del tai chi chuan, lo que hemos llamado *los cuatro modelos dinámicos*.

Estos *modelos dinámicos* representan cuatro planos que progresan de lo más simple a lo más complejo en la forma en que se produce tanto los aspectos de ascenso, exteriorización y expresión, como la exigencia de complejidad en las técnicas que nos propone la práctica.

#### **44. Primer modelo: la contracción/distensión**

Este es el primer nivel, como el primer piso de un edificio que vamos a ir levantando. Un músculo tonificado es aquél que puede contraerse y distenderse sin dificultad. Cada músculo está integrado en una cadena muscular, articular, etc. y ésta, situada en un nivel funcional<sup>188</sup>. En nuestro trabajo preparatorio, tendremos en cuenta muy particularmente las zonas que vamos a utilizar más adelante, sabiendo reconocer los límites de cada situación particular. Como ocurre con la flexibilización, el trabajo con un grupo muscular debe ir relacionándose con otros y, en seguida, con la unidad de todo el cuerpo. En este sentido, la flexibilización y tonificación del cinturón abdominal como centro motriz es el soporte de todo el resto (no sólo como centro del movimiento, también como ajustador de la postura, la respiración o el contacto).

Sentir que todo el cuerpo participa en una *única contracción* que converge alrededor del cinturón abdominal sin que tal contracción provoque bloqueos o tensiones parasitarias en otra zona muscular es una de las primeras experiencias de todo practicante que intenta golpear con fuerza al aire o a un saco inerte, empujar una pared o soportar una presión física con todo el cuerpo.

Sobre este primer modelo se soporta el siguiente, ya que el cuerpo no es un resorte que trabaja en una sola dirección.

---

<sup>188</sup> En este sentido, no pueden ser tratados de la misma manera los músculos del cuello que los de la pelvis, o la musculatura de la espalda a la altura del plexo cardíaco –el corazón–, el plexo solar –el estómago– o la zona sacro-lumbar. La funcionalidad de los distintos anillos es claramente distinta, y no tanto por los órganos internos a los que afecta, sino por su relación con los planos psíquicos o emocionales, relacionados en los casos que he enumerado con la garganta y la expresión verbal, el pecho y la comunicación afectiva, y la pelvis y la genitalidad.

#### **45. Segundo modelo: la rotación**

En la posición vertical, la rotación permite un trabajo asimétrico en los dos lados del cuerpo, un trabajo de lateralidad. En el cinturón abdominal, nos permite el giro dentro de la contracción/distensión y, desde ahí, la movilidad en los distintos planos horizontales.

En un primer nivel de entrenamiento, *contracción/distensión* y *rotación* son los dos criterios dominantes, unidos a la progresiva preparación corporal, el conocimiento de las técnicas y la familiarización con el ritmo y el ambiente de trabajo individual y de contacto. Insisto en que, entre el resto de sensaciones, debería destacarse en esta primera fase una clara percepción de una mayor sensibilización, tono y plasticidad del cinturón abdominal, desde el apoyo de las piernas, sobre el que emerge nuestra vivencia de solidez, enraizamiento y movilidad corporal. Con ello pondremos las bases para un trabajo más sutil y profundo. *Ondulación* y *espiral* pertenecen a este segundo nivel de percepción de nuestro estar en el cuerpo en movimiento.

#### **46. Tercer modelo: la ondulación**

Es el tercer piso de nuestro edificio. Si la *contracción/distensión* y la *rotación* permiten *crear* un eje vertical y los planos horizontales, la ondulación aporta la transmisión y continuidad a través de todos los planos y ejes. De otra manera, podríamos explicar la ondulación como *la contracción/distensión encadenadas*, de manera que la tensión/relajación de un músculo o grupo muscular no dificulta sino que facilita la transmisión del movimiento y la energía en el conjunto del sistema. Nuestra columna vertebral es una serpiente que ondula en cada gesto y, desde un punto de vista motriz, el cuerpo humano es, ante todo, *la serpiente que se ha incorporado*<sup>189</sup>.

---

<sup>189</sup> De esto mismo hemos hablado ya al considerar el carácter *fásico* de la musculatura periférica. Pero insisto en que esto que en lo motriz se explica como el paso de reptil a bípedo, representa no sólo la evolución de millones de años, sino la emergencia de tantos planos de conciencia que cualquier reducción del ser humano a su motricidad física, lo mismo que cualquier intento de resolver sus conflictos existenciales desde ahí, representa ceguera o insensatez.

El trabajo con ejercicios de ondulación permiten tomar un contacto más sutil con la forma en que se produce esta transmisión con todo lo que ello implica, desde la flexibilización de las articulaciones hasta la exploración en la expresión de la fuerza que llega a las extremidades.

#### **47. Cuarto modelo: *la espiral***

Incorporamos aquí la rotación al movimiento ondulatorio. En el tai-chi se pone especial énfasis en sutiles movimientos rotatorios de cada una de las articulaciones y, en particular, en las de las extremidades. Estos sutiles movimientos y su maestría añadida a una gran experiencia en la percepción de las rupturas o vacíos del movimiento del adversario, está en el fondo de las «proezas» de personas con poco peso o fuerza muscular que son capaces de repeler agresiones de otros mucho más fuertes o pesados que ellos.

Hacer rotar las articulaciones hacia dentro o hacia fuera permite un efecto de bombeo –en ascenso– que, combinado con el manejo del flujo respiratorio, hará posible economizar enormemente la energía utilizada y una gran sensibilidad para la percepción y el intercambio. Entramos aquí en los niveles más sutiles del trabajo, pero que pueden ser entrenados también autónomamente en la medida en que vamos progresando y sensibilizándonos a estos aspectos.

#### **48. Antes de continuar**

Los cuatro modelos dinámicos aquí presentados son naturales y obedecen a la motricidad espontánea de cualquier ser humano. La cuestión es que esa motricidad se ve gravemente alterada por nuestra también *natural* complejidad. Insisto en que cualquier forma de entrenamiento corporal (y también cualquier adiestramiento emocional o cognitivo) está diseñado en función de unos previos implícita o explícitamente reconocidos. Sería suficiente reconocer la consideración y el cuidado con que un sistema considera estos cuatro modelos para concluir hasta qué punto es ajustado o no al desarrollo de nuestra potencialidad motriz. Quedarse en los dos primeros modelos con la justificación de que la fuerza que po-

demos desarrollar en un solo golpe es superior a la que ejerce la mejor de las ondulaciones (el efecto de un mazazo frente al de un látigo) es algo que ocurre en muchos sistemas marciales. Estos sistemas han sido considerados lógicamente como *externos* por esa simple razón.

En el otro extremo, nos encontramos con quien, ante la comprensión de que los modelos de ondulación y espiral son «superiores» por más sutiles, desdeñan cualquier trabajo «físico» y terminan imaginando una sutileza que nunca estará a su alcance por la falta de encarnadura de su pretensión. En realidad, el paso de los dos primeros modelos a los de ondulación y espiral representa algo que no es fácilmente accesible: requiere dedicación, buenas condiciones físicas –quizá innatas– o cierto nivel de integración de los planos psíquicos. Hay que reconocer por eso la cordura de quienes, al proponer ejercicios diseñados para profundizar en estos dos modelos dinámicos superiores, insistan ante todo en la necesidad de relajar –el *descenso*–. Es una manera de apuntar hacia lo que algunos posturalistas han descrito como la necesaria relajación de la musculatura periférica. La tradición china insiste en ello no sólo cuando tomamos una postura inmóvil, también nos lleva a ir acrecentando la sensibilidad en movimiento poniendo énfasis en que será la musculatura profunda –tónica– la que lo soporte y dirija. Es a través de esta sensibilidad como trabajan unos sistemas que dejando de lado lo muscular/periférico pretenden actuar desde los ligamentos –fascias– e, incluso, desde los mismos huesos.

Solo me queda insistir otra vez en el carácter esquemático de esta presentación. La ventaja de un aprendizaje intuitivo (que, insisto, se vale de analogías, imágenes y percepciones globales) es que no necesita de antemano de análisis de esta naturaleza. Pero un esquema como éste (lo mismo que algunos otros que presentaremos a continuación), puede servir de mapa para saber cuando un aparente atajo no es el mejor camino, o la cumbre que hemos deseado ascender no es el lugar más interesante para construir nuestra casa.

Si consideramos además que la posibilidad de acceder a fuentes de aprendizaje directas es cada vez más problemática, el análisis podrá ahorrarnos algunas frustraciones.

## XII. EL DIAGRAMA POSTURAL (POSICIONES BÁSICAS DESDE UNA PERSPECTIVA DINÁMICA)

Ha sido una mirada desde dentro de la práctica del taichi lo que me ha llevado a pensar que lo que decía en el capítulo 33 *desde el exterior –el ser humano: un animal imposible que se sostiene sobre dos piernas–*, no es sino reflejo de una experiencia cotidiana en nuestra disciplina.

De esta reflexión ha surgido la constatación de la existencia de tres matrices posturales que no son sino la proyección, hacia las piernas y el suelo, de los tres planos fundamentales a través de los que ocupamos el espacio: el plano sagital, el frontal y el transversal<sup>190</sup>. Estos planos se proyectan sobre el suelo en distintas posturas permitiendo modelos motrices específicos en cada uno de los casos (el sagital hacia los lados, el frontal hacia delante y hacia atrás, y el transversal en giros, siempre con respecto al plano horizontal). Estos modelos motrices permiten y potencian a su vez las distintas proyecciones que en los sistemas de lucha se traducen en ataques de las extremidades, o en gestos de absorción, neutralización o ruptura de los movimientos ajenos; esto es, en toda la gama de técnicas de ataque o defensa. Pero volvamos antes a nuestra *extraña* postura: de pie sobre nuestras dos piernas.

### 49. Pararse de pie: notas sobre la posición natural

Desde una perspectiva meramente arquitectónica, la forma más económica de pararse sobre nuestras dos piernas es aquella que permite un máximo de base de sustentación para nuestro peso y estructura. Con los pies paralelos, separados tanto como la anchura de nuestras caderas u hombros (dependiendo esto de la estructura más ancha abajo o arriba), la base de sustentación es máxima en la línea de la verticalidad de nuestras piernas y la proyección del centro de gravedad sobre el suelo (*figura 1*). Sin

---

<sup>190</sup> Aunque yo cambiaré estas denominaciones, las utilizo ahora porque son las usuales en los estudios anatómicos (*ver Anatomía para el movimiento, introducción al análisis de las técnicas corporales*, Blandine Calais-Germain, La Liebre de Marzo, 1992).

embargo, al tratarse de una base tan pequeña (comparada con la del gato, cercana a la creada por cualquier cuadrúpedo), se trata de una postura que tiende más al movimiento que a la quietud, al movimiento natural de caminar o correr para desplazarse. Cuando, por distintas circunstancias, nos obligamos a pararnos quietos, ocurre que lo natural es no dejar de movernos, con lo que basta que impidamos estos movimientos y, definitivamente, tratemos de estar inmóviles, para que nuestra postura refleje nuestra capacidad de apoyo, el grado de caída, descenso, confianza y conexión con lo que representa la pesadez de nuestro cuerpo.

Pesadez que está perfectamente compensada por una estructura corporal que permite impulsarnos en el espacio y hacia arriba, convirtiendo nuestra zona más densa –la cabeza–, en la que podemos percibir como más sutil y etérea<sup>191</sup>.

Ésta sería nuestra primera consideración cuando vamos a realizar un trabajo postural deliberado, como es nuestro caso: la *antinaturalidad* de una postura inmóvil. Y dentro de esta paradoja, la existencia de una forma *natural* para estar de pie. Si observamos las posturas que tendemos a adoptar, más o menos cercanas a ella, tenemos que reconocer otras tantas variaciones/desviaciones que no sólo conciernen a la arquitectura física sino también a la actitud desde la que ésta se crea, y a sus consecuencias de mayor o menor estabilidad física, reflejo de la forma en que hemos *construido* nuestra personal manera de ubicarnos de pie ante el espacio abierto, ante el mundo.

Tomando la imagen de las agujas de un reloj, nos paramos de pie y caminamos en ángulos que van desde «las dos menos diez» a «las doce horas» (*figura 2*). Habitualmente, el apoyo forma una unidad con la es-

---

<sup>191</sup> De hecho, *estar de pie plantado como un árbol* (*Zhan Zhuang gong*) es la posición inmóvil fundamental –junto con la sentada propia de la meditación– en los ejercicios de concienciación, transformación y trascendencia desarrollados por los sistemas de trabajo corporal de influencia china, a diferencia de los desarrollados en otras culturas (se dice, por ejemplo, que la postura reina del *hatha yoga* hindú es *śirshasana*, una postura invertida, plantados sobre la cabeza, con la piernas hacia el cielo). Ver capítulo 92, pág. 379 ss.

estructura de los pies (con tendencia a pies más planos o más cavos), la adecuación al eje vertical de tobillos y rodillas, y la inserción de piernas y pelvis, con su afección al conjunto de la arquitectura vertebral.

Basta hacer un recorrido desde la angulación más abierta (*dos menos diez*) a los pies paralelos, así como a una postura más forzada con los talones más alejados que las puntas de los dedos —el llamado «doble escudo» en nuestro entrenamiento—, para comprobar cómo cada una de ellas afecta a las articulaciones de las piernas, a nuestra sensación de estabilidad y gravedad, y a su potencial dinámico.

Como resumen simplificado, podemos asegurar que una postura abierta (*figura 2*), además de dotarnos de una menor base de sustentación, tiende a crear un impulso ascendente que se bloquea con facilidad en rodillas y pelvis, distiende el bajo vientre y cierra el paso sacro-lumbar (lo que la tradición china ha denominado como *mig-men*, «puerta de la vida»), desplazando el centro de gravedad hacia atrás y hacia arriba, y estimulando la zona interna de las piernas y la zona genital. Por el contrario, la que aquí llamamos *posición natural* permite, además de una óptima base de sustentación, un buen alineamiento y uso de las articulaciones (tobillos y rodillas), así como la operatividad de la cadera (*silla* en su etimología), acercando el centro de gravedad a su ubicación natural, unos centímetros bajo el ombligo, estimulando de forma homogénea el abdomen sin reflejar tensiones lumbares ni diafragmáticas y otorgando la espléndida sensación postural hu-

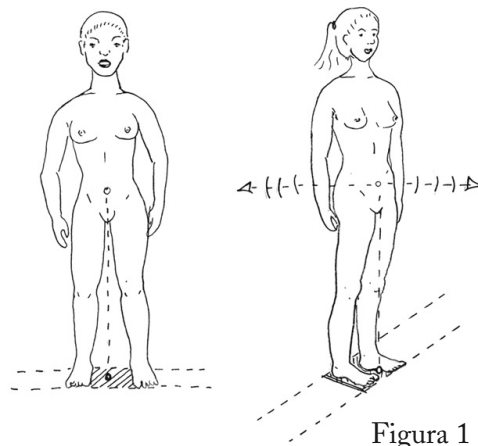


Figura 1

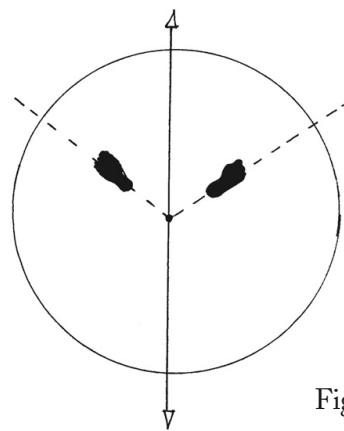


Figura 2

mana: un equilibrio de solidez y ligereza que las tradiciones orientales han traducido como la expresión postural de la cualidad humana de convertirse en un nexo abierto «entre el Cielo y la Tierra».

### **50. El diagrama postural: las matrices dinámicas y posturales**

Un bebé o un adulto echado en el suelo, adopta dos pautas básicas de movimiento: reptar hacia delante (y hacia atrás) en un modelo antero-posterior o rueda y gira, siguiendo una pauta circular. Existe una tercera posibilidad (movemos lateralmente) no tan cómoda, que también consideraremos. Podemos decir que estas tres pautas, que se desarrollan con mayor facilidad cuanto mayor es la disponibilidad para el movimiento al adquirir la tercera dimensión y, finalmente, la verticalidad, son verdaderas matrices, expresión de los modelos que han regido el desarrollo embrionario y el sistema energético de los órganos vitales, y que terminan proyectándose en nuestra motricidad, el contacto con el espacio y con todo lo que encontramos en él.

Cuando observamos los modelos posturales estructurados en sistemas de entrenamiento corporal y, particularmente, los sistemas de lucha tomados de forma unitaria, vemos que trabajan de forma estricta sobre estas tres matrices fundamentales que no son sino la proyección en tres dimensiones de un diagrama que estableceríamos en el suelo como un reloj de una sola aguja (la que marca las horas), y dos puntos de apoyo: nuestras dos pies (ver *figuras 3, 4 y 5*). Uno de los pies se apoya sobre el eje de las agujas del reloj, mientras que el otro va recorriendo progresiva y completamente uno de los cuadrantes (los otros tres no serían más que reflejo especular de éste).

Cuando el reloj marca las 12 horas, nos situamos sobre una línea, en la posición más inestable que podemos adquirir: una posición parecida a la del funambulista sobre su cuerda: la postura de un practicante de esgrima que trata de ofrecer el mínimo blanco al florete de su adversario. Esta postura que, para resultar viable, es la proyección de los dos pies juntos en ángulo de 90°, establece un límite en el diagrama que estamos ideando (*figura 3*). En cuanto la aguja del reloj va desplazándose, mar-



cando las 12 horas y algunos minutos, la postura de los pies y, por su efecto, del conjunto del cuerpo, varía, convirtiendo nuestro caminar en algo más estable que el del funambulista que se mueve en el límite mínimo de la estabilidad.

La variable de la figura 3 tiende a estabilizarse cambiando a una posición que permita el movimiento antero-posterior con mayor naturalidad (*figura 4*) o a romper el diagrama para describir movimientos circulares (por lo que esa postura —el *espadachín*, o el *sapo*—, será la base para el trabajo de técnicas circulares o la búsqueda de la estimulación propia de este modelo, como veremos más adelante).

Estas consideraciones se hacen evidentes desde la búsqueda natural de la estabilidad en las posiciones que estamos describiendo. La postura que corresponde a la figura 4 —*el saltamontes*—, es la proyección estática de nuestra pauta habitual de desplazamiento, el caminar natural, y en las «artes marciales» es la matriz desde la que surge la gran mayoría de las formas de desplazamiento. El avance antero-posterior de las formas de tai chi chuan, así como el de otros estilos, que desde la lógica marcial corresponden a un lancero, más que a quien se enfrenta a una pelea con las manos desnudas, se entienden como el ejercicio de esta matriz: la fundamental desde una perspectiva de desplazamiento espacial (así como es fundamental si hacemos una lectura energética del mismo, como veremos).

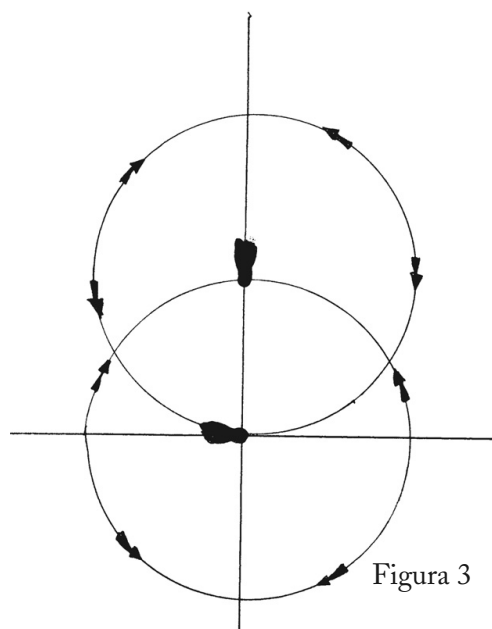


Figura 3

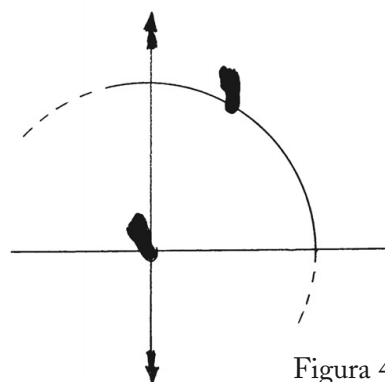


Figura 4

Por último, si seguimos desplazando una pierna por el borde de la esfera llegaremos a la posición de las *tres horas* en la que colocaremos los dos pies en paralelo llegando a la tercera de las matrices dinámicas: la del soporte lateral (*figura 5*).

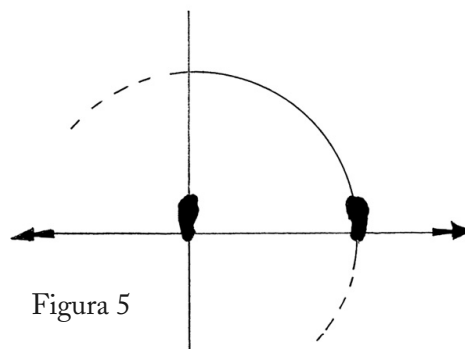


Figura 5

La llamada «energética tradicional» china reconoce la relación entre el funcionamiento de los órganos y su proyección en el exterior a través del sistema de canales —meridianos— sobre los que es posible actuar desde la musculatura, la dermis o la epidermis. Esta proyección que interconecta los órganos y atraviesa articulaciones y músculos, forma un todo unitario que se ve también afectado por la postura y el movimiento corporal. Del interior al exterior, y del exterior al interior, la llamada *gran circulación*<sup>192</sup>, describe la forma en que activamos y distribuimos la energía que absorbemos, metabolizamos y compartimos en un único bucle que atraviesa desde la piel hasta el sistema nervioso todos nuestros sistemas orgánicos. Un sistema con sus múltiples aplicaciones prácticas que recoge profundas observaciones y vínculos de la realidad unitaria del cuerpo como campo energético, más allá de lo físico, igualmente vinculado a otras dimensiones «macrocósmicas»<sup>193</sup>.

## 51. El modelo antero-posterior

Si detenemos nuestros pasos habituales dejando las dos plantas de los pies apoyadas en el suelo y realizando los ajustes posturales necesarios para

<sup>192</sup> Ver capítulo 88, pág. 369.

<sup>193</sup> Más allá de la propiocepción (nuestra percepción de la postura a través de la información que recibimos constantemente del conjunto de ajustes dinámicos que realizamos), hablamos aquí de una relación entre postura, movimiento y fisiología orgánica. Una relación que en Occidente ha sido adoptada por la kinesiología, que recoge y desarrolla a su manera la antigua observación oriental. La observación de estas relaciones resulta obvia para el practicante atento de tai chi chuan. (Volveremos sobre este modelo en el apartado XIX *Las Tres Analogías*, página 353 ss.).

acomodar las rodillas y la pelvis a la postura que surge, estaremos en el primero de los modelos posturales: la postura de avance y retroceso más habitual llamada del «saltamontes», del «arco y la flecha», etc. (*figura 4*). Como ya he mencionado, se trata más de una postura de lancero que la de un luchador sin armas, pero ocupa un lugar prominente en el entrenamiento de los sistemas de lucha, incluso en aquellos estilos que prescindan de las mismas, por su relación con el desplazamiento natural y la intuición sensitiva de que se trata de nuestra pauta de movimiento fundamental. Esta pauta es la regida por los llamados *canales anteriores* del modelo de circulación energética al que nos hemos referido<sup>194</sup>.

Sensibilizar el avance y retroceso en esta postura es una de las primeras prácticas en el aprendizaje del taichi, como en muchos otros sistemas, pero puede llevar a una hipertrofia cuando no se entiende su verdadero sentido (es lo que ocurre al convertirla, por ejemplo, en una postura básica de combate o en el soporte de los ataques directos de puño, error que se suele pagar con una deformación de la misma postura, rompiendo su centrado adecuado en hiperlordosis o bloqueo por exceso de curvatura lumbar).

El juego que permite esta postura en los cambios de impulso de cada una de las piernas con las distintas cargas de peso subsiguientes, lleva a posiciones que liberan la pierna adelantada para usarla como arma de defensa o ataque, así como a las figuras más cortas y cerradas propias de la lucha sin armas, fundamentales en un entrenamiento enfocado al contacto marcial.

El conjunto de las técnicas de brazos y piernas (ataques antero-posteriores, más lineales y penetrantes) que surgen de este modelo de movimiento, lo completan y nos devuelven el efecto de la estimulación

---

<sup>194</sup> Los canales de los *zang* (funciones orgánicas más profundas y fundamentales) que traducimos como *Pulmón* y *Bazo* o *Tai Yin* («Gran yin»), y sus *fu*/vísceras complementarios, *Intestino grueso* y *Estómago*, o *Yang Ming* («Luz solar yang») rigen las funciones de intercambio y eliminación con el mundo exterior. El intercambio de alimentos y bebidas, del aire que respiramos y el de la piel que nos recubre, limita y pone en contacto con el exterior (el tacto y el olfato son los sentidos fundamentales de nuestra estructuración biológica, regidos por el cerebro reptiliano).

y vivencia que producen. Y aun con el peligro de simplificar cayendo en un esquematismo superficial, podemos asegurar que estamos estimulando todas las funciones orgánicas, energéticas y espaciales asociadas al modelo: desde las funciones orgánicas digestivas y respiratorias, a las cualidades psíquicas que le son propias. Funciones que, en la lectura del *wu xing* o *cinco fases*, se resumen en las cualidades de *tierra* y *metal*<sup>195</sup>.

## 52. El modelo circular

Como hemos apuntado, es la dinámica que surge de la ruptura de equilibrio y la estabilización natural que no recurre al avance o al retroceso lineal, sino al giro o la rotación. Tendríamos que decir que éste es el modelo *real*; el que, en realidad, sigue todo en la naturaleza, ya que la línea recta es una abstracción o una percepción simplificada y distorsionada de lo que de hecho son continuos círculos y espirales. Probablemente por eso ha sido adoptado como principal, casi única pauta, en sistemas que ponen mayor acento en los aspectos rituales del movimiento<sup>196</sup>.

Desde la postura del espadachín, la estabilidad natural se logra a través de un giro (contra el criterio de la esgrima europea, que hace avanzar y retroceder al practicante en una estrecha línea desde esta postura con el propósito de ofrecer el mínimo flanco al oponente), por lo que todas las técnicas circulares de brazos y piernas surgen casi espontáneamente desde esta posición. Resulta muy significativo que esta pauta de

---

<sup>195</sup> Estas cinco fases son las de *Madera*, *Fuego*, *Metal* y *Agua*, asociados en el ciclo anual a la primavera, el verano, el otoño y el invierno, con *Tierra* como referente de los momentos de cambio. El *wu xing* es todo un sistema de investigación analógica sobre la que se han cimentado algunos de los desarrollos tradicionales chinos, desde la cocina a las artes plásticas, la medicina o las artes de guerra. (Ver el capítulo 88 donde volveremos sobre este tema –pág. 369 ss.).

<sup>196</sup> Me estoy refiriendo en particular a un sistema tan hermoso como sutil como el *Aikido* diseñado por Ueshiba Morihei en la primera mitad del siglo XX, y que ha tenido una gran extensión en Occidente tanto por su plasticidad como por la relación de su discurso con el budismo *zen*. Es más que probable que exista una relación en la adopción de este modelo y el hecho de que la esencia de las técnicas adoptadas por Morihei provengan de la esgrima japonesa.

movimiento tiende, de forma natural, a una exploración espacial en el límite de la estabilidad sacando el máximo partido a los apoyos mínimos. Los círculos y espirales del *aikido* y, muy en particular, el desarrollo de un sistema como la *capoeira* afro-brasileña son una muestra de hasta dónde puede llevar este modelo en plasticidad y exploración espacial, antes de entrar en consideraciones marciales.

Todas las técnicas circulares de brazo y pierna, tanto en ataque como en absorción y defensa por tanto, y los niveles más profundos de todos los sistemas marciales internos se centran en este modelo<sup>197</sup>. Y es que en los niveles más avanzados del trabajo corporal *interno*, la sutil ondulación y espiral que hemos descrito en el apartado anterior son el soporte dinámico de cualquier postura o movimiento. Pero antes de llegar a estos niveles, trabajamos también con esta pauta, tanto como con la antero-posterior ya que, nos conecta además con el grupo de funciones orgánicas que se construyen a partir del endodermo del embrión humano: los órganos que, en ese sentido, son más profundos y vitales<sup>198</sup>, y los movimientos *Fuego* y *Agua* del *wu xing*.

### 53. El modelo lateral

La práctica insistente de la postura del jinete (*figura 5*) no se podría entender, sin una decisión de completar el trabajo dinámico y postural con la estimulación de los *canales laterales* que se asocian a funciones de distribución en la energética china<sup>199</sup>. Las formas de taichi han conser-

---

<sup>197</sup> Como veremos en el tema que sigue, *la serpiente que reptar* es un movimiento de las formas de taichi que sólo puede ser entendida como la búsqueda deliberada de una estimulación y trabajo específicos de esta pauta (ver capítulo 60, pág. 225).

<sup>198</sup> Los *zang* que traducimos como *Corazón* y *Riñón* o *Shao Yin* («yin menor»), y sus *fu* complementarios, *Vejiga* e *Intestino Delgado* o *Tai Yang* («yang mayor»), que rigen funciones asociadas a la gestión de nuestro potencial vital heredado y a la integración psíquica de todas las funciones orgánicas.

<sup>199</sup> Los *zang* que traducimos como *Hígado* y *Protector del Corazón* o *Jue Yin* («yin terminal»), y sus *fu* complementarios, *Vesícula Biliar* y *Triple Calentador* o *Shao Yang* («yang menor»), que rigen funciones de contacto de los dos grupos anteriores, funciones de almacenamiento y distribución.

vado el desplazamiento lateral mientras *movemos las manos como nubes* como muestra de esta sensibilidad, a la vez que abrimos los brazos lateralmente con frecuencia antes de un ataque frontal, dentro asimismo de este modelo. Los ataques y defensas laterales entran aquí, así como el movimiento *madera* y todo lo asociado al mismo<sup>200</sup>.

#### 54. Para terminar

Lo que en otros tiempos y lugares permitió la creación, desarrollo y transmisión de disciplinas de lucha convertidas en algo más sutil y profundo que su mera utilidad guerrera, fue una especial sensibilidad en la vivencia del cuerpo y su contacto con el entorno humano y natural, en unos contextos definitivamente inasequibles para nosotros (aquellos cazadores y guerreros del paleolítico o las élites de monjes-guerreros de algunas civilizaciones neolíticas). Los linajes de maestros y sus escuelas pretendieron ser el crisol donde se destilaba lo mejor de cada estilo, y donde éste podía seguir evolucionando y ser transmitido en buenas condiciones. Pero tales escuelas eran, asimismo, fruto y parte de aquellas circunstancias. Cuando sus maneras o estructuras se han trasplantado a otros lugares o contextos, han evolucionado o degenerado inevitablemente a merced de los mismos, provocando con frecuencia una particular sensación de frustración que no se asocia tanto a un error en las personas o los sistemas que cultivaban, sino a una falta de acierto en la lectura de los signos de sus tiempos.

En el pasado siglo XX, quizá como de alguna manera ocurrió en el XVI europeo, se ha escenificado repetidamente esta ceremonia de confusión y frustración, con el trasvase de muchas disciplinas orientales a Occidente, incluso cuando éstas habían sido reelaboradas en sus países de origen. Sin entrar ahora a analizar estas circunstancias como haremos en capítulos posteriores<sup>201</sup>, el hecho es que muchos practicantes occidentales que han

---

<sup>200</sup> Ver capítulo 58, pág. 224.

<sup>201</sup> En particular, en el *área 6* del segundo volumen, cuando hablemos de *Las promesas del tai chi chuan*.

tenido la suficiente insistencia en buscar *raíces profundas* y *modelos adecuados*, se han encontrado con panoramas que poco tienen que ver con las pretensiones de fidelidad y consistencia que asociaban a «La Tradición». Fragmentación, ocultación de elementos fundamentales o falta de traducción adecuada, cuando no sectarismo o mera explotación comercial, son moneda de pago habitual a acercamientos sinceros y largas búsquedas.

No pretendo con estas observaciones alimentar ninguna queja. Como tendremos ocasión de comentar con detalle, estos tiempos no son una excepción en la permanente necesidad de reelaboración, para que disciplinas como el tai chi chuan puedan ser útiles más allá de lo más superficial. Un intento de formulación adecuada del *trabajo postural* que estamos haciendo, forma parte de esta necesaria reformulación. De otra manera, cuando se pierde la protección que representaba la transmisión directa con la profundidad del trabajo que podía ofrecer, resulta casi imposible superar la fragmentación y la dispersión actuales, y la confusión o pérdida de los elementos fundamentales que implican las formas de transmisión generalizadas entre nosotros.

Perdidas las condiciones tradicionales de transmisión, las validaciones externas o formales son las únicas que tienden a imponerse (cuestiones de *eficacia marcial* o de *expresión plástica*, por ejemplo). De entre estas validaciones, el caso de la exploración de los recursos expresivos del movimiento ha mantenido a disciplinas como la danza como algo siempre contemporáneo. Ha podido evolucionar y adaptarse desde esa necesidad a un contexto actualizado desde orígenes igualmente remotos. Pero, en el caso de los sistemas de lucha, apenas ha quedado nada más que la marcialidad. Y, como veremos en el *área 3*, sacada ésta de su contexto o descartada por conflictiva, nos encontramos en una situación realmente complicada de gestionar.

Con todo, creo que aún nos queda la posibilidad de una visión que, desde la vivencia sensitiva, sin descartar ninguno de los elementos centrales que sostienen la práctica, aporte los elementos analíticos para recomponer cuadros útiles y suficientemente globales, adecuados para la práctica y la enseñanza. Sin este trabajo, el valioso aporte de estas disciplinas tiene el peligro de reducirse a mera arqueología.

### XIII. EL DISEÑO DE UNA FORMA Y ALGUNOS DE SUS NIVELES DE ENTRENAMIENTO

Aunque aún quedan por aclarar algunos términos del sentido y la función del aprendizaje y la práctica de las *formas* en el conjunto del entrenamiento<sup>202</sup>, y cómo aquéllas van evolucionando según se desarrolla éste, puede resultar interesante una mirada al diseño de una forma corta –el «taichi de Pekín»– que fue pensada para la divulgación a mediados del siglo pasado y que, con algunas variantes, hoy es la secuencia más conocida de todas las que se practican en el mundo<sup>203</sup>.

Su primera característica es su naturaleza de *estudio*. Si las formas clásicas suelen encerrar a la vez pautas rítmicas complejas y encadenamientos técnicos de amplia interpretación, la forma corta conocida como «taichi de Pekín» simplifica estas cuestiones para ponerse al alcance de los no expertos. Es como si los maestros que intervinieron en su diseño hubieran pensado por primera vez en apartarse un punto de sus propias tradiciones pensando en construir algo que pudiera aprovechar a miles o millones de practicantes que nunca iban a disponer de aspiración, interés ni dedicación suficientes como para comprender los niveles más profundos de la práctica. Ellos se propusieron elaborar un buen *estudio* que incluyese los elementos motrices (posturales y dinámicos) básicos de las formas clásicas –sobre todo las que provenían de la familia Yang–, dejando en un segundo plano el resto de las cuestiones. Así, diseñaron una secuencia que puede realizarse en pocos minutos y que permite un aprovechamiento asequible para muchos. A su vez, representa una puerta de acceso para aquellos que, a partir de ahí, están dispuestos a continuar con niveles más complejos y, en particular, con el aprendizaje de las formas largas clásicas.

---

<sup>202</sup> Ver el apartado XVIII *Algunos elementos internos de la práctica del tai chi chuan como trabajo con la energía (qi gong)*, pág. 331 ss.

<sup>203</sup> Utilizamos aquí como referencia la forma corta enseñada en Europa por Tew Bunnag, que es una variante antigua de la más divulgada del *taichi de Pekín*. Existen publicaciones en vídeo de esta forma en *Tai Chi Chuan. Formas* (2000, [www.taichichuaneskola.com](http://www.taichichuaneskola.com)) y *Tai Chi, una celebración* (2006. *Can Obert producciones*).



El aprendizaje y la práctica de esta forma permiten pues un encadenamiento de secuencias para conocer las distintas maneras de desplazamiento, las técnicas básicas de brazo y pierna, y una adecuada estimulación del conjunto de los grupos musculares y articulares asociados tradicionalmente a la proyección en la musculatura y la piel de los canales conectados a los órganos internos<sup>204</sup>.

Los primeros movimientos sirven de base para los siguientes, hasta completar su ejecución. Esta función pedagógica es la que la hace muy útil, lo mismo que la limita cuando se trata de una práctica más avanzada. Sus características de diseño son las que nos han permitido dividirla en los siguientes cinco bloques<sup>205</sup>.

### **55. Los cinco bloques de la forma corta**

Estos cinco bloques ordenados en la misma progresión de la misma son los siguientes: las tres variaciones de avance y retroceso en sentido antero-posterior (1), la secuencia más antigua realizada hacia ambos lados conocida como «los ocho trigramas» (2), los desplazamientos laterales de «mover las manos como nubes» (3), las dos patadas frontales (4), y la más compleja secuencia final en la que dominan los movimientos circulares y que incluye a su vez tres apartados (5). Vamos a analizarlos ahora de uno en uno.

### **56. El primer bloque: «avanzar y retroceder»**

Lo más significativo de este bloque es su diseño en tres partes con otros tantos modelos de avance y retroceso sobre las que se van incorporando distintas transiciones con las primeras técnicas de brazo y pierna:

---

<sup>204</sup> En la línea de lo expresado en *El Diagrama Postural* (tema XII, pág. 209 ss.).

<sup>205</sup> Frente a la arbitrariedad con la que se asignan las numeraciones al decir que una forma tiene 24, 80 ó 108 *movimientos*, esta división en bloques obedece como veremos a claros criterios de diseño e implican un entendimiento del mismo. Cuando nos referimos a las formas clásicas, además de su ordenación en secciones, habría que hablar de *movimientos* más en el sentido en que son denominados en las piezas musicales cultas que en una tabla gimnástica.

- a) El avance con retroceso (destacando *peng* y *lu* en la terminología de los patrones clásicos) tras la salida en 90°. Es la secuencia que se conoce como «acariciar la crin del caballo», y que encierra ya todo un marco motriz y de aplicaciones marciales. Se cierra con «el aleteo de la grulla» que incorpora la consideración de un ataque desde arriba con un deslizamiento hacia atrás.
- b) El avance sin retroceso. Una de las secuencias más conocidas de las formas Yang –«cepillar la rodilla»–. El énfasis en la absorción de un ataque imaginario –*lu*– es distinto aquí, lo mismo que las técnicas de brazo, pero lo que el diseño motriz incorpora es una nueva modalidad de desplazamiento, dentro del mismo modelo antero-posterior.
- c) La retirada. Se trata de golpear y cubrirse mientras se retrocede –«la retirada del mono»–, completando las anteriores secuencias.

Cada una de estas tres secuencias ofrece la incorporación de nuevos elementos en cuanto a la manera de dirigir el movimiento desde las piernas y la cadera con una progresiva dificultad. En cuanto a las técnicas de brazo, nos encontramos con una gama básica y representativa de ataques y defensas en los tres niveles –cabeza, pecho y vientre–, trabajando pautas rectilíneas y circulares, y permite un estudio muy amplio de la dinámica antero/posterior con la nueva forma de desplazamiento que vamos incorporando a cada secuencia.

### **57. Segundo bloque: «los ocho trigramas»**

Esta secuencia aporta un encadenamiento más complejo de brazos, además del giro de 180°. El encadenamiento es una representación de los *ocho patrones de movimiento* de los que hablan los clásicos (*peng, lu, ji, an, cai, lie, zhou* y *kao* (traducidos habitual y muy limitadamente como *proteger, desviar, presionar, empujar, arrancar, separar, codo* y *hombro*, respectivamente), en los que se han establecido ocho correspondencias simbólicas con los trigramas de cuya combinación binaria se construyeron los sesenta y cuatro exagramas del *Libro del Cambio* (Yi King/I

Ching)<sup>206</sup>. Todas estas asociaciones quedan lejos del alcance del principiante, y se va descubriendo su sentido con el paso de los años, sin que encierre mayor interés que el de sus aspectos simbólicos<sup>207</sup>.

### 58. Tercer bloque: «el desplazamiento lateral»

Volvemos al trabajo con *peng* («la barrera»<sup>208</sup>) y *lu* (la esquiva con absorción propia de cualquier neutralización que no implica la dureza de un bloqueo), pero esta vez desplazándonos lateralmente. Si hasta aquí el modelo motriz dominante era antero-posterior, se entiende que esta secuencia fue introducida para trabajar específicamente el desplazamiento lateral<sup>209</sup>. De la «posición del saltamontes», se pasa a la del «jinete», que no tiene mayor sentido marcial que el objeto de completar el trabajo de tonificación desde una perspectiva energética, tal como hemos explicado.

### 59. Cuarto bloque: «patear a ambos lados»

Aunque el pateo ya se ha introducido en el primer bloque, aquí se levanta la pierna para realizar la única patada que es asequible a cualquiera a un ritmo lento de realización: la patada frontal.

Entre ambas patadas que se ejecutan con las dos piernas se incluye una técnica de doble ataque circular ascendente que hace de contrapunto al apoyo y la proyección exigida por éstas.

---

<sup>206</sup> La primera división binaria de líneas horizontales enteras –yang– y partidas –yin– se completa añadiendo a cada par una tercera –de ahí «trigrama»–, surgiendo cuatro posibles combinaciones. Combinándolas de dos en dos aparecen los conocidos 8 exagramas, compuestos por ocho líneas cada uno, que constituyen el soporte original del *Yi King* o *Libro del Cambio*.

<sup>207</sup> Creo que estos patrones a los que tanto se recurre para explicar las técnicas marciales del tai chi chuan confunden más que aclaran cuando se presentan como resumen de un sistema de entrenamiento marcial. Estos patrones pueden funcionar más bien como conceptos globales y, aun así, son construcciones forzadas por un *apego al número* (es habitual en los libros canónicos confucianos tener 13 capítulos –8 trigramas + 5 fases–, y forzar los contenidos a esas divisiones con el reparo a incomodar a algún poder mágico si nos saltamos la numeración. Un claro ejemplo de esto son *Los trece capítulos del Tai Chi Chuan*, el primer clásico occidental del taichi que escribió Cheng Man-Ching en 1946 (hay una versión española en Ediciones Tao, 2001 y otra de Tiziano Grandi en *El dedo y la luna*, La Liebre de Marzo, 2004).

<sup>208</sup> Hablaré de este concepto en el capítulo 115 (pág. 477 ss.).

<sup>209</sup> Ver XII. *El Diagrama Postural* (pág. 209 ss.).

### 60. Quinto bloque: «los modelos circulares»

Esta secuencia –la más compleja sin duda desde el punto de vista motor– representa una segunda fase en el aprendizaje y la interpretación de esta *forma*. Como ya hemos comentado consta, como el primero, de tres partes claramente diferenciadas:

- a) «La serpiente que reptar». Esta secuencia –se ha ganado el primer puesto en popularidad entre los exhibicionistas del taichi por su vistosidad–, es también una de las que peor se ejecutan pues su versión gimnástica tiende a imponerse (abrir mucho las piernas, descender e incorporarse vistosamente... perdiendo las cualidades profundas que implican el mismo nivel de enraizamiento y fuerza del gesto). Se trata de otra secuencia que ante todo es explicable desde un diseño energético, ya que desde lo marcial resulta irrealizable para la inmensa mayoría. Es el primer momento de la forma en que se deja el plano donde se ha mantenido hasta entonces el centro de gravedad para bajarlo considerablemente. Es por eso que hay que cuidar en particular su realización, pues este cambio y la exigencia del trabajo de piernas que implica amenazan con romper la unidad y solidez del movimiento.
- b) «Las salidas en diagonal». En este caso, se rompe la cruceta en la que nos hemos movido hasta ahora para salir en diagonales. Estas salidas *debían de estar presentes* explícitamente –implícitamente lo están en cada rotación– en una forma marcial, ya que las salidas en diagonal son las habituales en todo contacto marcial. Se concluyen los movimientos de «la rueda de la hilandera» con «hundir la aguja en el fondo del mar», otro momento en que, los que aún mantienen la fuerza juvenil en sus rodillas las flexionan completamente hundiendo todo su peso hacia el suelo sin perder el eje vertical (el momento en el que los diseñadores de esta forma recordaron que la lucha tiende al suelo).
- c) «Los giros espirales y el cierre». Esta secuencia final realiza un encadenamiento de giros y espirales tanto de brazos como de piernas en el momento más obviamente fluido con el que se concluye la forma, antes de volver a la dirección y la posición iniciales.

Es evidente que este análisis sólo es útil cuando alguien domina, si quiera formalmente, la interpretación de la *forma* que estamos describiendo. Pero pienso que merece alguna atención al hablar de fundamentos pues, con frecuencia, incluso entre maestros y profesores, la maraña de detalles en los que parece que tienta a caer por razones que tocaremos más adelante<sup>210</sup> el diseño de las formas, impide considerar unas líneas maestras que están presentes desde el mismo trabajo postural dinámico.

## **61. Algunos niveles de trabajo con la forma.**

### **Los aspectos marciales**

Si hasta aquí me he centrado en el diseño, voy a exponer ahora algunos de los ámbitos en los que se puede y debería plantearse el aprendizaje y la práctica de la forma, a sabiendas de que tales niveles son básicos, y han de ser nutridos por el conjunto del entrenamiento. Los ámbitos a los que me voy a referir a continuación se trabajan indistinta y complementariamente, teniendo en cuenta el conjunto de variables de la situación, el practicante o grupo, y el resto de circunstancias que rodea y condiciona la práctica.

Consideramos la forma como un espacio donde confluyen y se profundizan los distintos aspectos del entrenamiento, con un componente de trabajo tanto rítmico como ritual que nos acerca a la interiorización de las fases expansivas y de quietud, y aquí no haremos sino destacar alguno o varios de estos aspectos en su práctica específica. Por esto mismo, tampoco se trata de espacios estancos sino que sus lindes tienden a difuminarse unos con otros, y su progresión se realiza en una suerte de espiral (los elementos de profundización en cada uno abren puertas a los de los demás, y vuelven a los primeros en unas nuevas coordenadas).

En cuanto al primero de estos niveles (la forma como catálogo de técnicas y aplicaciones marciales), me remitiré al *área 3* y, en particular a las indicaciones que damos en el apartado XXV<sup>211</sup>. Bastará con anticipar que, por su propio diseño y función, las formas no suelen ser catálogos

---

<sup>210</sup>Tema XVIII, pág. 331 ss.

útiles para un practicante que comienza, pues sus técnicas suelen estar con frecuencia encubiertas y son bastante sofisticadas. En el nivel de los *fundamentos*, es más interesante cultivar la sensación de *presencia del otro* cuando nos movemos a lo largo de la coreografía en soledad, sin endurecer por ello cada gesto perdiendo en otras cualidades que venimos apuntando, y en las que seguiremos abundando.

## 62. Las secuencias y modelos dinámicos

La forma es también un espacio adecuado para ir incorporando los modelos dinámicos que hemos considerado<sup>212</sup>, y que habremos de ir trabajando en el conjunto del *ciclo*: la contracción/distensión, la rotación, la ondulación y la espiral. Si estos modelos se combinan con los que llevan implícitas las distintas posturas de base y la variedad de técnicas de brazo y pierna, el trabajo irá calando, haciendo de nuestro movimiento una puerta para la exploración del conjunto de modelos motrices.

Cuando decimos que el estilo de trabajo corporal del tai chi chuan no es analítico sino intuitivo, y que este estilo permite acceder a las sensaciones de equilibrio y desequilibrio que nos son propias, tanto en lo postural como en lo expresivo, no pretendemos que no existe un conocimiento sistemático de los modelos posturales y motrices, sino todo lo contrario. Defendemos que si tenemos la posibilidad de acceder a una fuente de conocimiento intuitivo suficientemente verificado en el contacto marcial, dispondremos de una fuente mucho más natural y completa de información, ya que es desde ese conjunto de vivencias sensitivas y de contacto desde el que todo ser humano comprende (los sistemas contruidos analíticamente serán complemento y confirmación de tales vivencias).

---

<sup>211</sup> *Formas de contacto en el tai chi chuan*, pág. 473 ss.

<sup>212</sup> Me refiero a *Los Modelos Dinámicos* explicados en el tema XI (pág. 203 ss.).

### 63. Polaridad y ritmos externos

Habrá tiempo para detenernos en la manera en que se trabaja en la concienciación de las principales polaridades motrices<sup>213</sup>. Baste por ahora con subrayar que, desde el primer momento, nuestra práctica está diseñada para darnos noticia de cuestiones fundamentales para el ser humano y que tendemos a ignorar: que somos el extraño animal que se sustenta sobre dos piernas y que eso determina nuestra visión y experiencia sensorial y espiritual (la polaridad *arriba/abajo* será la fundamental y determinante de cualquier otra); que nuestra necesidad de construirnos como sujetos nos lleva a un intenso, contradictorio y conflictivo proceso de alejamiento y acercamiento permanentes de nosotros mismos y de los demás (aquí, *dentro/fuera* es de primer orden). Por último, y en un nivel de categoría inferior, se encuentran los polos *delante/atrás* y *derecha/izquierda* que complementan los dos anteriores.

Es significativo que en nuestra práctica se puedan obviar estas consideraciones y poner el acento en otra a la que se suele asignar como *lleno/vacío*. Además de todas las connotaciones de estos términos a los que más adelante dedicaremos alguna atención, hay que reconocer que en la conciencia sensitiva de *lo lleno* y *lo vacío* (y el estudio permanente de los límites dentro de los cuales podemos sentir la contención o la dispersión de la fuerza, la rigidez o la blandura), el tai chi chuan permite acceder a las polaridades que antes hemos mencionado sin siquiera nombrarlas.

En cuanto a los ritmos, además de lo ya explicado, aplicamos tres claramente reconocibles a los que asignamos las denominaciones de las *cinco fases*<sup>214</sup>: *agua/fuego*, *fuego/madera* y *tierra/metal*. El ligero *agua/fuego* señala el ritmo más cercano a la movilidad ordinaria marcando la intensificación de las cualidades que expresa: fluidez y viveza del gesto. El rápido y explosivo de *fuego/madera* representa el polo yang del ciclo, la precisión y penetración del gesto que se muestra en toda su vitalidad. En el otro polo está *tierra/metal* llamando a la interioridad en la lentificación extrema.

<sup>213</sup> Particularmente en el *área 2*, tema XIX, *Las Tres Analogías* (pág. 353 ss.).

<sup>214</sup> Se explicarán también en *Las Tres Analogías*, el capítulo 88 en particular (pág. 369 ss.).

#### **64. Otras variables**

No vamos a detenernos en otra gran cantidad de variables a las que un practicante va accediendo por el simple hecho de atravesar los ciclos que incumben a las estaciones y a su propia vida, las diferencias de una práctica que se realiza al amanecer o a la tarde, en las distintas fases del ciclo que las mujeres vivencian cada mes, o condicionados por el espacio de práctica, tanto físico como humano –una sala, una plaza, un bosque; solo o en compañía...–. Sobre todo teniendo en cuenta que la sensibilidad al conjunto de estas variables incumbe no ya a *la forma*, sino al todo que asignamos como el entrenamiento, y cuyos perfiles se han de ir difuminando más y más en relación a cualquier otro momento/espacio de la vida.



## Excurso 1: *Con una sola pierna* de Oliver Sacks<sup>215</sup>

### Presentación

Debemos a Oliver Sacks (Londres, 1933), con obras tan populares como *Despertares*, *El hombre que confundió a su mujer con un sombrero* o *Un antropólogo en Marte*, un acercamiento a la neuropsiquiatría insólito hasta él. Para ello, ha tenido que romper con una característica del «caso clínico», tal como fue entendido en la medicina del siglo XX:

«En un historial clínico riguroso no hay sujeto»<sup>216</sup>. «Para mi, como médico, la riqueza de la naturaleza debe estudiarse dentro del fenómeno de la curación y la enfermedad, dentro de las infinitas formas de la adaptación individual mediante la cual los organismos humanos, la gente, se adaptan y se readaptan al enfrentarse a los retos y vicisitudes de la vida. En este sentido hay defectos, enfermedades y trastornos que pueden desempeñar un papel paradójico, revelando capacidades, desarrollos, evoluciones, formas de vida latentes que podrían no ser vistos nunca, o ni siquiera imaginados en ausencia de aquéllos.»<sup>217</sup>.

Esto nos coloca en el centro de toda la obra de Sacks: «El estudio de la enfermedad exige al médico el estudio de la identidad»<sup>218</sup>.

Al encarar este estudio desde la neuropsiquiatría, se encuentra con un fenómeno que destaca: la diferencia de trato que reciben, por parte de los investigadores, el hemisferio izquierdo y el derecho del cerebro:

«Aunque sean tan frecuentes los síndromes de un hemisferio como los del otro, hallaremos un millar de descripciones de los correspondientes al izquierdo en la literatura neurológica y neuropsicología por cada descripción de un síndrome del de-

---

<sup>215</sup> Publicado en su primera edición original en 1984 y en castellano en Muchnik Editores, 1989. Utilizaremos esta edición para todas las citas. Existe una edición revisada de Anagrama, 1993.

<sup>216</sup> Introducción de *El hombre que confundió a su mujer con un sombrero*, Muchnik Ed., 1987.

<sup>217</sup> Introducción a *Un antropólogo en Marte*, Anagrama, 1997.

<sup>218</sup> Ídem. Las negritas, utilizadas en ésta como en el resto de las citas, son mías.

recho [cuando es en este hemisferio donde afloran] los fundamentos físicos de la persona, el yo»<sup>219</sup>.

El motivo de este fenómeno radica, según Sacks, en la dificultad para que sean percibidos empíricamente:

«No es que sea difícil sino que es imposible que pacientes con ciertos síndromes del hemisferio derecho perciban sus propios problemas... Y es sumamente difícil, hasta para el observador más sensible, imaginarse el estado interior, la «situación», de tales pacientes, pues ésta se halla casi inconcebiblemente alejada de todo lo que uno haya podido conocer. Los síndromes del hemisferio izquierdo son, por el contrario, relativamente fáciles de imaginar... El hemisferio derecho es el que controla las facultades cruciales de reconocimiento de la realidad con que ha de contar todo ser vivo para sobrevivir. El izquierdo es como una computadora adosada al cerebro básico del ser humano, está dotado de programas y esquemas; y *la neurología clásica se interesaba más por los esquemas que por la realidad*, por eso, cuando afloraron por fin algunos de los síndromes del hemisferio derecho, se consideraron extraños»<sup>220</sup>.

Aquí Sacks nos indica un problema que atañe a todas las áreas de la llamada investigación científica: la relación de la parte que se investiga con el todo, la dificultad para compaginar análisis con síntesis. En otras palabras, citadas por él mismo, cuando se habla de investigación científica y ésta se refiere al ser humano, el investigador *sale* de sí mismo:

«Cuando el científico habla de un sujeto, nunca se refiere a sí mismo, sino siempre a su vecino; probablemente a su vecino más pobre. No niego que esa árida luz pueda ser de utilidad alguna vez; aunque en cierto sentido es el mismísimo reverso de la ciencia. Tan lejos está de ser conocimiento que de hecho es la supresión de lo que conocemos. Es tratar a un amigo como a un extraño y fingir que algo familiar es realmente remoto y misterioso. Es como decir que un hombre tiene una trompa

---

<sup>219</sup> *El hombre que confundió...*

<sup>220</sup> Ídem. (las cursivas son mías).

entre los ojos, o que cada veinticuatro horas cae una vez en un arrebato de insensibilidad»<sup>221</sup>.

¿Tanto miedo tenemos los humanos al autoconocimiento? El conjunto de la obra de Sacks es una apasionante contribución al entendimiento *humano* de sus *casos clínicos*.

«Que el cerebro posee una minuciosa diferenciación está claro... El milagro es cómo cooperan y se integran en la creación de un yo. Éste, de hecho, es *el* problema, la cuestión última, de la ciencia neurológica, y no puede responderse, ni siquiera en principio, sin una teoría global del funcionamiento cerebral, una teoría neural de la identidad personal»<sup>222</sup>.

En el contexto de la investigación y la obra de Sacks, *Con una sola pierna* se nos presenta como un libro, en parte, diferente. Por un lado, nos cuenta un caso en el que él mismo se convirtió en paciente: un accidente de montaña le deja «desconectado» de una pierna por una ruptura del tendón del cuádriceps. El paciente, el investigador y el narrador de la historia son la misma persona. Una persona que no sólo tiene que afrontar su propia lesión. También encontrarse con los efectos de la lectura y el tratamiento que de esa lesión hace la doctrina médica: una suerte de desarreglo mecánico que puede ser tratado de forma absolutamente disociada de quien lo padece. Así que estamos ante el caso de una lesión menor (si la comparamos con los graves y habitualmente irreparables lesiones cerebrales de las que nos habla) padecida por él mismo, pero que ocasiona en su sensación de identidad una crisis que convierte su *caso* en uno más, o en *el único caso* al que se refiere toda su obra: el ser humano roto, no sólo en su cuerpo sino en su propia identidad.

### La lesión

Como decía, la lesión que nos cuenta no parece extraña ni especialmente grave. Tras una operación exitosa, se le restituye la conexión neu-

---

<sup>221</sup> K. G. Chesterton, citado por Sacks en *Un antropólogo...*

<sup>222</sup> *Un antropólogo...*

rológica y del resto de los tejidos de la pierna y comienza la rehabilitación con fisioterapia. Pero la pierna no responde, y esa falta de respuesta conduce al autor a una experiencia aterradora de enajenación: «Lo que yo no esperaba, y lo que me pareció sumamente extraño e inquietante fue descubrir que el músculo estaba completamente flácido, una flacidez de lo más horrible y antinatural, flácido de un modo que no podía achacarse sólo a la falta de uso. La verdad es que apenas parecía un músculo al palparlo, parecía más bien gelatina o un queso blando e inanimado... Sentí un desasosiego de verdadero horror y me estremecí; y luego esta emoción quedó reprimida o suprimida de forma inmediata. Desvié apresuradamente la atención hacia cosas más agradables.»<sup>223</sup>.

Pero cuando la pierna no responde a ningún estímulo, a pesar de los esfuerzos desesperados, asume que el drama no sólo corresponde a su *mecanismo* corporal, sino a *si mismo*:

«—Ya sé que está usted esforzándose mucho —dijo. Y sin embargo es como si no se esforzase nada. Hace usted todo este esfuerzo pero misteriosamente el esfuerzo no consigue *hacer cosas*». Era en gran medida la sensación que tenía yo. Mi impresión era que el esfuerzo se esparcía inútilmente, desenfochado, como si dijésemos. Tenía la sensación de que no tenía ningún punto de referencia o de aplicación apropiado. De que no estaba «intentándolo» realmente... *porque todo «querer» es querer algo, y era precisamente ese algo lo que faltaba*. La señorita Preston había dicho al principio de nuestra sesión: «tense el cuádriceps. No necesito explicarle cómo». Pero era precisamente este «cómo», la idea misma, lo que faltaba...».

Aproximadamente la mitad del libro se extiende en descubrir la trascendencia, las implicaciones internas de esta situación:

«Me parecía ahora, al pensar en ello yo solo con un pesimismo creciente, que todo aquel asunto era mucho más profundo, mucho más extraño de lo que podía haber imaginado. Tenía la sensación de que se abrían abismos a mis pies... Lo que al principio no parecía más que una ruptura y un colapso periféricos

---

<sup>223</sup> *Con una sola pierna* (las cursivas son mías). Todas las citas que siguen están extraídas de este libro, a no ser que se indique otra cosa.

y locales se manifestaba ahora con un aspecto diferente y verdaderamente terrible, como un colapso de la memoria o del pensamiento o de la voluntad: *no era simplemente una lesión en un músculo mío sino una lesión en mí...* Tuve una brusca sensación de desajuste, de incongruencia, entre lo que creía que sentía y lo que veía en realidad, entre lo que yo había «pensado» y lo que ahora descubría». [Sacks se siente un amputado, aunque la pierna sigue estando ahí:] «Había una alteración, una eliminación de su representación en el cerebro, de aquella parte de la «imagen del cuerpo», como dicen los neurólogos... Podía decir que había perdido la pierna como «objeto interno», como «imago» afectiva o simbólica. Parecía, en realidad, que necesitaba ambas series de términos, pues la pérdida interior era a la vez «fotográfica» y «existencial». Había así, por una parte un grave déficit perceptivo, por el que yo *había perdido toda sensación* de la pierna. Por otra, había un déficit «de sensibilidad», por el que yo había perdido gran parte de *mi sentimiento por la pierna*»<sup>224</sup>.

Como es habitual, Sacks rastrea en toda la información disponible en torno a lesiones semejantes y sus interpretaciones incluyendo los debates en torno a las causas físicas o psíquicas de los trastornos disociativos (histéricos o esquizofrénicos) tal como se habían abordado en los siglos XIX y XX:

«¿Acaso no decía Freud, enraizado él mismo en la fisiología y la biología, «El ego es primero y ante todo un Ego corporal»?».

Pero en su vivencia se impone una realidad que no es o bien física o bien psíquica, sino, como es inevitable en los humanos, ambas cosas a la vez:

«Mi propia pierna se había esfumado «en el aire»; yo era incapaz de concebir que pudiese volver de ningún modo material o «normal» porque se había desvanecido del espacio y del tiempo se había desvanecido llevándose consigo su espacio-tiempo».

---

<sup>224</sup> Este concepto de *imagen corporal* se relaciona con lo que ya mencionamos en el capítulo 32 (pág. 160 ss.), y volveremos sobre él aquí mismo *Para terminar* (pág. 238 ss.).

Estamos ante la dramática dialéctica entre percepción y sentimiento, cuerpo y psique... Y cuando este drama atenta a la propia identidad, Sacks recurre a Hobbes: «Lo que no es Cuerpo no es parte del Universo... y puesto que el Universo es todo, lo que no es Cuerpo, es Nada y no tiene lugar»<sup>225</sup>.

Si entramos en la especulación metafísica, podemos llevar esta cuestión al absurdo y a un debate infinito, pero aquí no se trata de esto sino del *ser o no ser* existencial. ¿No estamos ante el dramático reflejo de la dialéctica cuerpo/yo en el que estamos inmersos todos los humanos y de cuya «resolución» depende en gran medida el sentido de nuestro existir?

### **La sanación**

Pero este relato, a diferencia de tantos otros casos de Sacks, tiene final feliz. Desde la desesperación, emerge la luz, y la descripción de este proceso es tan dramática y aleccionadora como la anterior:

«¿Podía uno, en realidad, dar un solo paso con éxito, en un mundo perceptivo que variaba constantemente de tamaño y de forma? Tan pronto como brotó el tumulto de sensaciones y apariciones, tuve la impresión de una explosión, de un caos y un descontrol absolutos, de que operaba allí algo totalmente impredecible y totalmente anárquico; pero ¿*qué* podía producir una explosión como aquella en mi mente? ¿Podía ser una mera explosión sensorial de la pierna, al verse forzada a soportar el peso y a aguantar y funcionar por primera vez? Las percepciones eran demasiado complejas sin duda para que fuese eso. Tenían el carácter de algo elaborado, y no de «sensaciones elementales», «datos de los sentidos», etc. *Tenían carácter de hipótesis, de espacio en sí, de esas intuiciones elementales a priori sin las cuales no sería posible ninguna percepción ni elaboración del mundo.* No era un caos de la propia percepción sino de ese espacio o medida que precede a toda percepción. Tenía la sensación de estar teniendo la experiencia, incluso mientras pasaba

---

<sup>225</sup> Tanto ésta como la anterior referencia a Freud son pistas fundamentales sobre las que volveremos al final.

por ella, de los fundamentos mismos de la medida, de la medición de un mundo... Nunca he apreciado con tanta claridad la rapidez del pensamiento: nunca he apreciado con tanta claridad la rapidez de la percepción».

En la riqueza y complejidad de la transformación que representa dar un solo paso y terminar caminando, recuperando su pierna, enumero brevemente cuatro de sus consideraciones:

1. Sacks ha necesitado *ser empujado* por sus cuidadores. Y este empujón es vivido como una caída abismal desde su sensación terrorífica: «—¡Vamos, doctor Sacks —me urgían las fisioterapeutas—, tiene que empezar! ¡Empezar! ¿Cómo iba a poder empezar? Y, sin embargo debía hacerlo...  
—¡Sosténganme, tienen que sostenerme!... Estoy completamente desvalido.  
—Vamos, equilibrese usted, dijeron ellas. Alce la vista...»
2. También necesita de «hitos externos o visuales» y, en particular, de una recuperación de la vivencia del ritmo que le proporciona la música: «Y de pronto (en el silencio, en el temblor silente de imágenes inmóviles congeladas) ¡llegó la música, música gloriosa, Mendelssohn, *fortísimo!* ¡Vida, movimiento embriagante! Y, con la misma brusquedad, en el momento en que se iniciaba esta música interna, el Mendelssohn que mi alma había conjurado y alucinado, y en el instante mismo en que mi música «motora», mi melodía cinética, mi caminar, volvía, en ese mismo instante, justamente, *volvió la pierna... supe cómo se caminaba*».
3. El *hacer* resuelve lo que desde el *pensar* es irresoluble: «Aquí, en el hacer, uno conseguía de golpe certidumbre, por una gracia que superaba las matemáticas más complejas, o que quizás las fijase y luego las trascendiese. Ahora, simplemente, todo parecía bien, todo *estaba* bien, sin esfuerzo, con una sensación integral de alivio... y de gozo».
4. Su recuperación no es un proceso lineal: «No podía considerarse una ladera suave, era una serie de escalones diferenciados, inconcebible, imposible, cada uno desde el anterior. Y, por eso mismo, no podías tener siquiera esperanzas. Podías tener la espe-

ranza de un acrecentamiento de lo que tuvieses, pero no podías albergar esperanzas, ninguna en absoluto, respecto al escalón siguiente, que resultaba inconcebible (la esperanza entraña cierto grado de imaginación). Y así, cada escalón tenía la cualidad del milagro... y no podías alcanzarlo de ninguna manera si no había otros que te empujasen hacia él».

¿No nos habla Sacks de la experiencia de la naturaleza humana –entendida ésta como crecimiento, maduración o incorporación de nuevos horizontes de sensibilidad y conciencia–, en cualquier terreno en que nos situemos?:

«Con cada escalón, con cada progreso, se expandía el horizonte, salías de un mundo contraído, de un mundo que no te habías dado cuenta siquiera de lo contraído que estaba. *Descubrí esto en todas las esferas, fisiológicas y existenciales*»<sup>226</sup>.

La descripción de los detalles de este progreso, lo mismo que la de los detalles de su crisis, da profundidad a la reflexión constante sobre los fenómenos de los que nos hace partícipes.

### **Para terminar**

Cuando Oliver Sacks hace repaso de su obra y la sitúa en el curso de la historia de la investigación científica en general y neurológica en particular<sup>227</sup>, nos habla de ciclos en los que los detalles y los datos tienden a negar las generalizaciones, y otros donde nuevas teorías abarcadoras integran los datos acumulados y los hacen inteligibles. Al principio de este artículo recogía sus observaciones en el sentido de la necesidad de la teorización, o de la visión sintética en cualquier investigación.

«Darwin señaló a menudo que nadie podía ser un buen observador si no era además un teórico activo».<sup>228</sup> El caso de *Con una sola pierna* lleva esta observación más allá de la discusión metodológica:

---

<sup>226</sup> Resulta difícil no asociar esta apreciación al «principio de emergencia de los holones» al que nos hemos referido en el capítulo 30 (pág. 148 ss.).

<sup>227</sup> Es el caso de *Escotoma: Una historia de olvido y desprecio científico*. Siruela, 1996.

<sup>228</sup> Ídem.



«A medida que iba encajando las piezas de esta extraordinaria y sorprendente historia, me parecía que mi médico realmente tenía razón al afirmar que nunca había oído nada parecido a los síntomas que yo refería. Pero el síndrome no es tan infrecuente; ocurre siempre que se produce una disolución significativa de la imagen corporal. Ahora bien, ¿por qué es tan difícil registrar esto y situar al síndrome en el lugar que le corresponde en nuestro conocimiento y en nuestra conciencia neurológica? El término «escotoma» (oscuridad, sombra), tal como lo emplean los neurólogos, denota una desconexión o un hiato en la percepción; una laguna en la conciencia producida por una lesión neurológica. Este tipo de lesiones puede darse en cualquier nivel, tanto en los nervios periféricos, como fue mi caso, como en el cortex sensorial del cerebro. Por ello es muy difícil que el paciente sea capaz de comunicar lo que está ocurriendo. Él mismo «escotomiza» la experiencia. Y es igualmente difícil que su médico o quienes le escuchan entiendan lo que el paciente dice, porque éstos, a su vez, tienden a *escotomizar* lo que oyen. Este tipo de escotoma es literalmente imposible de imaginar a menos que uno lo experimente»<sup>229</sup>.

¿No es esto aplicable al funcionamiento del conjunto de nuestros mecanismos de percepción? Creo que cualquier persona que haya vivido un proceso de despertar de su conciencia, proceso asociado con frecuencia a crisis ligadas a enfermedades corporales, profundos reajustes emocionales o intensos procesos de inspiración creativa, sabe de zonas de su cuerpo o de su conciencia «escotomizadas» que han surgido a la conciencia y han «despertado» y, una vez que esto se ha producido, nos preguntamos cómo fue posible la vida antes de ese despertar. Y, en estos casos, esa pregunta obtiene respuesta no en posibles lesiones neurales sino en los mecanismos psíquicos de defensa y su sentido en un proceso de maduración personal.

---

<sup>229</sup> Ídem.

Nuestra vivencia corporal está en el centro de este proceso y cualquier «trabajo corporal» que los ignore estará abocado al desatino: como mínimo, a la parcialidad, igual que el neurólogo que no considera el hemisferio derecho o que ignora cualquier estudio de la identidad.

Aquí volvemos a una cuestión crucial que ya ha sido mencionada en este artículo: la cita de Hobbes («lo que no es Cuerpo, no es parte del Universo...») y el *yo corporal* de Freud. En el contexto en que Sacks recurre a estas citas, podemos interpretarlas en un sentido de *reducir* todo al cuerpo, pero Freud se refiere a la primera de las etapas de desarrollo del yo, los primeros meses de la vida extrauterina donde no es posible ir más allá de la identidad yo/cuerpo físico. Cuando, por cualquier circunstancia, se produce una fijación del ser humano en esta etapa, todo el desarrollo posterior estará condicionado por ella, por la imposibilidad de trascender la identidad yo/cuerpo<sup>230</sup>.

Uno de los casos de Sacks que más impacto me produjeron es el de Temple Grandin, «una de las autistas más extraordinarias: a pesar de su autismo, es licenciada en zoología, enseña en la Colorado State University y lleva su propio negocio»<sup>231</sup>. Y esto es lo que dice en un momento de su relato, cuando aparece la cuestión de las relaciones personales:

«... me conmovió oírle hablar de su relación con Tom. Me pregunté si de hecho ella le amaba y había pensado en tener relaciones sexuales o en casarse con él. Se lo pregunté, le pregunté si alguna vez había tenido relaciones sexuales, o si había salido con alguien, o si se había enamorado. No, me dijo. Era virgen. Tampoco había salido nunca con nadie. *Encontraba esas interacciones completamente desconcertantes y demasiado complejas para poder afrontarlas; nunca estaba segura de lo dicho, lo implícito o lo esperable. En esas circunstancias, no entendía las motivaciones de las personas, ni sus pretensiones, presuposiciones o intenciones*»<sup>232</sup>.

---

<sup>230</sup> Hemos tratado este tema en el capítulo 19 (pág. 102 ss.).

<sup>231</sup> Es el relato que titula *Un antropólogo en Marte* que da el título al libro antes citado.

<sup>232</sup> *Un antropólogo...*

Pero es que cuando Sacks habla de sí mismo, describe un cuadro con muchas semejanzas: después de sufrir maltratos físicos y psíquicos en la infancia, se confiesa incapaz de establecer vínculos profundos con los seres humanos:

«Hace 25 años me puse a trabajar en la sala de jóvenes. Había autistas, esquizofrénicos, chicos con todo tipo de problemas... aquello me recordaba al internado. Sentí que mi identidad se escurría, o tal vez sólo la fachada de mi identidad. Sentí que volvía a ser un niño atormentado. Y tuve que dejarlo, porque me encontraba en plena regresión. Recuerdo que una vez, en la radio, escuché a alguien que había padecido experiencias mucho peores que las mías durante la guerra. Decía que después de haber sufrido ciertas cosas, «*you can't bond, can't belong*», ya no puedes establecer vínculos profundos, ya no puedes *per-tenecer* a nada. (Oliver Sacks no se ha casado, ni ha convivido nunca con nadie)... Sé que no puedo gozar de identificaciones profundas. Lo lamento, lamento que me haga falta mantener cierta distancia con los demás... Quizá porque mi trabajo consiste en tratar con un ser tan complejo como el humano, siento preferencia por los organismos más primitivos, como los animales invertebrados o los helechos»<sup>233</sup>.

¿Una fuerte *identidad corporal* no es con frecuencia señal del soporte de una muy débil identidad psíquica? No podríamos entender muchas de las *hazañas* deportivas sin esto, por lo que descontextualizarlo –volviendo al debate sobre el «trabajo corporal»– representa, de nuevo, desatinar.

Podríamos decir que nos encontramos ante dos locuras: la de quienes necesitan negar su realidad corporal y la de aquellos que se agarran a ella como la realidad a la que toda manifestación ha de ser reducida. Probablemente son dos casos de una misma disociación expresada con diferentes grados y en distintos términos. En cualquier caso, la lectura de *Con una sola pierna* nos coloca en la verdadera dimensión de una cuestión ineludible: el alcance de la alineación corporal.

---

<sup>233</sup> Entrevista publicada en *El País Semanal*. Enric González, 2001.

## *Área 2*

*Ucnwf.'gphgt o gfcf.'gpgti c.'vgtcrk*

## Hay sólo dos países

Hay sólo dos países: el de los sanos y el de los enfermos.  
Por un tiempo se puede gozar de doble nacionalidad  
pero, a la larga, eso no tiene sentido.  
Duele separarse, poco a poco, de los sanos a quienes  
seguiremos unidos, hasta la muerte  
separadamente unidos.

Con los enfermos cabe una creciente complicidad  
que en nada se parece a la amistad o al amor  
(esas mitologías que dan sus últimos frutos  
a unos pasos del hacha).  
Empezamos a enviar y recibir mensajes  
de nuestros verdaderos conciudadanos  
una palabra de aliento  
un folleto sobre el cáncer.

*Enrique Lihn*

Después de llenar páginas hablando del cuerpo y el ejercicio físico, del deporte y de las líneas maestras de la propuesta del tai chi chuan como «trabajo corporal», llega el momento de establecer otro punto de observación, movernos de lugar aceptando el reto que supone tratar de entender nuestra práctica como una aportación a la salud en los tiempos actuales.

Y es que desde el mismo título de este área, entramos en un espacio tan vasto como problemático. Vasto porque hablar de *salud* y de *enfermedad* es tanto como hablar de vida y de muerte, de todo lo que resulta fundamental para cualquier ser humano, aquello ante lo que, en el mejor de los casos, debemos terminar rindiéndonos, apenas acariciado su sentido.

Decir, además, *energía* y *terapia* es entrar en un terreno tan resbaladizo como arduo de dilucidar. Desde la reverencia que debieron sentir los contemporáneos de Volti y Galvani –nuestros mismos abuelos–, que tras milenios de lucha con el elemento más fascinante, el fuego, comprobaban que era domesticado hasta tal punto que bastaba con tocar un interruptor para que la luz se extendiese en la negra noche de los tiempos... O cuando comprobaban que esa terrible máquina de fuego recién inventada, el ferrocarril, podía mantener toda su potencia sin necesidad de una caldera mantenida con carbón. Desde entonces la palabra *energía* pasó a convertirse, al mismo tiempo, en talismán para sueños del paraíso en la tierra, y en amenaza de cualquier esperanza para la vida, bajo la más feroz de las tiranías jamás concebidas.

El siglo XX estuvo dominado por esta *fascinación energética* asociada al poder, al desarrollo imparable de tecnologías más y más poderosas.

No es de extrañar que en el momento de traducir un concepto tan vago e inasible como «qi» (*chi* o *ki*), que impregnaba por completo los lenguajes y el complejo mundo de las técnicas y el pensamiento extremo-orientales, la opción indiscutiblemente triunfadora fuese «energía».

«Energía vital», «energía cósmica», fluidos sutiles recorriendo los aún más sutiles canales intangibles en el cuerpo de hombres y animales («meridianos» fue la acepción más exitosa, como esas líneas imaginarias que trazan los topógrafos sobre los mapas terrestres), canalizando también fuerzas telúricas y celestiales... Las vagas explicaciones orientales (aún más vagas cuando eran traducidas por gentes que apenas podían otra cosa que implantar sus propias concepciones sobre aquellas cuyos contextos desconocían), se prestaban a un último refugio para los que, tras la victoria de un materialismo que les resultaba excesivamente amenazador, sentían nostalgia de todo lo que apenas doscientos años atrás se debatía en los círculos intelectuales europeos: «magnetismo animal», «posesión hipnótica», «espeleología del inconsciente», «psicología profunda»...

Y tan vaga como «energía», la palabra «terapia» (etimológicamente ayuda, apoyo). Un término cuyo ámbito de significación se ha extendido tanto, que amenaza con convertirse en inservible para cualquier uso riguroso. Desde que los sacerdotes perdieron el monopolio de transmisión de la única ayuda legítima en la época metafísica –la que provenía directamente de Dios–, y se instituyó la llamada «medicina científica» como sacerdocio sustitutorio, una legión de «terapeutas» se ha extendido en mutación imparable, diluyendo fronteras que parecían soportar el paso de las generaciones: chamanes siberianos y toltecas, lamas tibetanos y maestros zen, psicoterapeutas, astrólogos y comerciantes de talismanes, médium, psicomagos y charlatanes de todo pelaje se disputan el terreno que ha quedado aparentemente disponible en las progresivas crisis de religiosidad y los modelos médicos imperantes...

Digo aparentemente porque ¿quién sabe *a ciencia cierta* lo que ocurre, lo que cambia en una sola década en apenas una generación?

¿Ocurre que seguimos naciendo, sufriendo y desapareciendo tan miserables o más que nuestros antepasados, aunque la cantidad de años transcurridos entre las dos fechas extremas se vaya distanciando?

¿Ocurre que hemos llegado a convertirnos en habitantes de esos dos únicos países que explica Lihn en las líneas que inician este escrito;

dos países con fronteras cada vez más rígidamente custodiadas, fruto final de un proceso en el que la negación psicótica del dolor y la muerte ha llevado a apartar de nosotros cualquiera de sus manifestaciones de manera que, cuando nos toca pasar al otro lado —el lado de los que deben mirar a la muerte a los ojos—, nos encontramos tan desolados o más, más faltos de recursos aún que aquellos apestados o leprosos de antaño que eran apartados de los vivos como muertos vivientes?

¿Ocurre que, una vez más, tras el anunciado triunfo de la ciencia sobre la enfermedad, una nueva plaga hace bajar los humos de los triunfadores y, llámese cáncer, sida o esquizofrenia, el ser humano está como siempre abocado a tratar con la enfermedad que, de forma intangible o brutal, le devuelve la medida de su propia naturaleza?

¿Ocurre que los críticos de los años 70 del siglo pasado que reunieron sus datos para demostrar que «la medicina institucionalizada ha llegado a ser la principal amenaza para la salud<sup>234</sup>» deben volver sobre sus propios datos y argumentos y plantearse apenas doce años después que «el principal agente patógeno de nuestros días es la búsqueda de un *cuero sano*<sup>235</sup>»?

¿Ocurre que los que hace dos o tres décadas se atrevían aún a plantear alternativas a los modelos deshumanizadores de la medicina tecnológica-científica se resignaron hace tiempo a su dominio incuestionable, y hoy aportan apenas nada más que «cuidados paliativos», medicinas «complementarias» —la propia denominación es elocuente—, de Una Única Medicina destinada a la realización de un nuevo proyecto humano, última expresión de los inevitables proyectos de inmortalidad a los que parecemos abocados? ¿Son estos proyectos más radicales y disparatados en cuanto que nuestra conciencia de la muerte se vuelve más y más desnuda e insoportable?

---

<sup>234</sup> Así comenzaba un memorable e influyente trabajo de Iván Illich, *Némesis Médica*, publicado en 1974, al que nos referiremos en adelante.

<sup>235</sup> En palabras del propio Illich en *Escribir la historia del cuerpo. Doce años después de Némesis médica*, publicado en español el 13 de abril de 1986 (*El Gallo Ilustrado*, suplemento cultural del periódico mejicano *El Día*).



¿Ocurre que esta Medicina dominante (tan dominante que en Occidente se asigna a sí misma el apelativo de «tradicional», cuando su vida abarca apenas doscientos años) ya se percibe a sí misma como impotente en sus propias delirios omnipotentes, y deja sus designios en manos de los ingenieros genéticos o los planificadores financieros<sup>236</sup>?

¿Ocurre por fin, que los embajadores de «otras visiones y otros recursos» tendremos que aceptar los espacios a los que somos asignados por los desasosiegos de última hora y las modas por ellos generados?<sup>237</sup> ¿Deberemos sumarnos al coro de los desesperados que aparentan satisfacerse con algún que otro halago y una vida llevadera, contratados por alguna institución filantrópica, entre la incapacidad de comprender nuestros propios recursos, y menos aún las prioridades de los tiempos que nos toca vivir?

Son interrogantes que no podemos obviar, aunque en su intratabilidad amenacen con arruinar este mismo proyecto. Contra una corriente que, salvo contadas y casi imperceptibles excepciones, anega todo lo que se proclama y publica en el mundo de «las aplicaciones terapéuticas del tai chi chuan», «los potenciales transformadores del qi gong» o «las artes de sanación del budismo o el taoísmo», es hora de hacerse a un lado y pensar.

Aunque me temo que la simple enumeración de estas preguntas resulte ya provocadora, pretendo ante todo proponer otra mirada. He insistido ya, quizá más de lo necesario, que sin intentos tan desnudos como

---

<sup>236</sup> Es crucial reparar en este proceso que convierte al médico no en un clínico, sino en un mero agente de una planificación estatal o supraeconómica –consorcios de seguros, multinacionales farmacéuticas, planificadores financieros que manejan probabilidades estadísticas...-. Este proceso que ha transformado la naturaleza de la relación médico-paciente, de una relación de escucha privilegiada, en un trámite burocrático apenas disfrazado de humanidad donde las máquinas (los médicos convertidos en extensiones de los avances tecnológicos y no a la inversa), y la necesidad de defenderse de consecuencias indeseadas imponen un paisaje desolado en el lugar donde la empatía clama por su manifestación.

<sup>237</sup> Aquí nos referiremos ya estrictamente a lo que nos concierne, desde el taichi como terapia anti-estrés al qi gong, dentro de las «artes de curación tradicionales chinas», o la meditación como potenciadora del sistema inmunológico y de capacidades cerebrales dormidas, etc.

sea posible de conocer el terreno donde pisamos, poco podremos aportar. Muy poco si ni siquiera nos atrevemos a sopesar los recursos que tenemos entre manos con la excusa de que «no nos pertenecen» (ya que las «venerables tradiciones» de las que son fruto merecen tanto-respeto que las convierten en intratables...). Sobra decir que semejantes excusas han abierto la puerta a los oportunistas sin escrúpulos, los vendedores de baratijas, o gentes tan simples como dispuestas a defender con su vida los pequeños territorios supuestamente conquistados a favor de sus «patrimonios terapéuticos». Sobra decir que, de esta manera, los bienes con los que se nos ha dado tratar, amenazan con convertirse en simples chucherías de feria con envoltorios más o menos relucientes<sup>238</sup>.

Abordar aquí desde cierta distancia estos temas tan graves (*salud, enfermedad, emergencia, terapia*) no va a pretender dar con las respuestas a los interrogantes formulados, sino señalar algunas de las líneas significativas, marcar quizá líneas de silencio entre tanto ruido.

Liberar espacios donde la experimentación de la que formamos parte adquiera o cuestione la dignidad que se le supone, pero que más frecuentemente se ignora desde dentro, desde demasiado cerca.

Para comenzar, intentaremos apuntar algunos datos e ideas sobre las transformaciones en las concepciones que han rodeado a lo que hoy llamamos salud o enfermedad en la Europa de las últimas centurias o decenios. Y también sobre las batallas de modelos que se han librado y siguen librándose entre nosotros.

Tratar de esbozar lo que estas concepciones y conflictos han condicionado nuestra recepción de lo que venía de otras civilizaciones y sus «artes de sanación» para, finalmente, proponer algunos criterios prácticos.

---

<sup>238</sup> Conviene recordar que con frecuencia los fenómenos exóticos son producidos por desplazamientos de la mirada sobre objetos que nosotros mismos hemos creado cuando los depositamos en personas sobre las que hemos asignado tal función. Un ejemplo elocuente es el de los vestidos de Gauguin en sus mujeres tahitianas: esas telas con que se cubren, que se convierten en expresión de su exotismo, que por lo visto habían sido importadas de Francia.

#### XIV. LA IMPLANTACIÓN DE LA MEDICINA MODERNA (ENSAYO SOBRE LA HISTORIA DE LA MEDICINA EUROPEA)

*«La medicina moderna ha fijado su fecha de nacimiento hacia los últimos años del siglo XVIII. Cuando reflexiona sobre sí misma, identifica el origen de su positividad a una vuelta, más allá de toda teoría, a la modestia eficaz de lo percibido. De hecho, este supuesto empirismo no descansa en un nuevo descubrimiento de los valores absolutos de lo visible, ni en el abandono resuelto de los sistemas y de sus quimeras, sino en una reorganización de este espacio manifiesto y secreto que se abrió cuando una mirada milenaria se detuvo en el sufrimiento de los hombres. El rejuvenecimiento de la percepción médica, la viva iluminación de los colores y de las cosas bajo la mirada de los primeros clínicos no es, sin embargo, un mito; a principios del siglo XIX, los médicos describieron lo que, durante siglos, había permanecido por debajo del umbral de lo visible y de lo enunciable; pero no es que ellos se pusieran de nuevo a percibir después de haber especulado durante mucho tiempo, o a escuchar a la razón más que a la imaginación; es que la relación de lo visible con lo invisible, necesaria a todo saber concreto, ha cambiado de estructura y hace aparecer bajo la mirada y en el lenguaje lo que estaba más acá y más allá de su dominio. Entre las palabras y las cosas se ha trabado una nueva alianza, que hace ver y decir, y a veces en un discurso tan realmente «ingenuo» que parece situarse en un nivel más arcaico de racionalidad, como si se tratara de un regreso a una mirada al fin matinal...*

*La mirada no es ya reductora, sino fundadora del individuo en su calidad irreductible. Y por eso se hace posible organizar alrededor de él un lenguaje racional. El objeto del discurso puede bien ser así un sujeto, sin que las figuras de la objetividad, sean, por ello mismo, modificadas. Esta reorganización formal y de profundidad, más que el abandono de las teorías y de los viejos sistemas, es la que ha abierto la posibilidad de una experiencia clínica; ha retirado el viejo entredicho aristotélico: se podrá al fin hacer sobre el individuo un discurso de estructura científica».*

Michel Foucault<sup>239</sup>

---

<sup>239</sup> Prólogo de *El nacimiento de la clínica. Una arqueología de la mirada médica. Siglo XXI editores*, 1999.

Hoy, cuando desde dentro de las instituciones médicas oficiales se oyen voces de crisis —«crisis de crecimiento», «crisis de modelos», «crisis de viabilidad»— nadie en Occidente (y a estos efectos Occidente significa ya todo el planeta), cuestiona la hegemonía del modelo científico aplicado a la medicina. Las batallas que se desarrollaron a finales del siglo XVIII en Europa, alrededor de la implantación de las nuevas doctrinas médicas, en Academias y Universidades oficiales a lo largo de los dos últimos siglos; la pretensión de los «perdedores» —románticos, homeópatas, naturistas u holistas de cualquier signo— de reivindicar sus sistemas como «alternativos» a las doctrinas emergentes que aún vivieron su último florecer en la segunda mitad del pasado siglo, ha pasado a un discreto reconocimiento del carácter «complementario» de sus propuestas. Quien se asume complementario reconoce explícitamente la naturaleza de lo que considera «primordial» o fundamental, y se coloca a su sombra para paliar sus carencias. Quizá por eso estamos ya en condiciones de manifestarnos abiertamente sobre las crisis de la medicina moderna sin ser considerados enemigos de la misma o ingenuos y pre-científicos<sup>240</sup>. Cada vez hay más voces autorizadas entre los investigadores y los clínicos médicos de las distintas especialidades que no sólo ponen en tela de juicio las decisiones puntuales condicionadas por intereses ajenos a la medicina (¿quién

---

<sup>240</sup> Hablo de una tendencia más que de una realidad conscientemente asumida. Basta observar cualquier debate público en el que se enfrenten los defensores de la «medicina oficial» y los de las «medicinas alternativas» para comprender que, en general, tanto unos como otros se encuentran lejos de comprender o asumir el lugar que los hechos les imponen. Los primeros tratando de «trogloditas desinformados» a cualquiera que ponga en duda alguno siquiera de los prejuicios o imposiciones dogmáticas que provienen más de las decisiones coyunturales adoptadas por políticos o gestores económicos sobre una cuestión candente, que sobre alguna verdad científica (léase un tratamiento específico, una campaña profiláctica o un pronóstico epidemiológico). Los segundos cayendo en juegos de hegemonías de antemano perdidos pretendiendo alternativas en campos que han sido definitivamente colonizados por otros. ¿Qué alternativa hay al tratamiento oficial al SIDA en África sin hablar de la situación global de este continente? Lo primero que hay que aceptar es que «no hay alternativas», si éstas se entienden como algo que puede sustituir de un día para otro a lo vigente, cuando eso vigente se ha encargado, en primer lugar, de hacerse insustituible. No comprenderlo es dejarse engullir por la maquinaria ideológica que sostiene cualquier situación en la falacia de que «es lo único que se puede hacer».

no reconoce hoy el lastre perverso de las corporaciones farmacéuticas, etc.?). Lo que se cuestionan son algunos de sus principios rectores que llevan a la investigación y a la práctica clínica a verdaderos callejones sin salida<sup>241</sup>. Como ocurre frecuentemente, esta capacidad de cuestionamiento es expresión de fortaleza, no de debilidad y, en este caso, de una hegemonía incuestionable.

Como decía Foucault en la cita que abre este apartado, su «empirismo no descansa en un nuevo descubrimiento de los valores absolutos de lo visible, ni en el abandono resuelto de los sistemas y de sus quimeras, sino en una reorganización de este espacio manifiesto y secreto que se abrió cuando una mirada milenaria se detuvo en el sufrimiento de los hombres». Esto es, no estamos hablando de *sistemas* o *valores absolutos* en el sentido en que éstos suelen ser descritos (los tópicos de «la sabiduría tradicional frente al materialismo rampante» en sus variadas versiones), sino de la «mirada milenaria» del hombre frente al sufrimiento humano, que ha dado un nuevo paso. Este nuevo paso permite –o debería permitir–

---

<sup>241</sup> «El olvido de la mente en la biología y la medicina occidentales, de base cartesiana, ha tenido dos consecuencias negativas principales. La primera está en el ámbito de la ciencia. El esfuerzo para comprender la mente en términos biológicos generales se ha retrasado varias décadas, y es justo decir que apenas ha empezado. Mejor tarde que nunca, desde luego, pero el retraso también significa que por ahora se ha perdido el impacto potencial que un conocimiento profundo de la biología de la mente podría haber tenido en los asuntos humanos. La segunda consecuencia negativa tiene que ver con el diagnóstico y el tratamiento efectivos de las enfermedades humanas. Naturalmente, es verdad que todos los grandes médicos han sido hombres y mujeres no sólo versados en los fundamentos fisiopatológicos de su época, sino que asimismo conocían bien, en gran parte debido a su propia intuición y a la sabiduría acumulada, el corazón humano en conflicto. Han sido diagnosticadores expertos y hacedores de milagros, debido a una combinación de conocimientos y talento. Pero nos engañaríamos si pensáramos que la norma de la práctica médica en el mundo occidental es la de estos notables médicos que todos hemos conocido. Una versión distorsionada del organismo humano, combinada con el crecimiento irresistible de los conocimientos y la necesidad de especialización, todo conspira para aumentar la inadecuación de la medicina, en lugar de reducirla. La medicina no necesitaba en absoluto los problemas adicionales que proceden de su economía, pero también los está teniendo, y es seguro que empeorarán la prestación médica» Antonio Damasio en *El error de Descartes*, 1994. Sin duda una lectura muy benevolente con los problemas de la deontología médica, pero que señalan en la dirección que estoy indicando.

dejar atrás algunos de los límites de las miradas anteriores, abrir un nuevo espacio de comprensión, reflexión, intervención e integración de modelos anteriores.

Esto no significa que algunas de las viejas limitaciones no se introdujeran en los nuevos modelos, que no sustituyéramos viejos mitos por otros nuevos en una ilusa pretensión de superación de todos los males del pasado. Ahí se sitúa el cientifismo, la pretensión de que la investigación científica por sí misma resolverá todos nuestros problemas existenciales. O las formas de reduccionismo propias los nuevos tiempos (todas las visiones que reducen al hombre a la pura máquina, etc.). Tampoco significa que otros nuevos problemas y desafíos no se vayan a presentar en nuestro horizonte.

Comprobar la complejidad y la gran cantidad de fenómenos indeseables que ha desencadenado este proceso, las crisis y peligros a las que nos vemos abocados nos llevan con frecuencia al aturdimiento y la parálisis. De ahí a la creación de todas las mitologías que desencadenó la revolución industrial hay un pequeño paso que se ha dado infinidad de veces<sup>242</sup>.

## **65. Primeros apuntes históricos. Europa hasta el siglo XVII.**

### ***Protección, depuración, consolidación***

Quizá sea de algún provecho señalar algunos aspectos de nuestra historia reciente (desde la Edad Media hasta la transición a la Modernidad en primer lugar) para arrojar luz en la comprensión de lo que estamos tratando: lo que supone la irrupción de tal Modernidad por un lado –en sus consecuencias en nuestro trato con la enfermedad y la salud–, y la

---

<sup>242</sup> Entre las que últimamente hemos disfrutado por su adaptación cinematográfica están las de Tolkien en su *Señor de los anillos*. Hay que destacar también el perfecto encaje de este aturdimiento en las cosmogonías tradicionales en las que tras el paraíso perdido se desencadena un período de eras de degradación del género humano. Aunque no es éste el lugar para entrar en estas cuestiones, sólo apuntar que estas críticas a la modernidad o el progreso como origen de todos nuestros males se hacen muy a menudo desde una cómoda instalación en los beneficios que nos otorgan. Muy pocos son capaces de «detener la historia» en un determinado momento y vivir coherentemente a esa decisión. Y cuando se da el caso, tendemos a considerarlos locos o sectarios con no poco sensatos argumentos.

posibilidad de cotejar nuestra tradición con otras a las que hoy tenemos acceso.

No nos resulta fácil imaginar la vida en la Europa de la Edad Media, pero con el riesgo de la simplificación, parece que la población era escasa, que la vida de la mayoría no traspasaba las tres décadas, y que la presencia de la muerte era tan abrumadora que su relación con ella (*vida, enfermedad, muerte*) distaba bastante de la nuestra. Alrededor del siglo XIII, la enfermedad no tiene el carácter específico al que hemos sido acostumbrados: los ataques que provienen de la naturaleza se confunden con fuerzas de origen oculto o divino, y cualquiera de estos ataques nos acerca irremisiblemente a la muerte. Resumiendo, podría decirse que la gente no pretendía «curarse», sino protegerse de un mal inespecífico. La enfermedad que mejor puede caracterizar esta época es la lepra. Una enfermedad que hace al enfermo equivalente al cadáver (se calcula que en 1225 había 19.000 leproserías en Europa). La peste negra que, proveniente de Asia, entre 1346 y 1350 aniquiló a la cuarta parte de la población Europea (20 de los 80 millones de habitantes que se estiman) sólo puede ser interpretada como azote divino. Y de muchos de los supervivientes, podría decirse que al que no matara el hambre, lo mataría la guerra.

¿Alrededor de qué criterios se puede articular en una situación semejante una idea de «salud»? Criterios de protección mágica y de pureza. Las piedras y metales preciosos y, muy en particular, objetos con un poder otorgado por fuerzas divinas: las reliquias de santos capaces de transformar los elementos de descomposición en sus opuestos<sup>243</sup>. Protegerse y preservarse del Mal era lo fundamental, lo único a lo que la mayoría podía aspirar.

Los que, desde los monasterios o los palacios, tratan de construir teorías y prácticas ajustadas a los conocimientos del momento para encarar la enfermedad, se soportan hasta el siglo XVII en la medicina hipocrática

---

<sup>243</sup> Hablamos de cosas como «el escupitajo de San Francisco» o «la mugre de sus manos y pies». Los santos encarnan la victoria sobre la muerte en términos literales, la inmortalidad. Una consideración que no deberíamos olvidar cuando se nos habla, por ejemplo, de los «inmortales taoístas».

(de la Grecia clásica, siglo V a.C.) y galénica (Roma, siglo II d.C.). La medicina hipocrático-galénica es la «medicina de los humores». Los *humores* son «fluidos esenciales» en relación con «los cuatro elementos constituyentes del Universo», llamados *sangre* (o fuente de la vitalidad, asociada al elemento *aire*, la primavera y el hígado), *bilis amarilla* o *cólera* (que permite la digestión y asimilación de los alimentos, asociada al *fuego*, el verano y la vesícula biliar), *flema* (que comprende todas las secreciones incoloras encargadas de lubricar y refrigerar, y asociada al *agua*, el invierno y los pulmones), y *bilis negra* o *melancolía* (relativa a la *tierra*, el otoño y el bazo). Este último humor «no se encuentra en estado puro», pero es el responsable de *oscurecer* los otros humores (sangre, piel o heces nauseabundas...).

En el medioevo europeo, las condiciones de vida y de muerte, de salud y de enfermedad de nuestros antepasados; el tipo de enfermedades y la forma de encararlas; y la existencia del marco *humoral* que daba coherencia a las intervenciones posibles o deseables, generan a su vez unas características o marcas propias a la conciencia y el comportamiento. Estos elementos y algunos otros (el tipo de relaciones sociales ligadas a las sociedades feudales, los sistemas religiosos, etc.), generan estas marcas donde podemos incluir la búsqueda de protectores mágicos, la radical segregación de los sanos/vivos de los enfermos/muertos y la exaltación de la pureza, que llevarán a poner el acento de la preocupación por la salud en dos criterios dominantes: la *depuración* y la *consolidación*.

En cuanto a la «depuración», dieta y frugalidad, con constantes sangrías aplicadas como remedio universal, además de todo tipo de ritos de purificación. Para la «consolidación», sobrealimentación como la mejor defensa de los que podían permitírsela: cuerpos macizos y pesados como garantía de protección frente al Mal. Se puede comprender también la función muy particular que las especias, los vinos y los licores adquieren en este contexto. Cada especia, como en las tradiciones orientales, tiene una función específica y casi milagrosa en relación a un *humor*, actuando sobre el espíritu de su órgano, lo mismo que los vinos y licores que, además, se toman como elixires de inmortalidad.



La forma en que se genera la sensibilidad con respecto a la pureza del aire o el agua en esta época está relacionada casi exclusivamente con el olfato (de ahí que los perfumes también adquieran un valor extraordinario ligado a la protección de la vida). Baste un ejemplo para hacernos una idea del concepto de *protección* en relación al ataque de la peste:

«... las personas más fácilmente afectadas son aquellas cuya piel y órganos están invadidos por la humedad, aquellas en quienes el exceso de humores ha favorecido las úlceras, en quienes la fatiga, la transpiración o el calor han distendido los poros. Así, varios comportamientos se revelan súbitamente amenazantes: el ejercicio que «calienta y abre los poros del cuerpo», el calor «que abre demasiado los conductos del cuerpo», los baños o el abandono «demasiado frecuente al placer sensual que debilita la virtud natural», ya que el aire pestilente podría infiltrarse en los órganos e infectar todos los humores»<sup>244</sup>.

---

<sup>244</sup>J. Soldi, *Antidotario per il tempo di peste*. Florencia 1630. Citado por Georges Vigarello en *Lo sano y lo malsano*, 1993. Abada Editores, 2006. He recurrido a esta fuente para la mayoría de la información sobre la antigua medicina europea que se menciona en estos capítulos. Es importante destacar el dominio del pensamiento analógico en estos sistemas: lo que soporta su «verdad», o lo que permite a cualquier asociación ser tenida en cuenta, tiene que ver ante todo con su cualidad de resultar *similar*. Para comenzar, el cuerpo es un espejo del universo, y en cada una de sus partes refleja sus componentes, «El mundo se envolvía en sí mismo: la tierra reflejando el cielo, los rostros mirándose en las estrellas y la hierba envolviendo en sus tallos los secretos que sirven al hombre». Cuidar del cuerpo es conocer los astros y considerar sus designios. Cuidar de los órganos es comprender su similitud con los ciclos estacionales y las características climáticas. Los alimentos son mejores o peores en función de estas analogías («el ave ofrece una carne infinitamente mejor a la del jabalí pues uno sabe enfrentarse al aire y el vuelo, es liviana y vigorosa, mientras que el otro se esconde en el fango»...). La relación de los cuatro humores con características climáticas que se proyectan sobre el cuerpo tanto en su funcionamiento orgánico como en los temperamentos constituyentes dan una idea de la forma en que trabaja el sistema: la *sangre/aire/hígado* es cálida y húmeda y las personas en cuyo temperamento domina (los *sanguíneos*, son valientes, optimistas y románticos); la *flema/agua/pulmón* es fría y húmeda, y los *flemáticos*, calmados hasta la indiferencia; la *bilis amarilla/fuego/vesícula biliar* es caliente y seca, y los *coléricos* tienen mal temperamento; la *bilis negra/tierra/bazo* es fría y seca, y los dominados por ella son los *melancólicos*: abatidos, soñolientos e irritables. Los sistemas analógicos funcionan por polaridades –caliente/frío, húmedo/seco en este caso–, y son sistemas que permiten una amplitud infinita: todo lo que puede ser concebido puede expresarse como polaridad y ponerse en relación analógica con cualquier otro fenómeno. Esa es su virtud... y su debilidad.

## 66. Los tiempos modernos: *evacuación y resistencia, inmunidad y energía.*

Como muchos han señalado, cada época histórica podría definirse en base a la emergencia de un nuevo tipo de enfermedad que, incluso sin ser determinante de la causa de muerte para una mayoría, resulta suficientemente significativa a la hora de modelar las actitudes fundamentales frente a la salud. Tras la lepra y la peste, cargadas de su propias connotaciones, aparece la sífilis en el siglo XVI europeo. Para empezar, su transmisión es mucho más específica, a través del contagio venéreo, y no «a través del aire o el contacto olfativo o visual», como se consideró en un principio.

---

Por otro lado, resulta inevitable comparar los términos en que se expresa el sistema de humores con lo que se ha dado en llamar «medicina tradicional china» que introduce en su modelo dinámico un quinto elemento, *madera* gobierna *hígado* y *vesícula biliar* (que se expresa en los ojos y en la fibra muscular y se relaciona con la primavera, el este, la aurora, y es sensible al viento). Allí *fuego* gobierna *corazón* e *intestino delgado* (que afecta al órgano del habla y los vasos) y se relaciona con el verano, el sur, el mediodía, y es sensible al calor; *tierra* gobierna *bazo-páncreas* y *estómago* (afecta al gusto, la masa muscular y las fascias) y se relaciona con el fin del verano y los cambios estacionales en general, la primera hora de la tarde y es sensible a la humedad; *metal* gobierna *pulmón* e *intestino grueso* (que afecta al olfato y la piel) y se relaciona al otoño, la tarde y es sensible a la sequedad; *agua* gobierna *riñón* y *vejiga* (y los órganos genitales, el oído y las uñas) y se relaciona con el invierno, la noche, y es sensible al frío. Por supuesto que se han construido listas interminables de similitudes y asociaciones en relación a los astros, las direcciones, las etapas de la vida, los sabores, alimentos, etc. Pero, sin entrar ahora en cuestiones de funcionalidad –en qué medida «funcionan» estas asociaciones–, me parece necesario reparar en que un sistema abrumadoramente analógico como éstos genera unos acentos específicos siempre distintos a los sistemas analíticos, que han llegado a implantarse al menos oficialmente entre nosotros en los últimos siglos.

No será extraño encontrar en este universo, además de los ya mencionados, infinidad de elementos que siguen vigentes en los manuales chinos: Plinio el Viejo (del primer siglo de nuestra era, y muy considerado en la Edad Media) sería un cultivador del *feng-shui* pues considera que los minerales preciosos recorren las venas y las fibras de la tierra como los vasos sanguíneos de un inmenso animal vivo; la imagen de los fogones internos tan presentes en la terapéutica oriental, son igualmente vigentes en la edad media europea, se insiste en preservar *la esencia*, depurando la de los mejores alimentos, etc.

Me atrevería a decir que estos criterios subyacen a nuestra conciencia más analítica y racional y, una vez destruidos los sistemas que los sustentaban en Europa, acceden de nuevo a nuestro uso a través de sus paralelos orientales.

Por supuesto, con ella permanecen las explicaciones esotéricas –la venganza divina...–, y los venéreos vienen a ocupar el lugar de los leprosos. Pero al mismo tiempo, y unido a una limitación de los nacimientos y al aumento de la esperanza de vida, comienzan a avanzar los estudios anatómicos. Y con ellos, una mayor sensibilización de las élites hacia los principios mecánicos sustentados en principios de causa-efecto.

Aunque los médicos deben seguir siendo astrólogos, comienzan ya a construir «analogías mecánicas» en base a modelos como los alambiques o los sistemas hidráulicos. Estos modelos serán dominantes en los sistemas médicos europeos a partir del siglo XVII, tras el descubrimiento de la mecánica circulatoria sanguínea y linfática. Poco a poco, el cuerpo va dejando de estar sometido exclusiva y misteriosamente a las fuerzas cósmicas como su microcosmos, y crece la idea de la máquina autónoma que puede ser sometida a acciones mucho más directas sobre funciones de cuyo funcionamiento se tiene mejor noticia<sup>245</sup>.

Entre las preocupaciones concernientes al mantenimiento de la salud, la reina del siglo XVII es la *evacuación*: a los purgantes y las sangrías se suman las transpiraciones, las expectoraciones y los vómitos. Este modelo se convierte a su vez en una propuesta moral: «Habiendo así preparado y recogido los humores pecaminosos de vuestra conciencia, detestadlos y rechazadlos con toda contrición y desagrado que vuestro corazón pueda soportar»<sup>246</sup>. Es también una época en que se extiende el consumo de los productos exóticos de origen americano: azúcar, café, té y tabaco, que se toman como medicinas: «Cuando estamos dominados por humores melancólicos, el vapor del tabaco reaviva nuestro espíritu», o «...llega el café, serio y sano licor que cura el estómago, aviva el genio y alegra el espíritu sin enloquecer»<sup>247</sup>.

---

<sup>245</sup> Esta relación macrocosmos/microcosmos es fundamental en todas las tradiciones premodernas, sean orientales u occidentales.

<sup>246</sup> San Francisco de Sales en su *Introducción a la vía devota* de 1609.

<sup>247</sup> Citados por Georges Vigarello, op.cit.

El siglo XVIII está marcado por la lucha contra otra enfermedad emblemática: la viruela. La forma en que se encara marcará toda la política preventiva desde entonces hasta nuestros días en torno a la cuestión de la inmunidad. Considerar que puede ser aceptable el hecho de inocular en un cuerpo sano un producto generado por un enfermo, implica un cambio en la imagen del cuerpo: éste está provisto de unos órganos con una capacidad para adaptarse a la adversidad y resistir. Antes, ya se utilizaban venenos con la intención de anular un veneno con otro, pero con la inoculación se introduce un mal específico de la enfermedad que se quiere vencer. Este concepto es nuevo en Europa y se encuentra con la resistencia de los médicos y los eclesiásticos en primer lugar que salen «en defensa de la ciencia, contra la ilusión y el empirismo» (!).

Contra los que son partidarios de inocular la viruela, estos detractores argumentan que

«...sólo una *descomposición* puede explicarla, y sólo la *depuración* y la ausencia de contacto puede evitar su difusión... a pesar de todas las categorías que distinguen supuestamente los distintos grupos, la enfermedad sigue siendo única y multiforme, una manifestación cambiante cuyo núcleo central se reduce al episodio sombrío e inagotable de la descomposición»<sup>248</sup>.

La única defensa de los inoculadores no proviene de construir una nueva analogía que sustituya a la anterior: «simplemente funciona», arguyen, y gracias a ellos comienzan a establecerse los primeros protocolos de experimentación clínica a partir de 1725.

El desarrollo de instituciones públicas facilita este proceso (los hospitales hasta el siglo XVIII eran más asilos/cárceles que lugares donde se

---

<sup>248</sup> Ídem. Es importante destacar la resistencia de «los sistemas unitarios» –hoy diríamos holísticos– a cualquier novedad que se interprete como un cuestionamiento de tal sistema. Estamos aquí, como en tantos otros casos, ante la incapacidad de hacer compatible una visión suficientemente unitaria en cuanto a su amplitud de miras, que no se revuelva contra el análisis por su propia debilidad. En este sentido, el tradicional pragmatismo chino ha dado lecciones de integración de lo nuevo sin negar sistemas tradicionales, como apuntaremos más adelante.

trataban de aplicar remedios curativos), y la progresiva decantación de los poderes públicos hacia las nuevas prácticas, sobre todo desde y bajo la influencia de los ideales de la revolución francesa pone las bases de la medicina tal como se concibe actualmente:

«Los años que preceden y siguen inmediatamente a la Revolución vieron nacer dos grandes mitos, cuyos temas y polaridades son opuestos; el mito de una profesión médica nacionalizada, organizada a la manera del clero e investida, en el nivel de la salud y del cuerpo, de poderes parecidos a los que éste ejerce sobre las almas; y el mito de una desaparición social de la enfermedad en una sociedad sin trastornos y sin pasiones, devueltos a su salud de origen. La contradicción manifiesta de las dos temáticas no debe engañar: una y otra de estas figuras oníricas expresan como en blanco y negro el mismo diseño de la experiencia médica. Los dos sueños son isomorfos, el uno llamando de una manera positiva a la medicalización rigurosa, militante y dogmática de la sociedad, por una conversión casi religiosa, y a la implantación de un clero de la terapéutica; la otra llamando a esta misma medicalización, pero de un modo triunfante y negativo, es decir, la volatilización de la enfermedad en un medio corregido, organizado y vigilado sin cesar, en el cual la medicina desaparecería al fin con su objeto y su razón de ser»<sup>249</sup>.

Pero antes de continuar, conviene decir algo sobre el declive de las concepciones humorales. Este declive coincide con el descubrimiento y la divulgación de la energía eléctrica. Tal descubrimiento –que al comienzo trata de ser aplicado literalmente (descargas eléctricas para hacer caminar a paralíticos o para resucitar a los muertos)–, establece otro cambio fundamental en el enfoque de la mirada sobre el cuerpo: los humores no lo explican todo, hay que fijarse ahora en las partes más sólidas –las fibras y los tejidos–, pasando a ser éstos las nuevas unidades anatómicas: «la fibra es a la fisiología lo que la línea es a las matemáticas»<sup>250</sup>.

---

<sup>249</sup> Michel Foucault, op.cit.

<sup>250</sup> Diderot en sus *Eléments de physiologie* de 1780 (citado por Vigarello).

Los grabados anatómicos de finales del siglo XVII están constituidos por una serie de hoyos y cavidades para contener los humores. Los del siglo siguiente, por una serie de texturas y filamentos. Cada vez hay una mayor resistencia a considerar el movimiento como una emanación de los líquidos humorales... hasta llegar finalmente a un tipo de movimientos más sutiles: las «e-mociones» (etimológicamente, «movimientos energéticos»).

El modelo tradicional tiende a debilitarse, y a finales de siglo XVIII ya se admite que «estamos enfermos cuando nuestras funciones se perturban o cuando se destruye la energía, el tono muscular de alguna de nuestras partes»<sup>251</sup>. Desde esta concepción, irrumpe ante nuestra vista el más sutil e importante de los sistemas: el sistema nervioso, llegándose a afirmaciones como la de que el cuerpo no es más que «un gran nervio», o que

«...en realidad, todas las enfermedades no son más que enfermedades nerviosas, puesto que frecuentemente están ocasionadas, y siempre van acompañadas, por alguna alteración de las funciones del sistema nervioso»<sup>252</sup>.

Si observamos esta evolución como un continuo, podemos considerar que los esfuerzos de los europeos cultos por comprender el funcionamiento interno del cuerpo y la enfermedad se va produciendo a la vez que –y, tal vez, a causa de– un proceso de diferenciación interna que apunta o refleja el desarrollo de una conciencia de autonomía individual cada vez mayor. No sólo se van descubriendo con mayor precisión las unidades funcionales del cuerpo, o el origen de muchas enfermedades con tratamientos eficaces contra ellas. Estas circunstancias vienen asociadas al nacimiento de una conciencia en transformación de «lo que el cuerpo es», que es otra manera de decir lo que «yo soy»<sup>253</sup>.

---

<sup>251</sup> T. de Bordeu, *Recherches sur les maladies chroniques*, París, 1775 (citado por Vigarello).

<sup>252</sup> D. de la Roche, *Analyse des fonctions du système nerveux*, Ginebra, 1778 (citado por Vigarello).

<sup>253</sup> Añadiría que no podemos desligar esta emergencia de la autonomía individual del impulso que recibió, siglos y siglos atrás, de la instauración de los monoteísmos («un único Dios elige a un pueblo, primero, y hace responsable a cada individuo de su propio destino, después»). Parece que esta conciencia en la que están imbuidos todos los grandes inno-

Y en estos procesos llenos de vicisitudes, luchas y descubrimientos sorprendentes, se produce el choque inevitable entre los modelos analógicos vigentes hasta el momento<sup>254</sup>, y el desarrollo del potencial analítico que, en su implantación y hegemonía han traído como resultado el triunfo incuestionable de la medicina moderna (la nueva mirada a la que aludía Foucault en la cita que inicia este ensayo:

«...es que la relación de lo visible con lo invisible, necesaria a todo saber concreto, ha cambiado de estructura y **hace aparecer bajo la mirada y en el lenguaje** lo que estaba más acá y más allá de su dominio. Entre las palabras y las cosas, se ha trabado una nueva alianza, que hace ver y decir, y a veces en un discurso tan realmente «ingenuo» que parece situarse en un nivel más arcaico de racionalidad, como si se tratara de un regreso a una mirada al fin matinal... **La mirada no es ya reductora, sino fundadora del individuo en su calidad irreductible**» –las negritas son mías–).

Que este proceso haya traído en su lógica interna, doscientos años después, el proyecto de creación de un cuerpo sustitutorio, el último proyecto de inmortalidad en el que la ingeniería médica se haya actualmente enfrascada, es algo que, con su carácter inquietante, no debe hacernos perder esa perspectiva.

### 67. La eclosión de la *energética europea*

No podemos pasar por alto aquí algo que bien puede llamarse «la eclosión de la *energética europea*» entre finales del siglo XVIII y principios

---

vadores europeos hasta el siglo XIX –ninguno de ellos cuestiona su fe religiosa, aunque también cabría preguntarse por la posibilidad de cuestionar algo que, en la medida en que se haga público, te inhabilitará hasta costarte la propia vida–, conciencia que provoca la eclosión llamada *modernidad* en los últimos siglos. Paradójicamente, esta eclosión se encuentra con la feroz resistencia de las instituciones religiosas cristianas, aun con el cambio que representa para muchas de ellas la ruptura de la Iglesia romana en la Reforma del siglo XVI.

<sup>254</sup> Desde nuestra mirada, estos modelos nos resultan antiguos, indiferenciados e, inevitablemente *indiferenciadores* –de ahí la fascinación que ejercen como sistemas *unitarios*–.

del XIX<sup>255</sup>. Ya hemos apuntado que el sistema humoral es rápidamente sustituido por un sistema de fibras y nervios, algo que bien puede también denominarse «sistema energético» («estos supuestos humores no son más que irritaciones de las fibras» se escribe en la *Enciclopedia* francesa de 1780). Por otra parte, la importancia que se otorga al sistema nervioso viene asociada a la conciencia emergente de la importancia del mundo de los sentimientos, aun dentro del estudio de los órganos: «los órganos más vulnerables de cada persona están más directamente afectados por la emoción y la sensibilidad», se afirma ya. De ahí al «descubrimiento del magnetismo animal», y al intento de tratar el conjunto de los males humanos a través del control y manipulación de tal magnetismo, hay un paso. Y este paso se da en aquellos años.

Estos descubrimientos que convulsionaron aquel cambio de siglo, fueron a su vez conformando una nueva elite médica que, desde la revolución francesa y como hemos señalado, es concebida como parte indispensable del nuevo Estado que tiene en los programas de salud (como en el proyecto de alfabetización y educación de las masas) uno de sus pilares incuestionables, hasta el día de hoy. Por primera vez en la historia, estos programas incumben al Estado y, potencialmente, a toda la población.

El «magnetismo animal» de Mesmer y Puységur es rechazado por la Academia Médica francesa<sup>256</sup>, que deja el camino abierto a la hipnosis

---

<sup>255</sup> En particular, la que se desarrolla en Alemania y Francia entre 1780 y 1850. Utilizaré en este capítulo fundamentalmente la investigación y opinión de Peter Sloterdijk que, ya en su primera publicación novelada (*El árbol mágico. El nacimiento del psicoanálisis en el año 1785. Ensayo épico sobre la filosofía de la psicología*, Seix Barral, 2002), se centra en esta eclosión. Sloterdijk continúa pensando este tema en su última obra *Esféras I. Burbujas*. Siruela, 2003, en particular en su tercer capítulo *Seres humanos en el círculo mágico. Para una historia de ideas de la fascinación de la proximidad*.

<sup>256</sup> La comisión designada por Luis XVI y de la que formaban parte Benjamín Franklin y Antonie de Lavoisier, emitió un juicio negativo aduciendo que el efecto de la terapia mesmeriana debía de ser psíquico, ya que no podía demostrarse la existencia de un fluido magnético. (En un apéndice secreto dirigido al rey se señalaba también el riesgo de una erotización de la relación médico-paciente si se aplicaba la doctrina de Mesmer). Más de un siglo después vuelven estos temas al campo del psicoanálisis con «el descubrimiento del



clínica (una derivación que rechaza el énfasis que el magnetismo ponía en la autonomía del enfermo según los críticos de esta sustitución<sup>257</sup>) y ésta, ya en los albores del siglo XX, al nacimiento del psicoanálisis. La ruptura de los rígidos corsés que han sujeto una parte de la creatividad europea en estos años, propicia el ascenso imparable de la ciencia tal como hoy podemos concebirla. Al mismo tiempo fenómenos que anteriormente sólo se interpretan en términos religiosos y con el único arbitrio de las autoridades religiosas, ahora buscan un nuevo lenguaje para ser interpretados, bajo la tutela de las autoridades médicas. Todo ello en una atmósfera que raya el delirio mesiánico:

«...en el espíritu de las elites, los progresos esperados rozaban una especie de mundo maravilloso. Los prodigios, los milagros de la ciencia hacían creer que los límites normales de los medios humanos y de las posibilidades de exploración de la razón

---

Orgón» de W. Reich. Más que descubrimientos, se trata de intentos permanentes de reformular en los nuevos contextos de la experiencia clínica y de los recursos de medición contemporáneos a cada época, algo que se resiste a una sola y excluyente lectura. La tradición oriental, fiel a su propio estilo, no lucha por lo-uno-o-lo-otro, sino que permite la coexistencia y evolución relativamente autónoma o más holgada de investigaciones clínicas psíquicas y físicas dentro de un modelo «energético».

<sup>257</sup> Merece subrayar la forma en que esta primera disyuntiva es presentada por quienes rechazan que el hipnotismo fue la continuación del magnetismo (aunque oficialmente ocupa su lugar): «...Puységur se mantuvo, desde el primer momento, atento a dejar hablar a sus enfermos. Son ellos los que saben. Esto es lo que entusiasma, y lo que le hace rechazar vigorosamente, como lo hicieron luego todos los grandes y dignos magnetizadores del siglo XIX, todo recurso a la «sugestión», esa sugestión cuyos excesos provocarían el fracaso y la vergüenza de los experimentadores en hipnosis reunidos en torno a Jean Martin Charcot en París en los años noventa del siglo XIX... En ninguna ocasión se encuentra en el trabajo de Puységur la hipótesis de que lo que sucede en las personas a las que trata remite a cualquier psicopatología... Lo que ha descubierto y puesto en práctica es una terapia fundada en la palabra y sobre la palabra. [En este sentido, cien años antes de Freud,] Puységur es capaz de hacer perceptible la emergencia de un estado del psiquismo desconocido hasta entonces, y que supo asociar a éste un tipo de tratamiento fundado sobre los beneficios de una relación recíproca». Jean-Pierre Peter, *Lo que los magnetizadores nos han enseñado (de Mesmer a Puységur)*, en la compilación *En ningún lugar, en parte alguna* de Luis Montiel (Ed. Frenia, 2003). En esta perspectiva escribió Peter Sloterdijk en 1985 su mencionada novela *El árbol Mágico...*, cuya lectura bien puede servir para hacernos cargo de la atmósfera de aquellos años en torno a estas cuestiones.

humana estaban a punto de ser superados, hasta el punto de que lo imposible parecía hacerse posible»<sup>258</sup>.

Es en el seno de estas nuevas elites donde se produce la lucha de modelos y el rechazo o la aceptación de unos y otros. Aunque podemos rastrear el origen del «magnetismo animal» muy atrás hasta el trance chamánico, su eclosión a lo largo del siglo XVIII se produce en medio de aquella atmósfera ilustrada. El hecho es que «hombres de las Luces» y no «meros charlatanes» insertaron en «el espacio de una naturaleza científicamente comprendida unos fenómenos paranormales («trance lúcido», «telepatía»...) que hasta entonces pertenecían al dominio de lo legendario, sea en el terreno de la religión o bien en el de las supersticiones. [Puy-ségur] es un hombre de la Ilustración que piensa y actúa en términos racionales, preocupado por el deseo de hacer progresar las ciencias, y no un iluminado»<sup>259</sup>.

El uso que se hace de estos descubrimientos y de las controversias que generan provoca a su vez la reacción de un racionalismo reduccionista.

«La medicina del siglo XIX no se privó de asimilar los efectos del magnetismo a recaídas en formas anteriores de éxtasis, de las posesiones y de los delirios místicos. En su positivismo clínico puso en acción todos sus medios de defensa y de ataque, particularmente la aplicación al magnetismo de los instrumentos de un reduccionismo militante y, finalmente, los procedimientos de la negación: todo esto, se repitió de manera incansable, no son más que fantasías imaginarias o manifestaciones de patología mental. Una reacción que remitía de hecho a la nueva fundamentación teórica de la medicina... en la medida en que perdía de vista la figura del paciente para privilegiar una mirada completamente orientada hacia los signos clínicos que presenta el sujeto enfermo, esta medicina triunfante llegó enseguida a no saber ya reconocer en toda singularidad individual o colectiva más que expresiones de las diversas patologías»<sup>260</sup>.

---

<sup>258</sup> Jean-Pierre Peter, *Lo que los magnetizadores...*, en *En ningún lugar en parte alguna, estudios sobre la historia del magnetismo animal y del hipnotismo*, 2003.

<sup>259</sup> Ídem.

<sup>260</sup> Ídem.

O como señala Foucault, «para conocer la verdad del hecho patológico, el médico debe abstraerse del enfermo»<sup>261</sup>.

Pero, como siempre, se trata de procesos inmersos en contradicciones de los que, finalmente, es posible deducir la emergencia de nuevos elementos que ya no podrán ser desdeñados en la consideración del ser humano, no ya por parte de las elites que dictan los cánones de lo que debe ser socialmente aceptado o no, sino de sectores cada vez más importantes de la población occidental.

Podemos decir que, coincidiendo con el triunfo del modelo que representa la medicina moderna, hace poco más de cien años, se produce al mismo tiempo, como en los pliegues de su propio vestido, la irrupción del inconsciente con su propia ley (ni sus detractores más furibundos pueden hablar desde entonces como si no existiera). Este solapamiento de fenómenos —eclosión energética, implantación de los nuevos modelos científicos en la medicina, nacimiento del psicoanálisis...— se produce en el interior de una crisis sin precedentes que atraviesa la primera mitad del siglo XX europeo con sus dos guerras mundiales. Esta crisis que, entre otras cosas, desplaza el poder imperial de alcance mundial de

---

<sup>261</sup> En una formulación que merece nuestra atención señala: «Hay pues un trabajo de la medicina que consiste en alcanzar su propia condición, pero por un camino en la cual ella debe borrar cada uno de sus pasos, ya que alcanza su fin en una neutralización progresiva de sí misma. La condición de su verdad es la exigencia que la esfuma. De aquí el extraño carácter de la mirada médica: está presa en una reciprocidad indefinida: se dirige a lo que hay de visible en la enfermedad, pero a partir del enfermo que oculta este visible, al mostrarlo; por consiguiente, debe reconocer para conocer, pero retener el conocimiento que apoyará su reconocimiento. Y esta mirada, al progresar, retrocede ya que no va hasta la verdad de la enfermedad sino dejándola ganar sobre ella y concluir, en sus fenómenos, su naturaleza. Estructura necesariamente circular, paradójica y autodestructora de la mirada, cuando ésta se dirige sobre un espacio plano y monótono, en el cual los espesores, los tiempos, las determinaciones y las causas están dadas en sus signos, pero eliminados en su significación» (M. Foucault, op.cit.). Es la situación paradójica de quien *mira* y *ve*, y ve mucho más de lo que estaría dispuesto a asumir si se hiciera cargo de lo que esa mirada le muestra, pues eso pondría en cuestión los soportes de ámbitos fundamentales de su vida (desde la propia institución médica o lo que es aceptable en el vínculo médico-paciente, hasta las consecuencias que depararía cierta coherencia con lo que cada enfermedad pone en evidencia). Vemos más de lo que estamos dispuestos a asumir, y nos sentimos abocados a ocultarnos a nuestra propia mirada.

las potencias europeas vigente desde el siglo XVI a una nación nueva surgida de la emigración a un nuevo continente –los EE UU de América– es la partera inmediata de los fenómenos en los que nos hemos visto envueltos los nacidos en la segunda mitad de aquel siglo. Merece que nos detengamos algo más en la exploración de algunos de sus ingredientes.

### **68. Las sucesivas olas en la formación de la psicología profunda europea**

«La primera psicología profunda de la época moderna surgió en la segunda mitad del siglo XV a impulsos del neoplatonismo florentino... En tanto que el discurso de Ficino, más allá del amor vulgar, despeja el anverso psicomecánico de las pasiones eróticas experimentadas, estimula, al estilo de la ilustración psicodinámica moderna, a los sujetos afectados por ellas a sacar del examen del funcionamiento maquinal de los componentes de su aparato psíquico consecuencias prácticas para la curación de impulsos patológicos...»<sup>262</sup>.

Tras esta primera formulación, se produce una segunda que corresponde a la «eclosión de la energética» que hemos tratado en el capítulo anterior, que

«desató un oleaje de ensayos subsiguientes, en los que podían experimentarse innovadoras estructuras de encuentros de proximidad entre médico y paciente, artista y público y, finalmente, también entre dirigente y masa... [Aunque] la historia del espíritu conoce pocos casos en los que a una difusión tan imponente de un pensamiento siguiera un olvido tan amplio, merece que nos detengamos en una síntesis formulada por el

---

<sup>262</sup> Peter Sloterdijk en el tercer capítulo de *Esferas I*, ya citado. La cita continúa: «quien ha comprendido que el frenesí del deseo de contacto y unión es sólo un efecto de transfusiones inconscientes ya ha dado el primer paso hacia el desencanto y curación propios. Este paso resulta imposible mientras al infeliz le domine la sugestión de considerar su miseria como algo que, sin embargo acabará en placer; sólo después de que una conveniente cantidad de penas le haya dispuesto a la conversión puede preocuparse de buscar introducción filosófica para aprender un tipo de amor que prometa mayor felicidad. Cuando el desencanto o desfascinación sucede, se libera de la coacción a actuar que le produce el deseo de unión... la patología se convierte en ventana del alma». Los entrecomillados de este capítulo pertenecen a este texto.

hombre más influyente de este movimiento, Franz Mesmer (1734-1815), síntesis de unos postulados que desde entonces funcionarán siempre como contrapunto y cuestionamiento de las verdades oficiales de la ciencia médica:

- «Sólo hay una enfermedad y un medio curativo; la salud consiste en la plena armonía de todos nuestros órganos y sus funciones. La enfermedad no es más que la perturbación de esa armonía. La curación consiste, pues, en que se restaure la armonía rota» (máxima mesmeriana nº 309).
- «Ninguna enfermedad puede curarse sin crisis; la crisis es el intento de la naturaleza de, por medio de un acrecentamiento de la tensión, del tono y del movimiento, disipar los obstáculos que estorban la circulación» (máx. nº 333).
- «Si la naturaleza no es suficiente para producir crisis se le ayuda por el *magnetismo*» (máx. nº 334)<sup>263</sup>. [Donde dice magnetismo, léase *terapia* con el sentido que daremos a esta palabra algo más adelante].

Las tres palabras clave de estas formulaciones, enlazadas en una única concepción –*armonía* (salud), *crisis* (enfermedad) y *ayuda* (terapia)– son el soporte en el que se apoya desde entonces todo aquél que se permite comenzar a tomar una distancia reflexiva con respecto a sus propios conflictos evitando achacarlos a una fuerza superior (sea *Destino*, *Dios*, *Estado* o *Sistema* que lo soporte). El soporte de aquellos que, según la formulación anterior, «de su aparato psíquico sacan consecuencias prácticas para la curación de impulsos patológicos». Obviamente esta distancia no garantiza ningún éxito. Puede tratarse del momento provisional para volver a una nueva formulación de certezas donde *Dios* o *Sistema* serán quizá sustituidos por versiones regresivas con nombre de *Armonía* o *Karma*, y la brecha que se entreabrió pretenda ser cerrada hasta nuevo aviso. Pero me interesa subrayar que en los espacios que permite la experimentación en la *crisis* y la *ayuda*, el impulso a algún despertar no se detiene.

---

<sup>263</sup> Ídem.

En cuanto a aquél movimiento, parece que

«...así como los movimientos alternativos del siglo XX recibieron la impronta del *psicoanálisis salvaje*, la época romántica, desde 1780 hasta mediados del siglo XIX, fue una época de *magnetismo salvaje*: y sólo el hecho de que el planteamiento magnetopático, el seriamente ejercitado, de las artes prácticas curativas no supiera hacerse distinguir con suficiente claridad ante la opinión pública de sus formas salvajes, y no en último término a causa de su infiltración por el espiritismo, condujo a su catástrofe histórico-científica... Hay que suponer, además, que el impulso a experimentar con delimitaciones interpersonales, hubo de romperse ante la tendencia general psicohistórica del tardío siglo XIX y del XX a establecer contornos más nítidos en el sistema de delimitaciones del yo de la sociedad burguesa.

[En cuanto al nacimiento del psicoanálisis,] desde el principio hubo de pagar un alto tributo a las normas endurecidas de las reglas de distancia burguesas y científicas... sólo desde que la restauración de la ética judía se hizo valer frente al predominio de la filosofía griega en el hogar teórico contemporáneo, pudo la erótica dual consolidarse como magnitud de derecho propio. Como es sabido, la ética del psicoanálisis hunde sus raíces en la concepción judía de la ley: no postula fusiones, sino que aboga incansablemente por separaciones constructivas; su foco no es la fusión íntima, sino la discreción del sujeto respecto del otro. [Sería necesaria una nueva ola, surgida tras las catástrofes bélicas del siglo XX,] el movimiento contracultural de los años sesenta, que supo enlazar con sus predecesores tanto románticos como vitalistas»<sup>264</sup>.

Actualmente, agotado ya aquel impulso por «el individualismo endurecido del actual empuje telemático a la abstracción, así como el neo-aislacionismo esteticista de la propaganda posmoderna de un estilo de vida», quienes aún ejercemos resistencia a tal endurecimiento y aislacionismo, afectados y deudos de las resacas de tantos oleajes, estamos en

---

<sup>264</sup> Ídem.

condiciones de preguntarnos otra vez por la función que tuvieron y rescatar quizá alguno de sus rescoldos. Tiempo habrá para plantearnos algunas de las maneras en que el aire fresco que se coló por los resquicios de alguna crisis se convirtió en el aire enrarecido de los mencionados «estilos de vida».

### **69. Del siglo XX al XXI: de la sociedad medicalizada a la obsesión por la salud perfecta, y más allá**

«En los países desarrollados, la obsesión por la salud perfecta se ha convertido en el factor patógeno predominante. El sistema médico, en un mundo impregnado de ideal instrumental de la ciencia, crea sin cesar nuevas necesidades de atención médica. Pero cuando mayor es la oferta de salud, más son las personas que tienen problemas, necesidades, enfermedades. Todos exigen que el progreso ponga fin al sufrimiento de sus cuerpos, que mantenga el mayor tiempo posible la frescura de la juventud y prolongue la vida hasta el infinito. Ni vejez, ni dolor, ni muerte. Olvidando así que esta rebelión es la negación de la propia condición humana».

Así comienza un artículo de Iván Illich publicado en 1999. 24 años antes había publicado un libro que defendía, con una contundencia abrumadora de datos, no sólo que en los últimos 100 años los médicos no habían influido en la mejoría de la salud de la población «más profundamente que los sacerdotes en épocas anteriores», sino que «la medicina institucionalizada había llegado a ser una grave amenaza para la salud<sup>265</sup>».

Establecía esta amenaza en tres ámbitos: el de la propia intervención clínica (los daños producidos por la acción de los médicos), su acción social («la práctica de la medicina fomenta las dolencias reforzando a una sociedad enferma que no sólo preserva industrialmente a sus miembros defectuosos, sino que también multiplica exponencialmente la demanda del papel del paciente»), y un tercer ámbito que calificaba de estructural:

---

<sup>265</sup> *Némesis Médica*, la expropiación de la salud se publicó en castellano por Seix Barral en 1975. En 2006 se ha vuelto a editar dentro del primer volumen de sus *Obras Reunidas* publicadas por Fondo de Cultura Económica de México.

«las llamadas profesiones de la salud tienen un efecto más profundo que estructuralmente niega la salud, en la medida en que destruye el potencial de las personas para afrontar sus debilidades humanas, su vulnerabilidad y su singularidad en una forma personal y autónoma»<sup>266</sup>.

Pero, como decía, de la afirmación de que «la empresa médica amenaza a la salud», de 1975, pasó a que «la búsqueda de la salud se ha convertido en el factor patógeno dominante».

Lo que parece explicarnos Illich es que, tras la emergencia de la mirada moderna sobre la salud y el triunfo de un nuevo sacerdocio biomédico que se impuso a lo largo de los dos últimos siglos, el final del siglo XX nos depara un nuevo panorama. La cuestión sería que

«...los médicos han perdido el gobierno de la edad biológica...

Si siempre hay un práctico entre los que deciden, está ahí para legitimar la reivindicación del *sistema industrial de mejorar el estado de salud*... La salud se concibe como un equilibrio entre el microsistema socioecológico y la población como *subsistema de tipo humano*... La medicina se ha colocado fuera de la posibilidad de elegir el bien para el paciente concreto. Para decidir los servicios que le proporcionará, obliga al diagnóstico a jugar una suerte al póquer»<sup>267</sup>.

Entonces, no es ya el sistema médico el que decide, sino cierta planificación macroeconómica, en la que los médicos no son el elemento crucial.

Illich da un paso más en su observación autocrítica y afirma:

«No detecté la iatrogenia [el efecto patógeno] del *cuerpo mismo*.

Pasé por alto el grado en que, a mediados de siglo, la experiencia de «nuestros cuerpos y nuestros seres» llegó a ser resultado de conceptos y atenciones médicos».

Lo que viene a decir que, en un nivel mucho más fundamental que en el de la búsqueda de solución a nuestras enfermedades, la institución mé-

---

<sup>266</sup> Ídem.

<sup>267</sup> *Escribir la historia del cuerpo. Doce años después de Némesis Médica y La obsesión por la salud perfecta, un factor patógeno predominante*, publicados por Iván Illich (1926-2002) en los años 1986-1992, y 1999 respectivamente.



dica ha determinado una nueva conciencia de «nuestros cuerpos y nuestros seres», nuestra identidad.

Ligando con lo tratado en el *área 1*, la irrupción en la escena de la institución médica moderna es responsable no ya de una nueva manera de encarar la enfermedad y concebir la salud, insólita hasta ese momento, sino de la modelación de un «nuevo cuerpo»:

«...cada momento histórico es encarnado en un cuerpo específico de una época... He aprendido a ver el cuerpo occidental como *una encarnación progresiva del yo*... Mi sorpresa al no encontrar un cuerpo como el mío en el siglo XII me llevó a reconocer el «cuerpo» iatrogénico de la década de los 60 [del siglo XX] como el resultado de una construcción social que pertenece sólo a una generación... Actualmente se está produciendo una transición: la disolución del cuerpo iatrogénico en otro hecho por y para la alta tecnología... la pretensión de la medicina a mediados de este siglo de instaurar un monopolio de la construcción social de la realidad corporal no tiene precedentes y, según parece, resultó efímera, está en decadencia... me doy cuenta de que el sistema médico no puede engendrar un cuerpo, incluso si se interesa en atenderlo desde la concepción hasta la muerte cerebral»<sup>268</sup>.

Parece que hemos ido demasiado lejos, o lo suficientemente lejos como para levantar la mirada y adquirir la perspectiva suficiente para salir del encantamiento.

Digo que considerar la verosimilitud de estas afirmaciones es estar dispuesto a liberarse de un poderoso encantamiento. Parece que cada época significativa de la historia ha sido definida para mucha gente por una *buena nueva*, una especie de revelación. Remitiéndonos a los términos a los que nos hemos referido hasta ahora, es como si la gente que «descubrió» los humores estaba en condiciones de considerar que los que, antes que ellos, creyeran en los talismanes de protección estaban realmente en la infancia de la humanidad, en unos tiempos dominados por

---

<sup>268</sup> Ídem.

la ingenuidad y la ignorancia. Pero lo mismo estarían en condiciones de considerar los que desecharon los humores tras los descubrimientos anatómicos y fisiológicos modernos: la circulación de la sangre, el sistema nervioso, etc. Hipócrates, Galeno o Paracelso pasaron de pronto al lugar del oscurantismo y la candidez. Los que propugnaban la protección se vieron desplazados por los partidarios de la depuración, éstos por los que alentaban al fortalecimiento del sistema inmunológico y energético. Finalmente, se nos hizo creer que desde una topología definitiva de los órganos, las funciones y sus enfermedades, unida al avance de la investigación de las técnicas de diagnóstico y tratamiento científicos centrados en la bioquímica y el control sobre el funcionamiento del sistema nervioso, en manos de una nueva clase médica, el fin de la enfermedad estaba cerca. Una nueva *buena nueva* parece emerger con el descubrimiento del ADN y la investigación del genoma humano, y así sucesivamente... hasta que, en nombre de la ciencia médica, estamos impelidos a rendirnos a la última revelación de la tecnocracia de la salud perfecta.

Pero, ¿y si todo esto, con toda su potencia espectacular, poco tuviese que ver con la salud *propia* del ser humano? ¿Y si tal salud tuviese que ver, lo mismo en tiempos de los talismanes, los castigos divinos o la ingeniería genética con *otra cosa*? ¿Y si la tarea de los seres humanos hubiera sido, a la vez que tratar de descubrir remedios para su dolor, crear analogías que ensayan nuevas y mejores comprensiones, y situarse finalmente más allá de cualquiera de esos sistemas, ante sí mismo y su destino y, en este sentido, «cuidar de la salud» no tenga que ver con la evitación –y menos aún la negación– de la enfermedad y el dolor, sino con el grado en que uno puede vivir ese destino en el cual se incluye la habilidad –incluso el arte– para encarar el dolor, la enfermedad y la muerte?

Para sostener o explicar estas cuestiones, se hace necesario dejar la perspectiva histórica y acercarnos a una vivencia actual de estos asuntos.

## XV. TRATAR CON EL DOLOR Y LA ENFERMEDAD

### 70. Dolencia y enfermedad

*«Ante cualquier indisposición, las personas se enfrentan a dos ámbitos muy diferentes. El primero es el del propio proceso patológico como tal, tanto si se trata de una fractura ósea, una gripe, un ataque cardíaco o un tumor maligno. Este aspecto de la indisposición es lo que llamamos dolencia.*

*El cáncer, por ejemplo, es una dolencia, una disfunción específica que posee dimensiones científicas y médicas muy concretas... En segundo lugar, la persona debe también afrontar el trato que su sociedad o cultura dan a esa dolencia: todos los prejuicios, los temores –fundados o infundados–, las expectativas, los mitos, las historias, los valores y los significados que una determinada sociedad atribuye a cada afección. Este aspecto de la indisposición se denomina enfermedad... Así pues, la ciencia nos dice cuándo y cómo padecemos una dolencia, pero es la cultura –o subcultura– en la que nos hallamos inmersos la que nos dice cuándo y cómo estamos enfermos»*

Ken Wilber<sup>269</sup>

Es evidente que uno necesita crear un espacio de comprensión –que incluye un marco conceptual– cuando tiene que afrontar la crisis que supone una enfermedad grave, y eso es quizá lo que puede llevarnos a tratar de establecer una separación tan drástica entre *dolencia* y *enfermedad*, para protestar después contra el juicio a que nos somete nuestra propia cultura:

«Lo más lamentable, sin embargo, es el hecho de que una sociedad juzga negativamente una determinada dolencia –es decir, considera que es *mala*– basada en el miedo y la ignorancia. Antes de que se descubriera que la gota es una dolencia hereditaria, se consideraba que se trataba de una debilidad moral. De este modo una dolencia nada censurable se convirtió en una enfermedad debida a la flaqueza, y ello a causa de carecer de una información científica precisa... Condenados, como estamos a un mundo de significados, preferimos sobre-

---

<sup>269</sup> *Gracia y coraje en la vida y la muerte de Treya Killam Wilber*, Ken Wilber, Gaia, 1995.

llevar el peso de un significado dañino y negativo antes de no tener significado alguno»<sup>270</sup>.

¿Pero hasta qué punto es útil esta separación entre *dolencia objetiva* y *enfermedad subjetiva*? Ante cuestiones que tanto nos afectan, deberíamos tener siempre en cuenta en qué sentido estas reflexiones las hacemos para ponernos a salvo de consecuencias indeseadas o intratables, y en qué otro para comprender con mayor claridad la situación.

Es muy frecuente, tras la implantación de la medicina moderna, llevar al extremo los aspectos objetivos de la enfermedad –eso que Wilber denomina *dolencia*– para evitar cualquier otra implicación –subjetiva o moral– de la misma:

«Cuanto menos se comprenden las causas médicas de una determinada dolencia, más se tiende a considerarla como una enfermedad rodeada de mitos y metáforas inconexas; y cuanto más tiende a ser tratada como una enfermedad debida a una debilidad de carácter o a defectos morales del individuo afectado, más se interpreta erróneamente como una enfermedad del alma, un defecto de la personalidad o el resultado de una debilidad moral.»<sup>271</sup>.

El uso de los calificativos –*mitos y metáforas inconexas*, etc.– ya nos señala el deslizamiento al que me refiero. A continuación, se ataca cualquier visión que no sea la de la mirada estrictamente objetivista de la concepción biomédica moderna, como si ésta estuviese a salvo de mitificación o error:

«La *medicina premoderna* describe la enfermedad tal como se la experimenta intuitivamente, como una relación entre el exterior y el interior: una sensación interior de algo que se debe discernir en la superficie del cuerpo, a simple vista (o apenas por debajo de la superficie, escuchando, palpando), y que se confirma cuando se abre el interior para observar (por cirugía, por autopsia). La *medicina moderna* –o sea, la medicina eficaz–

---

<sup>270</sup> Ídem.

<sup>271</sup> Susan Sontag, *La enfermedad y sus metáforas*. Taurus, 1996.

se caracteriza por unas nociones mucho más complejas acerca de lo que se ha de observar dentro del cuerpo: no ya los resultados de la enfermedad (órganos dañados) sino su causa (microorganismos), y por una tipología de la enfermedad muchísimo más intrincada»<sup>272</sup>.

¿No estamos ante una enorme simplificación, cargada a su vez de sus propios mitos?: «medicina moderna» = «medicina eficaz», «medicina premoderna» = «medicina simple e ineficaz», «resultado de la enfermedad» = «órganos dañados», «causa de enfermedad» = «microorganismos»<sup>273</sup>.

---

<sup>272</sup> Ídem.

<sup>273</sup> Cuestionar y rebatir cada uno de estos emparejamientos no requiere ni una profunda reflexión filosófica ni unos conocimientos especializados. En cuanto a la eficacia de la medicina moderna, me remito al estudio mencionado de Iván Illich, pero no hay más que mirar la constante necesidad de manipulación estadística a que se aplican sus ideólogos y políticos para considerarla más que cuestionable –como citaremos más adelante en el caso del cáncer–. En cuanto a la «simplicidad» e «ineficacia» de la medicina premoderna, en primer lugar hay que hablar de ella en plural, como «medicinas premodernas», como una gran variedad de desarrollos paralelos históricamente relacionados con las diferentes civilizaciones. En el caso de Occidente, el dominio del actual sistema biomédico sigue conviviendo con otros que han resultado descartados del sistema dominante, pero que mantienen su desarrollo marginal y deben ser asumidas, como «medicinas complementarias» (con los casos de la homeopatía, los distintos enfoques naturistas no pasteurianos, etc.). Estos sistemas no se distinguen tanto de la biomédica oficial por su falta de complejidad o eficacia, sino por sus concepciones –y por lo tanto desarrollos– de base, compatibles hoy con una mirada moderna –aunque no lo fueran en su origen–.

Es particularmente elocuente el caso de la llamada «Medicina Tradicional China» que, tras ser descartada como «reducto feudal» en los primeros años que siguieron a la revolución maoísta, fue inmediatamente incorporada a su sistema oficial, entre otras cosas porque permitía una aplicación infinitamente más asequible a la realidad económica y social de aquellas circunstancias. Este sistema médico, como muchos otros, tiene hoy el reconocimiento de la OMS, y las facultades de medicina tradicional tienen en China un rango oficial. Ted J. Kaptchuk menciona en su *Medicina China, una trama sin tejedor* un estudio típico llevado a cabo con seis pacientes que padecían úlceras pépticas según el diagnóstico en base a rayos X y endoscopia. El diagnóstico –y por consiguiente el tratamiento– de estos seis mismos pacientes según la medicina tradicional china llevó a seis situaciones que nada tenían en común. Y explica Kaptchuk: «La diferencia entre las dos medicinas es mayor que la que se da entre sus lenguajes descriptivos. La estructura lógica misma que subyace a la metodología, las operaciones mentales que guían las intuiciones clínicas de los médicos y su juicio crítico, difieren radicalmente en ambas tradiciones. Lo que Michel Foucault dice acerca de la percepción médica en diferentes períodos históricos se podría aplicar a estas dos diferentes tradiciones:

El gran avance de la medicina moderna en cuanto a la aportación de más y más datos objetivos en relación al funcionamiento del cuerpo, nos tienta a la reducción de todos los fenómenos a lo que pueda ser objetivable. Y la experiencia nos señala que, incluso llevando esta posición a su extremo, algo se escapa de tal objetivación absoluta: los mitos y metáforas, las analogías, siguen vigentes, aunque cambien.

Nos aterra tanto el «cambio de nacionalidad» a que se refería Enrique Lihn para abrir esta área, que hay quien decide –y algunos parecen conseguirlo– pertenecer al *mundo de los sanos* hasta el momento de su muerte: grandes esfuerzos dedicados a mantenerse a flote desoyendo cualquier señal que indicara un desarreglo. Son algunos de los que jamás han ido a un médico y que mueren súbitamente «en perfecto estado de salud» (de un cáncer «fulminante», de un infarto, de un «accidente»...).

Existe obviamente el extremo opuesto, el de los que permanentemente reconocen un malestar con el que negociar sus posiciones en relación a su entorno. Dar nombre –diagnóstico– a una dolencia permite la separación necesaria con respecto a la misma para poder intervenir sobre ella tanto objetiva como subjetivamente. Pero esto no excluye su propia trampa: uno se declara enfermo para dimitir de las obligaciones y responsabilidades que tiene para consigo mismo o la sociedad y entra a formar parte de los damnificados o las víctimas de los *afectados por* en su infinidad de variantes. El asunto es cualquier cosa menos simple.

---

«No solamente los nombres de las enfermedades, no solamente la agrupación de sistemas no eran iguales; sino que los códigos de percepción fundamentales que se aplicaban a los cuerpos de los pacientes, el campo de los objetos a los que se dirige la propia observación, las superficies y profundidades que recorre la mirada del doctor, la totalidad del sistema de orientación de su observación variaba». M. Foucault, op.cit. Volveremos sobre estos asuntos en el capítulo 75 (pág. 303 ss.) al tratar el caso de la medicina china.

## 71. Dolor y búsqueda de sentido

*«El dolor crónico, misterioso, opaco, tedioso, no fatal, podría calificarse la enfermedad definidora de nuestro tiempo de bajo perfil, privado, de sexo seguro, abortado en sí mismo».*

David Morris<sup>274</sup>

El hecho es que la medicina contemporánea está diseñada de forma que, para que resulte eficiente, ha de colocar la *búsqueda de sentido*, completamente al margen de su quehacer. Y, en cuanto que vivimos en una sociedad altamente medicalizada, esta búsqueda tiende a concebirse como una molesta contrariedad<sup>275</sup>. Pretendemos que es posible una vida satisfactoria –incluso «feliz»–, al margen de una dedicación a la búsqueda de sentido: algo que relacione e integre el conjunto de nuestras experiencias en un ámbito común, como parte de nuestra ineludible realidad humana, su grandeza y su abismo. Preferimos negarlo, en particular cuando está ligado al propio dolor, justo cuando su presencia inexcusable nos pone ante la inevitabilidad de tal búsqueda. Desde esta perspectiva, podríamos considerar los distintos sistemas que subyacen a las tradiciones de sanación antiguas o modernas, –mucho más allá de su eficacia para eludir dolor o «dolencia»–, como el intento de convertir en aceptable –amparados en la legitimidad social de tal tradición o sistema– nuestra ineludible condición de seres abocados al sufrimiento, la enfermedad y la muerte. La propia naturaleza del dolor, al ser una cuestión central en la vivencia y la reflexión del ser humano, nos pone sobre la pista de nuestra ubicación en la vida.

Una de las aportaciones más influyentes de René Descartes fue precisamente su explicación de la naturaleza del dolor, una explicación que todos hemos aprendido en la escuela y que se repite en todas las disertaciones sobre el funcionamiento de los estímulos y el sistema nervioso: el

---

<sup>274</sup> David Morris, *La cultura del dolor*. Andrés de Bello, 1994.

<sup>275</sup> Obviamente, lo religioso vuelve con ímpetu a ocupar el vacío que ahí se crea, pero errando en lo fundamental: que es la propia concepción del dolor y la enfermedad, y la manera en que los encaramos, lo que establece las condiciones de la búsqueda de sentido en relación a este aspecto de la vida.

impulso que va desde el lugar afectado hasta la espina dorsal y el cerebro o directamente desde el lugar al cerebro. Esta explicación ha interiorizado en nosotros una imagen de canales y conexiones, pero lo cierto es que

«no podemos pensar en el sistema nervioso como si estuviera compuesto de esos tubos largos e ininterrumpidos que imaginó Descartes corriendo directamente desde el punto herido hasta el cerebro... El cerebro plantea a los investigadores actuales una serie de preguntas todavía sin respuesta sobre el dolor, pero ya conocemos varios hechos. El dolor agudo y el dolor sordo avanzan por senderos diferentes hacia el tálamo y luego continúan hacia el cortex. En algún punto se conectan con el sistema límbico, el que controla nuestras respuestas emocionales... [Pero] este simplificado relato se refiere a un episodio de dolor agudo. No podemos suponer que el dolor crónico procede exactamente conforme al mismo modelo... que ha dejado fuera varios sistemas que interactúan para transmitir, suprimir e influir en el dolor, en particular los sistemas simpático y parasimpático... [La aceptación del modelo cartesiano del dolor ha llevado finalmente a la creencia de que] el dolor crónico carece de propósito biológico. El agudo cumple una función reconocible: nos protege de un daño mayor, nos advierte que quitemos la mano de un fuego encendido, acompaña el proceso de curación, conduce a crecimiento y logro... nos mantiene en un mundo de luz diurna que continúa siéndonos fundamentalmente familiar. Sabemos qué esperar, y la mengua gradual del dolor nos confirma que las expectativas son válidas. El dolor crónico destruye nuestros supuestos normales sobre el mundo. Nunca nos deja de atenazar y frustra continuamente nuestras esperanzas de mejoría. Nos hace ingresar, en última instancia, en otro mundo, desestabilizador, donde, como decía Emily Dickinson, el tiempo se ha detenido. (El tiempo anterior al dolor resulta casi inconcebible, o retrocede en la memoria como sueño que se difumina)... «El dolor —escribió Aristóteles— trastorna y destruye la naturaleza de la persona que lo siente»... El dolor crónico prolongado amenaza con desorganizar el yo»<sup>276</sup>.

---

<sup>276</sup> David Morris, op.cit.



Estamos ante una manifestación más del «problema» del ser humano como único animal que vive su cuerpo —y lo que en él ocurre— sin identificarse con él. Así pretendemos que la salud no es más que su propio silencio (el «silencio de los órganos»: «sólo nos acordamos del cuerpo cuando duele»), llevando otra vez el grado de autonomía que esto nos permite a la rebelión contra cualquiera de sus manifestaciones molestas. Es la lógica que nos conduce a pensar que, si el cuerpo es un mero objeto, están justificadas todas las intervenciones posibles sobre él (desde la mutilación en nombre de la estética hasta los proyectos de cancelación de funciones orgánicas molestas como la menstruación o la menopausia), olvidando que este grado de desidentificación no es sino expresión de escisión psíquica<sup>277</sup>.

Entre la «dolencia» y la «enfermedad», los estados patológicos y los que vivimos como saludables, nos topamos finalmente con los impulsos que nos conducen a la satisfacción de lo que consideramos *necesario*. Y es desde ahí mismo desde donde emana nuestra demanda de cuidados, y el nacimiento de una institución a la que hemos llamado medicina o sanidad. En los dos últimos siglos y a partir de las revoluciones modernas, el médico y la medicina han pasado a jugar un papel desconocido como tal hasta entonces. Lo que hoy entendemos por *médico* y por *paciente* no se entendía así hasta estos tiempos, y la consideración de esta cuestión nos dará nuevas pistas en los asuntos que venimos tratando.

---

<sup>277</sup> Volvemos a los temas tratados en el *área 1* en relación a la identidad. Mientras tanto, cualquier posibilidad de avance tecnológico para la intervención sobre el cuerpo es recibida con la complacencia general simplemente porque la religión indiscutible de este tiempo se llama «Ciencia», y ésta se confunde con las posibilidades tecnológicas (de ahí que estemos abocados a un frenesí de experimentos tecno-biológicos sin dar mayor importancia a sus implicaciones psíquicas). Una tecnología sin conciencia no debe ser considerada «científica». Su imperio no es sino la expresión del grado de escisión que impera en los ámbitos donde se toman las decisiones en este sentido.

## 72. Médico y paciente. Magia y ritual en medicina

Hemos mencionado ya los dos mitos que a partir de la revolución francesa dominaron la escena de la salud moderna:

«uno, que los médicos podían sustituir a los clérigos; el otro, que con el cambio político la sociedad podía volver a un estado de salud original. La enfermedad se convirtió en un asunto público. En nombre del progreso ha dejado de ser de la incumbencia de los que están enfermos»<sup>278</sup>.

Aquí se apuntan los dos aspectos fundamentales: el referente a la nueva figura de médico, alguien que sustituirá al clérigo; y la nueva figura del paciente, alguien que declina toda responsabilidad sobre su propia enfermedad<sup>279</sup>. La manera en que este proceso se va produciendo está llena de recovecos y matices entre los que podemos recordar algunos de entre los más notables: la introducción de las mediciones y de la estadística, el nacimiento del hospital como centro referencial de la atención médica y la «objetivización» de la enfermedad. Un proceso que vino ligado a la consolidación de la hipótesis pasteuriana de la causa externa (microorganismos) como única responsable de la enfermedad. En realidad se trataba de despejar los obstáculos que quedasen para poder tratarla «objetivamente»:

«El empleo de mediciones físicas preparó para creer en la existencia real de enfermedades y en su autonomía con respecto a la percepción del médico y del paciente. El empleo de la estadística apuntaló esa creencia. Mostró que las enfermedades se hallaban en el ambiente y podían invadir e infectar a la gente. Los primeros ensayos clínicos en que se utilizaron estadísticas, practicados en los Estados Unidos en 1721 proporcionaron datos sólidos que indicaban la amenaza de la viruela para Mas-

---

<sup>278</sup> Iván Illich 1975. *Némesis médica...*

<sup>279</sup> En honor a la verdad, hay que decir que esta asignación de pasividad no es exclusiva de la medicina moderna. Cualquier sistema médico tiende a crear esta figura paciente/pasiva cuando se asigna al médico/sanador un posición aristocrática o de casta superior (prueba de ello es la muestra que la reciente película de Pan Nalin *Ayurveda*, 2001, hace de tal relación (ver <http://www.baoyitaichi.com/castellano/agua/foro/ayurveda/ayurveda.htm>).

sachussets<sup>280</sup>, y que los vacunados estaban protegidos contra sus ataques. Esos ensayos fueron dirigidos por el Dr. Cotton Mather, mejor conocido por su competencia inquisitorial durante los juicios de las brujas de Salem que por esa vigorosa defensa de la vacuna antivariólica. Durante los siglos XVII y XVIII, los médicos que aplicaban mediciones a los enfermos podían ser considerados charlatanes por sus colegas... La toma de temperatura no llegó a ser práctica rutinaria hasta 1845...  
 ...Conforme el interés del médico se trasladaba *del enfermo a la enfermedad*, el hospital se convertía en un museo de enfermedades. Los pabellones estaban llenos de indigentes que ofrecían sus cuerpos como espectáculos a cualquier médico deseoso de tratarlos (cuando la enfermedad pasó a ser una entidad que podía separarse del hombre y ser manejada por el médico, súbitamente otros aspectos del hombre se hicieron separables, usables, vendibles. La venta de la sombra es un motivo literario típico del siglo XIX)»<sup>281</sup>.

En los últimos 100 años el aspecto externo de los hospitales ha variado mucho en los países ricos, aunque a costa de una más profunda sensación de cosificación y la pérdida del enfermo en manos de una tecnología más poderosa y sofisticada. Desde que apareció el hospital –no existía hasta los tiempos modernos–, éste se nos ha presentado como el mejor lugar no sólo para tratar enfermedades y accidentes, también para los pasajes más importantes de nuestra vida como el nacimiento y la muerte. Sin embargo siempre han existido buenas razones para poner en duda esta conveniencia (últimamente, entrar en el hospital con una lesión leve y morir por «infecciones víricas de quirófano» es algo que entra en lo cotidiano, entre otros muchos problemas hospitalarios). Cualquier persona sensata debe-

---

<sup>280</sup> Una epidemia que arrasó a la población india de Nueva Inglaterra despejando una extensión de 330 millas a la redonda y que enseguida fue considerada por John Winthrop, el primer gobernador de la *Massachusetts Bay Company*, como el signo celestial de la supremacía blanca donde «tendría principio la construcción de la utopía teológica, *La Ciudad sobre la Colina*». Vicente Verdú, *El planeta americano*. Anagrama, 1996.

<sup>281</sup> Ivan Illich, *Némesis*...

ría plantearse hoy la pregunta: ¿Debería ir uno al hospital por la gravedad de su enfermedad o su probable muerte o, precisamente por ella debería eludirlo? Todavía hay lugares en el mundo en que los pacientes sólo admiten su hospitalización si toda su familia les acompaña<sup>282</sup>.

Para que esta transformación se llevara a cabo

«fue necesario convertir las dolencias en enfermedades objetivas (y crear) una nueva distancia no sólo entre el alma y el cuerpo, sino también entre la queja del paciente y el ojo del médico... [Antes] la enfermedad era todavía el sufrimiento personal en el espejo de la visión del médico. La transformación de este *retrato* médico en una *entidad clínica* representa un acontecimiento en medicina correspondiente a la hazaña de Copérnico en astronomía: el hombre fue violentamente lanzado y alejado del centro del universo. [Y esto es relevante porque] junto con la enfermedad, la salud adquirió una *categoría clínica*, convirtiéndose en la ausencia de síntomas clínicos. Los patrones clínicos de la normalidad se asociaron con el bienestar»<sup>283</sup>.

Más allá de sus características personales, el médico se presenta ante la sociedad como un «científico» en el sentido de quien no está manchado por supersticiones ni ideologías. Sin embargo, su intervención está básicamente marcada por una idea que a su vez se origina en una creencia (o sea, una ideología): «la fe en la bondad del crecimiento ilimitado».

«El concepto de salud predominante en los años 30 es el de que hay una cantidad estrictamente limitada de morbilidad, que si se trataba daría por resultado una reducción de los subsiguientes índices de enfermedad.. La gente cree aún que la salud mejorará conforme aumente la cantidad gastada en servicios médicos, que sería mejor que hubiera más intervenciones mé-

---

<sup>282</sup> Una situación de la que he sido testigo en los años 80 en Guinea Ecuatorial: la familia completa acompañando al enfermo en el hospital justamente porque en ese momento crítico el enfermo necesita mayor apoyo que en ningún otro. Lógicamente esta condición sería impracticable en el modelo hospitalario de las sociedades ricas, pero nos dice algo del sentido del hospital para una sociedad distinta (las familias gitanas siguen resistiendo al aislamiento a que son sometidos sus miembros al ser hospitalizados...).

<sup>283</sup> I. Illich, *Némesis...*

dicas y que los médicos son los que mejor saben qué servicios debe haber.»<sup>284</sup>.

Cualquier persona que entra en contacto con las instituciones médicas vigentes recibe el choque de su naturaleza:

«La campaña publicitaria de la *National Cancer Association* afirma que «la mitad de los cánceres actuales son curables». El hecho, sin embargo, es que a pesar de la tan cacareada «lucha contra el cáncer» y de las sofisticadas técnicas quirúrgicas, de radioterapia y de quimioterapia de que disponemos en la actualidad, en los últimos cuarenta años no se ha detectado ningún aumento significativo en el índice de supervivencia de los afectados –con excepción de los cánceres de sangre... ¿qué es lo que suele hacer un médico? Sabe que las intervenciones médicas clásicas –cirugía, quimioterapia, radiación– no son muy eficaces, pero obviamente tiene que hacer algo. Así que, como no puede controlar realmente la *dolencia*, lo que hace es tratar de controlar la *enfermedad*. Es decir, intenta definir el *significado* de la disfunción prescribiendo la forma en que el paciente debe pensar sobre el cáncer: que se trata de una entidad que el científico-doctor *comprende* y puede tratar *médicamente*, y que cualquier otra forma de abordarla es inútil e incluso contraproducente. Esto significa que el médico prescribirá, por ejemplo, un tratamiento de quimioterapia *aun a sabiendas de que no funcionará*; práctica muy corriente cuyo descubrimiento nos conmocionó tremendamente a Treya y a mí»<sup>285</sup>.

Lo que representa la plasmación colectiva e institucional del miedo y la negación del dolor, la enfermedad y la muerte. Hemos construido una sociedad que se enorgullece de aumentar cada año los presupuestos para la «atención médica» (en Europa) o para la «investigación médica» (en Norteamérica) y que se confirma en medidas medico-policiales –campañas de vacunación obligatoria, por ejemplo–, a pesar de todas las evidencias en su contra. Illich comenta en su estudio que está bien pro-

---

<sup>284</sup> Ídem.

<sup>285</sup> Ken Wilber, *Gracia y Coraje...*

bado y se oculta «la impotencia de los servicios médicos para modificar la expectativa de vida, la insignificancia de la mayor parte de la asistencia clínica contemporánea para curar las enfermedades, la magnitud de los daños a la salud provocados por la acción médica y la futilidad de las medidas médicas para contrarrestar la asistencia médica patógena»<sup>286</sup>, y que cualquier debate sobre la atención médica debería comenzar lógicamente evitando la ocultación de esta realidad:

«[El tema es que] paradójicamente, cuanto más se concentraba la atención en el dominio técnico de la enfermedad, mayores se hacían las funciones simbólicas y no técnicas ejecutadas por la tecnología médica. Batas blancas, ambientes antisépticos, ambulancias y seguros vinieron a desempeñar funciones mágicas y simbólicas influyendo sobre la salud. La impresión de símbolos, mitos y rituales sobre la salud es diferente del efecto de los mismos procedimientos en términos simplemente técnicos... A medida de que los medicamentos han aumentado en eficacia, sus efectos secundarios simbólicos se han hecho abrumadoramente malsanos. En otras palabras, la tradicional magia blanca médica que apoyaba los propios esfuerzos del paciente se ha vuelto negra. En lugar de movilizar las facultades de autocuración del enfermo, la moderna magia médica convierte a éste en un espectador débil y perplejo...

Todos los rituales tienen una característica fundamental en común: aumentan la tolerancia para la incongruencia cognoscitiva. Los que participan en un ritual llegan a ser capaces de combinar una esperanza irreal con una realidad indeseable... Inevitablemente, cuando la asistencia o la curación se transfieren a organizaciones o máquinas, el tratamiento se transforma en un ritual centrado en la muerte. Se insultaría al curandero llamándolo ancestro del médico moderno. En realidad es el ancestro de todos nuestros profesionales modernos. Combinaba y transcendía funciones que actualmente se consideran técnicas, religiosas, jurídicas y mágicas. Hemos perdido el término para designar a un personaje tan complejo.

---

<sup>286</sup> Ivan Illich, *Némesis...*

Las sociedades modernas se engañan creyendo que las ocupaciones pueden especializarse a voluntad. Los profesionales suelen actuar como si los resultados de sus acciones pudieran limitarse a las que tienen un efecto operacionalmente verificable. Los médicos curan, los profesores enseñan, los ingenieros transportan personas y cosas. Los economistas proporcionan una explicación más unitaria de las acciones de los especialistas considerándolos a todos ellos como *productores*. Han impuesto en los miembros de las profesiones liberales la noción de ser una especie de *trabajadores* a menudo contra su propia voluntad. En cambio, hasta ahora los sociólogos no han logrado que esos mismos profesionales se den cuenta igualmente de la función común ritual y mágica que desempeñan. Así como todos los trabajadores contribuyen al crecimiento del producto nacional bruto, todos los especialistas generan y sostienen la ilusión del progreso. Ya sea que lo intenten o no, los médicos contemporáneos ejercen como sacerdotes, magos y agentes del orden político establecido. Cuando un médico extirpa las anginas de un niño, lo separa un tiempo de sus padres, lo expone a técnicos que emplean un lenguaje técnico extraño, le infunde la idea de que unos desconocidos pueden invadir su cuerpo por razones que sólo ellos conocen, y le hace sentirse orgulloso de vivir en un país donde la seguridad social paga estas iniciaciones médicas a la vida»<sup>287</sup>.

Creo que merece una cita tan larga porque nos presenta lo que considero la cuestión central de la *medicalización*, ese proceso iniciado con la modernidad y en la que estamos inmersos. ¿Podemos extraer de aquí que toda tecnificación es negativa o que todo ritual es descartable? Obviamente no. Lo mismo que *somos* búsqueda incesante de significado, *somos* también humanos en cuanto creadores y usuarios incesantes de tecnologías y ritos. «No se es partícipe de la humanidad sin compartir un ritual»<sup>288</sup> y tampoco sin participar de la tecnología.

---

<sup>287</sup> Ídem.

<sup>288</sup> Extraigo la cita de la crónica de Víctor Gómez Pin del XX Congreso Mundial de Filosofía celebrado en Boston este mismo año y que atribuye al filósofo chino y profesor en Harvard Tu Wey-Ming. Diario *El País* 15 de Agosto de 1998.

Vayamos ahora al otro polo del par médico/paciente, al papel del paciente, la otra mitad de la situación. Como he comentado antes, el punto de partida es que se ha ido produciendo una identificación absoluta de la categoría de enfermo con la función de paciente. Social y políticamente esto lleva a la larga a una situación probablemente insostenible y de la que de alguna forma deberemos tratar de salir:

«La salud ha dejado de ser un don innato que se supone en posesión de todo ser humano mientras no se demuestre que está enfermo, y se ha convertido en la promesa cada vez más distante a la que tiene uno derecho en virtud de la justicia social... Anteriormente, la medicina moderna sólo había controlado el tamaño del mercado, ahora este mercado ha perdido todo límite... el resultado es una sociedad morbosa que exige la medicalización universal y una institución médica que certifica la morbilidad universal»<sup>289</sup>.

El acento de Illich en los aspectos institucionales, médicos, sociales y políticos del problema no debería hacernos olvidar los aspectos individuales. La reivindicación de transformaciones sociales liberadoras sería viable en la medida en que la situación de la suma de conciencias de un grupo suficientemente relevante y poderoso en una sociedad la hace posible y antes, comprensible. El resto de las revoluciones son en realidad golpes de estado como la historia se ha encargado de demostrar repetidamente.

Podemos saber que en cuanto uno abandona su propia salud en manos de ese Otro impersonal, que es fundamentalmente la medicina moderna, no sólo aumenta su dependencia, también su inseguridad y con ello su morbilidad. Estamos pues en medio de un círculo vicioso que es una

«...crisis verdadera porque admite dos soluciones opuestas: el aumento de la medicalización patógena de la asistencia a la salud, expandiéndose aún más el control de la profesión médica sobre la gente o una desmedicalización crítica, científicamente justa, del concepto de enfermedad»<sup>290</sup>.

---

<sup>289</sup> Ivan Illich, *Némesis*...

<sup>290</sup> Ídem. Aquí es pertinente la crítica que el propio Illich realiza de esta disyuntiva como he señalado en el capítulo 69 (pág. 273 ss.). Si la señalo aquí es también para facilitar el entendimiento de un proceso que hay que reformular desde los últimos años del siglo XX.



Lo mismo que un análisis socio-político puede llevarnos a posiciones de simple queja social, también puede colocarnos en actitudes románticas que reivindican la vuelta a las sociedades tradicionales, espacios idealizados ajenos a los problemas de la industrialización o de la modernidad. No creo que esta salida sea útil y, a estas alturas, ni siquiera viable. Sin duda, en otras culturas tenemos importantes referencias de posibilidades alternativas, pero la salida vendrá más bien y en primer lugar de la comprensión de lo que realmente representa la medicalización: la aceptación, «... como verdad trivial, de que las personas necesitan atenciones médicas sistemáticas por el simple hecho de nacer, estar recién nacidas, en la infancia, en su climaterio o en edad avanzada»<sup>291</sup>.

En el fondo, de la comprensión de que el *tratamiento* que hacemos de la cuestión salud-enfermedad es una clara manifestación de la negación del cuerpo en la que estamos sumidos, aún en forma de búsqueda del «cuerpo perfecto en una salud perfecta». Una negación que en este caso se liga a una incapacidad de comprender y asumir la función del dolor. Impotentes ante nuestra finitud y sin el recurso al uso eficaz de los antiguos mitos premodernos, el ser humano contemporáneo trata de ocultar y negar su debilidad y deterioro físicos sacando de su entorno ordinario algunos de los pasajes fundamentales de su vida: nacimiento, enfermedad, muerte.

Todo el mundo parece admitir ya que estamos llegando demasiado lejos en la explotación de los limitados recursos materiales del planeta. Sin embargo, pocos reparan en que el uso que hacemos de la tecnología y la función médica haya sobrepasado algún umbral:

«Los científicos de la medicina del bienestar han cruzado finalmente la frontera de las patologías y, apoyándose sobre todo en la bioquímica, han decidido ayudarnos a superar los desafíos de nuestra caducidad... facilitarnos la búsqueda de la felicidad y las oportunidades para encontrarla. ¿Podemos pedir más?»<sup>292</sup>.

---

<sup>291</sup> Ídem.

<sup>292</sup> Luis Rojas Marcos, 1998. *Medicina de la felicidad*, suplemento dominical del diario *El País*. Los artículos dedicados a los últimos avances en la biomédica son una constante de diarios e informativos.

Estamos ante la última buena nueva de la «ciencia médica» que apunta cada vez con menos disimulo hacia la inmortalidad como un objetivo a nuestro alcance.

### 73. Enfermedad y (otra vez) psicologización

Progresivamente, hemos ido sustituyendo los significados mitológico-religiosos del dolor y el sufrimiento por significados médicos, pretendiendo que éstos estaban libres de mistificación. El problema no ha sido el progreso en la búsqueda de causas físicas, bioquímicas, neurológicas o genéticas sino la pretensión de que los fenómenos que se iban descubriendo *debían ser la única y última causa* del dolor, la enfermedad y hasta del sufrimiento. Así el dolor,

«aislado de los diversos sistemas personales y culturales que anteriormente le daban significado, se suele seguir presentando en la actualidad como un problema entero y únicamente médico... hasta el punto en que fuera y dentro del lenguaje especializado de la medicina, el dolor amenaza convertirse en algo completamente exento de significado... [ya que] a medida que fracasa un tratamiento médico tras otro, el dolor crónico se convierte en una experiencia sobre la cual, más y más, nada hay que decir, nada que esperar, nada que hacer. Queda en puro y horroroso sufrimiento»<sup>293</sup>.

Ésta es una de las líneas en las que estamos sumidos a partir de la modernidad, una línea de mecanicismo extremo («todo trastorno psíquico tiene, no sólo una manifestación física, sino una causa exclusivamente física»). Frente a esta posición lucha lógicamente su opuesta, una posición que Sontag califica como esa «forma sublimada de espiritualismo» que ya hemos mencionado<sup>294</sup>.

Desde la emergencia de la modernidad, y la separación «oficial» de cuerpo y mente, naturaleza y cultura, iglesia y estado, etc., hemos pretendido un control inexistente de la situación. Si la enfermedad es un «hecho» –sólo «real» en cuanto que separable, medible, controlable, de

---

<sup>293</sup> David Morris, op.cit.

<sup>294</sup> El capítulo 31 del *área 1* (página 150 ss. y, en particular, la cita de Sontag de la pág. 160).

una causa específica y concreta—, cualquier explicación no reducida a dichas variables es una manera de «minar tal realidad». En lugar de ceñirnos al «hecho» volvemos a «escaparnos» buscando la explicación —«quiere decir que; es un símbolo de; debe interpretarse como»—. Sontag en su denuncia señala el origen de esta tendencia:

«Esa realidad ineluctablemente material que es la enfermedad, admite ahora una explicación psicológica. La misma muerte, en última instancia, puede ser vista como un fenómeno psicológico. Refiriéndose a la tuberculosis, Groddeck dice en *El libro del Ello*: «Sólo morirá aquél que desee morir, aquél para quien la vida es intolerable». Implícitamente, la promesa de un triunfo provisorio sobre la muerte forma parte del pensamiento psicológico que comienza con Freud y Jung. Una posición que lleva a tratar de aliviar el sentimiento de culpa que puede producir la enfermedad desde el momento en que se tiende a ampliar cada vez más la categoría de las enfermedades mentales («cualquier forma de desviación social puede ser considerada como una patología que, por lo tanto, no merece castigo sino comprensión y tratamiento médico»), y al mismo tiempo a acrecentar el mismo sentimiento, ya que el paciente es el «causante de su enfermedad, así que bien merecido lo tiene»<sup>295</sup>.

---

<sup>295</sup> Susan Sontag, 1977, op.cit. Es inevitable, en esta última referencia a Sontag, mirar hacia su caso después de la información de que disponemos tras su muerte en 2004, tras el testimonio de su hijo (David Rieff, *Swimming in a Sea of Death*). Se le diagnosticó un cáncer de mama en 1975 cuando tenía 42 años, tras el que escribió la obra que hemos mencionado. En 1990, un cáncer de útero y, finalmente un síndrome mielodisplástico, una variante grave de leucemia, que la llevó a la muerte. «Creía en su voluntad y, por grandilocuente que parezca, en su estrella. Mi madre llegó a imbuirse de un profundo sentido de ser la excepción a toda regla», cuenta su hijo. «Durante los nueve meses anteriores al salto final fue a por todas: hizo lo imposible por curarse de una enfermedad que en este punto era ya incurable. Experimentó un sufrimiento mental y físico horrible antes y después de un trasplante de médula ósea que, como era de esperar, no dio resultado: hospitalizaciones recurrentes, infecciones graves, cambios de humor y arrebatos de confusión, todo ello salpicado de búsquedas desesperadas en Internet para dar con más y mejores Tratamientos. Nunca reconoció que se estaba muriendo» (Abigail Zuger, *Susan Sontag: 30 años de resistencia*, en *El País* del 9 de febrero de 2008). Y vuelve su hijo: «Lo que quería de mí era que negara tajantemente la mera posibilidad de que tal vez no sobreviviría, aunque estuviera cubierta de llagas, con incontinenia y medio delirando». ¿No nos transparenta esta actitud negadora un trasfondo «psicológico» evidente?

He tratado en el capítulo 31 esa forma de reduccionismo a la que llamamos psicologización, una salida que a veces parece útil para buscar una explicación a los problemas ajenos (cuando se trata de uno mismo, las cosas se complican siempre más). Pero una reducción se alimenta de la otra: desde el encumbramiento de la medicina en el siglo XIX y XX (un encumbramiento que incluyó una gran cantidad de poder no sólo ideológico, también económico y político), se ha pretendido simplificar, reducir cada enfermedad a una causa objetiva u objetivable. Es la fantasía que la industria mediática occidental reproducía cada instante en distintas versiones. Pero para cualquiera que esté dispuesto a cuestionar los elementos de negación y huida, también resulta obvio –inclusive para los investigadores médicos– que la experiencia humana –por ejemplo el dolor– no puede reducirse a un solo hecho separado:

«Muchas de las mejores clínicas del dolor –lo que es un reflejo de las nuevas direcciones de las investigaciones– aceptan el audaz planteamiento de que el dolor *no es una sensación sino una percepción*. Esto representa el más absoluto repudio de la noción predominante que ha caracterizado la medicina de los últimos siglos, un modo de concebir el dolor que el público ha aceptado por fe y para interminable confusión. Las sensaciones, como el calor y el frío, requieren poco más que un rudimentario sistema nervioso en funciones. Las percepciones, en cambio, requieren mentes y emociones, además de nervios. Cuando aceptamos que el dolor es una percepción estamos desafiando implícitamente la tradición mecanicista... Los cerebros humanos parecen capaces de producir dolor en ausencia de todo daño en los tejidos. Ese dolor, generalmente de tipo crónico, se llama (entre otros modos menos explícitos) «psicogénico»... ¿es tan difícil imaginar que el mismo cerebro que hace enrojecer el rostro después de una broma grosera, el mismo cerebro que crea no sólo sus propios analgésicos opiáceos sino ese producto infinitamente más desconcertante conocido como pensamiento humano, ese mismo cerebro no sea capaz en ciertas ocasiones de llenar de dolor una mano, un pie o la espalda?»<sup>296</sup>.

---

<sup>296</sup> David Morris, *La cultura...* Es el mismo lugar al que nos conducía las observaciones de Antonio Damasio (ver nota 55 en la pág. 96-97, en *La autonomía del ámbito emocional*).

La dificultad no se encuentra en admitir todo esto, sino en el proceso que implica. Podemos asentir con estas razones en un simple proceso de pensamiento lógico. Pero la cuestión se revelará en su verdadera dimensión cuando inevitablemente nos toque encarar, en cada experiencia propia, la ineludible verdad del sufrimiento.

#### **74. «Enfermedad como oportunidad». La dimensión de la escisión humana, o la enfermedad como su condición natural**

Con la frase «enfermedad como oportunidad» –un *leit motiv* de infinidad de artículos y publicaciones de autoayuda y de la *new age* que parece querernos decir «aprovecha tu resfriado o tu esguince de tobillo para descubrir tu deseo oculto, saca rentabilidad a tu dolencia»–, no quiero volver a la *psicologización*. Tampoco me quiero referir a esos achaques que podemos asumir con facilidad en nuestra cotidianidad pues no nos afectan más que en ligeras contrariedades. Voy a utilizar un testimonio lleno de rabia a fin de dejar de lado cualquier asomo de frivolidad ya que en ello se encuentra en juego, no un matiz u otro de nuestra vida, sino su sentido desnudo, algo que a veces parece que sólo podemos confrontar mirando cara a cara a la muerte:

«Soy joven, rico y culto; y soy infeliz, neurótico y estoy solo. Provengo de una de las mejores familias de la orilla derecha del lago de Zurich, también llamada la Costa Dorada. He tenido una educación burguesa y me he portado bien toda mi vida. Mi familia es bastante degenerada, y probablemente también yo arrastre una notable tara genética y además esté dañado por mi entorno. Por supuesto, también tengo cáncer, cosa que se deduce automáticamente de lo que acabo de decir. Pero con el cáncer existe una doble relación: por una parte es una enfermedad corporal, de la cual probablemente muera en un futuro no muy lejano, pero que quizá pueda llegar a superar y a sobrevivir; por la otra, el cáncer es una enfermedad del alma de la que sólo puedo decir: es una suerte que finalmente haya hecho eclosión. Quiero decir con ello que de todo lo que he recibido de mi familia en el transcurso de mi existencia poco grata, lo más inteligente que hice jamás fue enfermar de cáncer. No quiero

decir con esto que el cáncer sea una enfermedad que a uno le depare muchas alegrías. Pero aunque mi vida jamás se ha destacado por tener mucha alegría, después de una atenta comparación he llegado a la conclusión de que estoy mucho mejor ahora, que estoy enfermo, que antes cuando no lo estaba».

Así comienza Fritz Zorn<sup>297</sup> el relato de su vida en una anamnesis que la enfermedad le empuja a realizar. Lo mismo que en el testimonio de Wilber, parecen diferenciarse también aquí dolencia y enfermedad al describirse el cáncer como «una enfermedad corporal» y «una enfermedad del alma». Pero en este caso, no es para pretender que son dos realidades diferentes que exigen dos tratamientos diferentes. Más bien, la realidad corporal del cáncer es la expresión de una realidad latente, y gracias a su manifestación permite su «tratamiento».

«El déficit de realidad (acumulado durante años de aparente armonía y de engañosos privilegios) trata de librarse del silencio que le fuera impuesto durante la infancia, y al principio no encuentra más que ese lenguaje sumario de la tristeza. Al menos se aproxima a la realidad en la medida en que pone al descubierto la miseria. La psiquiatría tradicional da a este estado el nombre de «depresión» y, cuando el factor que la desencadena se le escapa, añade el adjetivo «endógena». Podría aprender a expresarse con más claridad si tomara al pie de la letra la biografía de Zorn como anamnesis... ¿Adónde llegaríamos si precisamente el *éxito* de una vida (a saber: la desaparición del cuerpo humano en aras de las reglas del decoro social) debiera ser considerado por la psicología como una neurosis, como la causa de la enfermedad psíquica?

Una vez terminados sus estudios y después de que la depresión se ha condensado en resignaciones, Zorn acude a un terapeuta, que entiende la unidad de cuerpo y alma mucho mejor que los médicos especialistas. El tratamiento comienza a dar resultados (es la primera vez para Zorn que lo que él hace da resultados), pero al principio esos resultados parecen volverse contra él

---

<sup>297</sup> Fritz Zorn, *Bajo el signo de Marte*. Anagrama, 1991.

y hasta en la forma más grave, yo diría catastrófica. Al darse cuenta de lo que hay de secretamente destructor en su forma de vida, desencadena la destrucción abierta y amenaza con aniquilar, junto con la ficción, los fundamentos de toda esperanza. Indudablemente, el psicoanálisis aporta la prueba de la indisoluble unidad de cuerpo y alma, que una buena educación había ocultado. Pero tomar conciencia de este carácter indisoluble lo lleva ahora a desesperar de la posibilidad de curarse, ya que, en el ínterin, esta unidad se ha colocado bajo el signo de su negación, la negación de *toda* la existencia. Esa negación tiene el fulminante nombre de «cáncer».

¿Es ésa la razón de que Zorn, con el diagnóstico en el bolsillo, buscara en el psicoanálisis refugio contra la desesperación? Sin duda, esto se debe más bien al hecho de que el resultado físico, tan limitado como parecía, le daba al alma un alivio suficiente como para que ésta se sintiera capaz de abordar el análisis. «Visto desde fuera» es quizá difícilmente concebible que, de improviso, la palabra cáncer no haya significado para el paciente una condena a muerte, sino, muy por el contrario, una esperanza. Desde el momento en que él lo atacaba abiertamente, el principio enemigo de la vida parecía finalmente dejar su flanco al descubierto. En su voluntad de contraatacar, Zorn podía apoyarse en la psicoterapia. Por primera vez en su vida, este enfermo de las relaciones humanas tenía un enemigo visible; ese enemigo podía constituir entonces el interlocutor ideal, en sustitución de todos los contactos fallidos. Todavía no parecía realmente fatal el hecho de que ese enemigo se le apareciera bajo la forma de su propio cuerpo engañado... El cáncer es una enfermedad entre comillas que, curiosamente, no es una enfermedad, sino una conducta asocial de la norma biológica».

Para Adolf Muschg, el autor de la introducción al relato de Zorn que estoy reseñando, su caso «debería permitirnos estudiar lo que, según todas las probabilidades, es el cáncer de un individuo: una protesta contra condiciones objetivas que hacen la vida imposible de ser vivida; una señal de muerte que el organismo ya disminuido se da a sí mismo, desarrollando, sólo por sí mismo y finalmente contra sí mismo, un crecimiento

compensatorio... Cualquiera que fuese la ulterior acción del cáncer, gracias al conocimiento analítico, Zorn ha arrojado lejos de sí la depresión y la tristeza insondable, y las ha reemplazado por el sufrimiento real... dando muestras de una fuerza y una resistencia que no había puesto en juego hasta ese momento, Zorn se toma la libertad de hacer del tumor mortal adherido a su cuerpo un medio de conocimiento. *Ahora yo soy también eso...* y morir su muerte significa para él, indefectiblemente, reconocer a los dos, a la muerte y a la vida».

La comprensión del significado profundo de tal escisión psíquica –más propia de la psicosis que de lo que técnicamente se califica de neurosis–, está en la base de la concepción energética del ser humano. La popularización de cierto lenguaje psicoanalítico ha traído consigo el fenómeno de la psicologización que antes comentaba y, con él, la banalización y la desactivación, como ocurre entonces, de parte de su potencial. Un fenómeno que ya predijo Freud en su primer viaje a los Estados Unidos en compañía de Jung. Sus descubrimientos suponían una amenaza inasimilable por esta sociedad que los ha negado o los ha vaciado de contenidos profundos. Asumir tales descubrimientos implica reconocernos enfermos, arriesgándonos a tener que reconocer a la vez el desvarío de nuestros más exaltados esfuerzos. ¿Cómo podría esto ser aceptado por una cultura tan autocomplaciente como la norteamericana, espejo donde todo Occidente y cada vez más todo el mundo globalizado ansía reconocerse?

«Desde una visión mecanicista, el síntoma neurótico es explícitamente considerado como un cuerpo extraño dentro de un organismo que de otra manera era psíquicamente sano. *Este es un punto decisivo*. Se decía que una parte de la personalidad no había participado en el desarrollo hacia la madurez y permanecía en una etapa infantil del desarrollo sexual. Esta parte de la personalidad entraba entonces en conflicto con el resto del yo, que la mantenía reprimida... yo sostuve que no hay síntomas neuróticos sin una perturbación del carácter en su conjunto»<sup>298</sup>.

---

<sup>298</sup>W. Reich, *La función del orgasmo*. Paidós, 1955.



En este punto W. Reich, en la tradición psicoanalítica, introduce el «análisis del carácter» y no del síntoma en sí. Pero lo que me interesa destacar aquí es ese *punto decisivo*. Dicho con otras de sus palabras:

«Ningún individuo neurótico posee potencia orgiástica –la capacidad de abandonarse al fluir de la energía biológica sin ninguna inhibición, la capacidad para descargar completamente toda la excitación sexual contenida, mediante contracciones placenteras involuntarias del cuerpo–; el corolario de este hecho es que la vasta mayoría de los humanos sufre una neurosis de carácter»<sup>299</sup>.

Y aquí volvemos al nexo que une lo psíquico y lo físico, el sentido del nivel energético al que estoy comenzando a referirme, un nivel que no puede ser considerado de manera realista sin considerar el alcance del descubrimiento del inconsciente y el papel de los mecanismos de defensa del ser humano escindido.

«En cierto modo, el inconsciente es el *locus* de todas las formas en que me he mentido a mí mismo. Tal vez haya comenzado a mentirme a causa de algún trauma, quizás lo haya aprendido de mis padres y hasta es posible que se trate de un mecanismo de defensa ante una verdad muy dolorosa. En cualquiera de los casos, sin embargo, mi inconsciente es el *locus* de mi insinceridad, de mi falta de veracidad conmigo mismo, de mi falta de franqueza con respecto a mi profundidad subjetiva, a mi estatus interior, a mis deseos y a mis intenciones profundas»<sup>300</sup>.

Pero esto no significa que está en mano de mi decisión consciente salir de esa mentira –por eso es precisamente *inconsciente*–. Esa mentira se halla estructurada energéticamente y expresada en forma de *carácter*, con la función de mantener cierto equilibrio que haga viable mi existencia. Aunque yo *quiera* liberarme del estado mentiroso, mis prioridades de supervivencia actual lo van a evitar. Ningún ser humano está libre de tal

---

<sup>299</sup> Ídem.

<sup>300</sup> Una versión francamente *dulce* de la naturaleza de la escisión neurótica. Ken Wilber, *Breve Historia de todas las cosas*. Kairós, 1996.

escisión, de mayor o menor gravedad pero de la misma naturaleza fundamental. Y no me refiero a una cuestión teórica. Tarde o temprano cada uno de nosotros tendrá que encarar esa situación en la que la enfermedad y la muerte nos colocarán de su lado. En ese momento, puede que estemos preparados o no para afrontar su rotunda e inapelable verdad. De hecho, ésa es la situación habitual con la que se encuentran tantas personas cada día –«¿le diremos que es un cáncer?»–. En el caso de que lo sepamos y asumamos, ¿estaremos en condiciones de algún tipo de elección, o no habrá más alternativa que la del poder biomédico que, como las antiguas entidades sacerdotales omnipotentes y omnipresentes, nos obligará a seguir sus dictados y sus ritos, su inevitable intervención tecnológica?

Basta que movamos un punto nuestra consideración y asumamos como *enferma* nuestra naturaleza como seres humanos, para que el concepto *terapia* –cuidado, ayuda– pueda entrar entre lo digno de ser planteado.

«Cada descubrimiento de un contexto nuevo y de un significado más profundo supone el descubrimiento de una nueva *terapia*, es decir: debemos *cambiar nuestras perspectivas, profundizar nuestra percepción*, a menudo a pesar de una gran *resistencia*, para abarcar el contexto más amplio y profundo. El *yo* está situado en contextos dentro de contextos dentro de contextos, y cada cambio de contexto es a menudo un doloroso proceso de crecimiento, de muerte a un contexto superficial y de renacimiento a otro más profundo»<sup>301</sup>.

---

<sup>301</sup> Wilber, *Sexo...*

## XVI. LA PERVIVENCIA DE OTROS MODELOS: MEDICINA CHINA, QI Y ENFOQUE ENERGÉTICO

Con lo escrito hasta ahora espero haber conseguido mostrar algo más que una brecha en el sólido edificio que representa la medicina moderna: es cierto que representa un salto cualitativo que nos lleva a pensar que no tiene, en rigor, alternativas. Pero eso tampoco nos conduce a rendirnos al poder omnipresente de la medicalización de la vida que se nos impone. Y ya que el cuidado de la salud es un asunto bien práctico y que a todos concierne, para avanzar en este terreno y concebir posibles propuestas o espacios de experimentación, tendremos que seguir planteándonos algunas preguntas.

La cuestión de las «alternativas médicas» siempre estará vigente, al menos entre los que estemos abiertos a la opción de poner algún límite a la intervención biomédica imperante: aún se puede decidir si acudir o no a un hospital, aceptar o no una intervención, aunque cada vez resulte más problemático. Más de la mitad de las personas que han de acudir al médico para cuestiones leves o tras intervenciones hospitalarias, lo hace con «otras medicinas» (la función que hace pocos años tenía el médico de cabecera o de familia, está pasando masivamente a estas otras opciones, al menos por parte de quien pueden costárselas). Y aún se pretenden «modelos alternativos» incluso en tratamientos de enfermedades graves. La homeopatía o la medicina antroposófica –por poner dos ejemplos notables, aunque surgidos en décadas recientes–, se presentan como líneas «realmente alternativas» con concepciones de salud y enfermedad, formas de diagnóstico y tratamiento que se pretenden ajenas a las concepciones médicas imperantes. Cuánto más algunos sistemas médicos orientales de origen milenario, que actualmente están en contacto con los occidentales como el ayurvédico, y se presentan a sí mismos como completos, cerrados y «más eficaces» que los occidentales en su conjunto. ¿No podríamos decir lo mismo de la medicina china, la tibetana u otras?

He anticipado en capítulos anteriores el evidente paralelismo entre las concepciones tradicionales europeas –los humores de la medicina hi-

pocrática y galénica—, y las imágenes utilizadas por lo que conocemos como medicina china. ¿Se trataría entonces de la existencia de sistemas de curación tradicionales, dando a esta palabra el significado de pre-modernos, que tuvieron distintos desarrollos según las diversas civilizaciones donde surgieron, pero que comparten concepciones comunes en cuanto a su visión de la «naturaleza microcósmica» del ser humano, de su constitución en «elementos» o humores conectados por sistemas de circulación, todos ellos explicados en modelos analógicos que poco tienen que ver con las evidencias científicas que se descubrieron posteriormente? ¿No existen incluso grandes similitudes en determinadas líneas de diagnóstico y tratamiento, en los sistemas de *depuración* o el uso de los recursos naturales para las respectivas farmacopeas, la punción o el masaje?

Creo que todas estas preguntas pueden ser respondidas afirmativamente, pero también estamos obligados a matizar la cuestión. Pero, antes de pasar a este punto, el caso de las antiguas medicinas chinas merece para nosotros una consideración especial. En primer lugar porque el tai chi chuan se ha difundido en contacto, y a veces en el mismo cauce de los sistemas de curación tradicionales chinos (muchos maestros de taichi eran a su vez médicos o sanadores, y mezclaban en sus explicaciones elementos de ambas disciplinas), por lo que es habitual que los instructores y practicantes de taichi tengamos cierta familiaridad con esa tradición. Pero hay una segunda razón tan importante o más que esta primera, y se refiere a la manera en que en la propia China se ha producido el encuentro entre los antiguos sistemas de sanación y la medicina contemporánea que llegaba de Occidente a lo largo del siglo XX.

A diferencia de Europa, en China no parece haberse producido una guerra frontal de modelos que llevaran a los sistemas tradicionales a una situación de marginación bajo la «acusación» de pre-científicos (sería como acusar a alguien del «delito» de haber nacido antes). Tras la victoria de la revolución maoísta, bastaron unos meses de política hostil contra los antiguos sistemas (dentro de la lucha contra el feudalismo y todas sus expresiones, que se presentaba como el origen del atávico retraso y los males que habían aquejado a la sociedad china hasta el momento), para que in-

mediatamente el régimen se decidiera por una política de coexistencia. Una política que ha permitido la refundación de lo que actualmente conocemos como «Medicina Tradicional China» que compatibiliza su investigación, desarrollo y aplicación con los sistemas importados de Occidente.

Esta circunstancia particular en la historia de las civilizaciones nos hace sospechar que sus responsables, además de cálculos económicos, sociales y políticos, aceptaron siquiera implícitamente que se trataba de dos *asuntos distintos*, de los que se podían aprovechar indistintamente. Pensemos que en Occidente hoy, aunque se consienta el recurso a otras medicinas, el poder político que representa la medicina oficial no reconoce de hecho tal estatus al resto. Como hemos visto, la guerra de modelos que se desarrolló a lo largo del siglo XIX, sólo admitió la victoria de una visión, y desde entonces hasta hoy, sustenta una potente maquinaria ideológica para sostener que «no hay disyuntivas».

### 75. ¿Hay otro paisaje? El caso de la *medicina china*

Y esta pista es fundamental para encarar la discusión de lo que la/s medicina/s nos ofrece/n y lo que podemos esperar de ella/s en estos tiempos. Pero antes, parémonos en algunas observaciones relativas a la medicina china.

A la pregunta sobre «qué es la medicina china», responderé por boca de dos estudiosos occidentales contemporáneos que, al menos en parte, pueden resultar divergentes y hasta contradictorios:

«La medicina china es un sistema de pensamiento y una práctica coherente e independiente que se ha desarrollado durante más de dos milenios. Basado en textos antiguos, es el resultado de un proceso continuo de pensamiento crítico, así como de una amplia observación y experiencia. Representa una completa formulación y reformulación de materiales, llevada a cabo por prestigiosos practicantes clínicos y teóricos. Sin embargo, está también enraizado en la filosofía, la lógica y los hábitos de una civilización extraña a la nuestra. Por ello, ha desarrollado su propia percepción del cuerpo, la salud y la enfermedad»<sup>302</sup>.

---

<sup>302</sup>Ted J. Kaptchuk, op.cit.

Una visión matizadamente diferente es la que nos ofrece Paul U. Unschuld:

«La pregunta de qué es realmente la *medicina china* y en qué se diferencia de la medicina occidental no es nada fácil de contestar, por la sencilla razón que desde antes de 1950 no existía ningún sistema cerrado de teoría y práctica que pudiera denominarse con el término de medicina china. Sólo con los esfuerzos llevados a cabo en la República Popular China para que la medicina tradicional china se hiciera comprensible para su aprendizaje en Occidente, fueron creadas en 1958 las bases teóricas de la medicina china. Fue en el año 1986 cuando una comisión definió una teoría básica de la medicina china para que fuera incluida en los planes de estudio de la nueva formación profesional de médicos en medicina china»<sup>303</sup>.

Unschuld está mucho más cerca de considerar los antiguos sistemas de sanación de cualquier civilización como sistemas fragmentarios, lo mismo en Europa que en China, y que lo que hoy llamamos «medicina» (sea china u occidental) «surge del espíritu del tiempo del siglo XIX y principios del XX, y siguen existiendo como convenciones. La medicina tradicional china es moderna y se emplea en necesidades específicas que nacen sólo a partir de la segunda mitad del siglo XX», afirma. Desde su punto de vista, debemos entender la pujanza de la medicina china en Occidente en las últimas décadas –lo mismo que la de otros sistemas médicos– como expresión de las carencias de la propia medicina contemporánea occidental: «... cada sistema de curación muestra sus éxitos reales, aunque sea en diferentes campos de aplicación»<sup>304</sup>.

Sin embargo, aunque estas últimas observaciones maticen las afirmaciones de Kaptchuck, no creo que lleguen al extremo de poner en duda su verdad fundamental que reside en el hecho de reconocer que otra mirada sobre la salud y la enfermedad –antigua sí, pero que no resulta insultante o incompatible para la modernidad– ha mostrado ser empíricamente operativa, y lo es tanto que, a pesar de la agresividad de

---

<sup>303</sup> Paul U. Unschuld, 2004, *La sabiduría de curación china*, La Liebre de Marzo.

<sup>304</sup> Ambas citas de la obra citada.

las posiciones occidentales contemporáneas, éstas no sólo no ha sido capaces de hacerla desaparecer, sino que se mantiene en plena pujanza. Para entender un poco más,

«...la medicina china considera importantes algunos aspectos del cuerpo humano que no son significativos para la medicina occidental. A su vez la medicina occidental observa y puede describir aspectos del cuerpo que no son significativos o que no son perceptibles para la medicina china. Por ejemplo, la teoría médica china no tiene un concepto de sistema nervioso. Sin embargo se ha demostrado que la medicina china puede emplearse para el tratamiento de desórdenes neurológicos. De modo semejante, la medicina china no percibe un sistema endocrino, sin embargo trata lo que la medicina occidental denomina desórdenes endocrinos. Tampoco la medicina china tradicional reconoce a *streptococcus pneumoniae* como la causa patológica de la neumonía, sin embargo a menudo trata con eficacia la enfermedad... La medicina occidental moderna no habla de *fuego*, pero puede, desde una perspectiva china, avivar el *fuego de Riñón* o extinguir el *exceso de fuego desatado en Pulmón*, etc.»<sup>305</sup>.

Lo que nos resulta suficiente para concluir que nadie bien informado se atrevería hoy a cuestionar la eficacia empírica de un sistema como el actualmente conocido como Medicina Tradicional China, a pesar de que la inercia de las luchas banderizas en Europa se empeña en repetir sus escenas.

Despejada esta cuestión, el asunto nos lleva al terreno de los ámbitos de intervención. Todo parece indicar que la medicina contemporánea ha triunfado en todo lo referente a las consecuencias del uso de su *nueva mirada*. Que dicha mirada le otorgó la posibilidad de una «reorganización formal y de profundidad» de efectos espectaculares en todos los campos que se abrieron a través del profundo conocimiento de los siste-

---

<sup>305</sup> Ted J. Kaptchuk, op.cit. Volvemos aquí al tema ya tratado en el capítulo 70, *Dolencia y Enfermedad* y, en particular, a la nota 273, pág. 279-280.

mas orgánicos, desde la célula hasta la bioquímica del sistema nervioso y hormonal, resulta indiscutible. La medicina moderna ha construido un imponente edificio al que puede incorporar automáticamente una cantidad inmensa de avances e innovaciones técnicas y su implantación es de alcance universal. Sólo que, víctima de su propio éxito, no deja de mostrar sus profundas carencias, a las que ya nos hemos referido.

Aunque lo que sigue puede resultar en exceso simple, parece que más y más personas que hoy tenemos acceso a los avances de la tecnociencia médica preferimos renunciar a ella siempre que no sea para valernos de sus avances diagnósticos o de emergencias quirúrgicas. Es como si dicha medicina estuviera especializándose más y más –y a unos precios que se nos ocultan, pero que implícitamente aceptamos– en la cronificación de las enfermedades degenerativas y en la investigación para la supervivencia de seres humanos que en otras circunstancias morirían, a costa de su escasísima autonomía. Seres humanos que, tarde o temprano, estamos todos abocados a ser y que, con escasos recursos o con enorme incapacidad para encarar la propia muerte, las tecnologías médicas colocan a la espera de alguna inmortalidad que ya los ideólogos de las últimas investigaciones bio-médico-genéticas auguran.

A la pregunta que titulaba este capítulo, debemos responder que sí, que hay otro paisaje pero que, cada vez más, ese paisaje corresponde a un ser humano distinto al que se refiere la medicina contemporánea.

Aceptando que la medicina china –como otras muchas– es operativa en su propio ámbito, y que ese ámbito se ha visto reformulado en las nuevas circunstancias (volvemos a decirlo: ni nuestro cuerpo ni sus enfermedades, ni nuestra conciencia de salud ni nuestra relación con la enfermedad son las mismas de los que alumbraron dichos sistemas), las cuestiones que se han formulado hasta este momento siguen igualmente vigentes, y son estas cuestiones las que tendremos que afrontar también en adelante: el marco de relación médico/terapeuta/sanador – paciente/sufriente/enfermo que creamos dentro del conjunto de estructuras y relaciones de sanación a las que nos exponemos; el trabajo con el grado de autonomía o verdad que estemos dispuestos a afrontar cada vez que en-



caramos nuestra «naturaleza enferma» (en función de la moderna mirada que «más que abandonar teorías y viejos sistemas, funda al individuo en su calidad irreductible» de Foucault); y las consecuencias –tanto en los enfoques como en sus aplicaciones clínicas– de la progresiva incorporación del ámbito emocional al que nos referíamos capítulos atrás.

No veo que los modelos antiguos (esos que tendemos a llamar «tradicionales», sean orientales u occidentales) estén automáticamente dotados para encarar estos desafíos propios de nuestras nuevas circunstancias. De hecho es frecuente que no hayan asumido lo que la modernidad representa, más allá de sus aspectos indeseables. Por lo que no se trata de elegir entre los sistemas tradicionales y los modernos. Todos están llamados a ser modernos no sólo en la medida en que son usados desde la demanda de la sociedad contemporánea, también en la evolución interna que habrán de efectuar los tradicionales si quieren mantener su relativa vigencia<sup>306</sup>.

Simplemente, la medicina china, así como otras, parece abocada a ocupar un lugar destacado en el espacio que dejaron tradiciones europeas similares pero que fueron arrasadas en nuestra propia historia. Una cuestión que no debemos ignorar cuando aprovechemos las aportaciones que elijamos incorporar y traducir. Sin embargo, dentro de un proceso en el que

«...no se puede evitar ver el contraste entre la salud pretendidamente objetiva y la salud subjetiva, se observa que cuanto mayor es la oferta de «salud», más responden las personas que tienen problemas, necesidades, enfermedades... más sienten su falta. [En estas condiciones] se podría preparar el regreso de la medicina al realismo que subordina la técnica al arte de sufrir y morir. Podríamos dar la voz de alarma para hacer com-

---

<sup>306</sup> Para empezar, dejando atrás la falacia de que los sistemas tradicionales/antiguos son superiores por su carácter unitario, anterior a la división cartesiana. Unitaria sí, pero no suficientemente diferenciada, tanto en el conocimiento de las particularidades a las que vamos accediendo gracias a la *mirada* moderna como, sobre todo, en lo concerniente a la autonomía de lo psíquico.

prender que el arte de celebrar el presente se ha paralizado, por lo que se ha convertido en la *búsqueda de la salud perfecta*»<sup>307</sup>.

En lo que concierne al tai chi chuan y al último de los términos que titulan este área –el término *energía*–, aún nos quedan algunas reflexiones que hacer antes de pasar a situarnos otra vez *desde el interior*.

## 76. Qi y enfoque energético

El término chino «qi» (pronunciado chi, ki en japonés) inunda todas las descripciones de cualquier actividad, sea humana o animal, referida al cosmos o a los ciclos terrestres en la cosmología china. Es tan universal que algunos traductores se han visto tentados a darle sentidos metafísicos, mientras que otros, recurriendo a las imágenes que evocan la escritura pictográfica china, se refieren a él como «vapor de arroz», equiparable al *pneuma* griego (al que se da un sentido etimológico de «vapor de los restos de las comidas»). Entre ambos extremos, qi ha sido finalmente traducido por *energía*, y esta versión ha resultado triunfadora sobre cualquiera otra.

---

<sup>307</sup> Iván Illich en los artículos citados. Cuando hablamos de los distintos «tratamientos» de la enfermedad –y la salud–, y enfrentamos en particular el enfoque de la medicina moderna a los sistemas tradicionales, situados aún en «el país de los sanos» al que aludía Lihn, corremos el peligro de caer en cierta candidez teórica. Aún con demasiada frecuencia –y no tengo motivos para pensar que esta situación no vaya a agudizarse mucho más– dos modelos médicos son irreconciliables y luchan encarnizadamente por conquistar el terreno de cada enfermedad declarada, pugnan por hacerse con cada paciente como parte del botín de una guerra nunca del todo ganada. Para uno la enfermedad es el Mal que hay que hacer desaparecer. Su lenguaje es significativamente bélico, y su estrategia casi siempre de *tierra quemada y sin cuartel*: la máxima separación entre el cuerpo y el espíritu es necesaria para tratar a la enfermedad, cualquier enfermedad –sobre todo si es grave– como una disfunción, un «fallo de la máquina». Cualquier intervención sobre la misma es legítima, incluida la intervención genética, etc. La muerte es el fracaso y el dolor no tiene ninguna función una vez que se ha producido el diagnóstico y decidido el tratamiento (tratamiento que habrá que seguir, aun cuando las probabilidades estadísticas de éxito se acerquen a cero). El otro modelo –no me refiero en este caso a éste u aquel enfoque particular– hace énfasis en el holismo, y se sostiene en una visión donde todo puede ser significativo y el dolor, incluso la muerte, no son males en sí (y menos aún la propia encarnación del Mal), sino parte inseparable de la vida. Sobra decir que si estos modelos pugnan en el exterior, pugnan igualmente en el interior de cada uno de nosotros cuando se presenta el caso.

No nos encontramos aquí con una simple cuestión de traducción o, dicho de otra manera, este problema de traducción expresa como de costumbre, un problema de equiparación de sistemas de pensamiento, de interpretación, y de sus posibles aplicaciones y consecuencias que, como veremos, nos incumbe directamente. Paul Unschuld considera que:

«uno de los factores más importantes del éxito de la acupuntura y de la medicina china ha sido el concepto de qi. La acupuntura y la medicina china no se hicieron plausibles ni atractivas casualmente en los países occidentales en aquellos años en los que, al mismo tiempo, surgía en la consciencia de las naciones industrializadas el considerable problema energético de la escasez de petróleo en los países productores. Desde aquellos años, el abastecimiento de la energía ha pasado a ser, dentro de los países industrializados, uno de los problemas existenciales más importantes... La interpretación del concepto chino de qi como *energía* que formuló Georges Soulié de Morant, ha resultado útil décadas más tarde. A lo largo de la historia intelectual china, el concepto de qi no ha tenido nunca el significado de *energía*. El traducir qi como *energía* es tan razonable como que se pueda traducir el término *gui* (demonio) como *virus*. De esta forma se puede conseguir con facilidad que un antiguo texto demonológico se convierta en un texto inmunológico semejante a uno moderno»<sup>308</sup>.

Creo que merece detenernos en este punto de la reflexión: ¿no es justamente eso lo que hacemos constantemente dando nuevos significados a los viejos términos adaptándolos a las nuevas visiones que sólo adquirirán sentido en función de los contextos y circunstancias en que sean utilizados? ¿Podemos pretender a estas alturas que alguien pueda pensar y hablar como lo hiciera simplemente su abuelo en cuestiones esenciales que conciernen a su manera de entender el mundo? El contraste, la tensión que se genera gracias a la comparación de contextos diacrónica y sincrónicamente diversos, a través de los estudios etimológicos, gracias al trabajo de traductores y hermeneutas, permite la profundización y el

---

<sup>308</sup> Paul Unschuld, op.cit.

enriquecimiento de los propios sentidos y significados. Es absurdo pensar en «buenos» o «auténticos» significados frente a otros «malos» por contaminados o degradados. Es eso lo que parece insinuar nuestro autor cuando continúa:

«...probablemente, esta nueva definición en la medicina china de qi como *energía* ha resultado tan atractiva debido a que, con esta nueva definición, se presenta una sabiduría de curación que se halla en condiciones de prometer la solución a los problemas energéticos del organismo humano. La propagación de la acupuntura como un proceso curativo que interpreta el estar enfermo como una disfunción energética y que combate estas disfunciones energéticas, crea también la viabilidad que, evidentemente, no se obtiene de la historia real del pensamiento chino, sino de la adaptación conceptual a los miedos occidentales»<sup>309</sup>.

Es como si Unschuld nos estuviera señalando una trampa: «la historia real del pensamiento chino no soporta una visión energética de la vida y su expresión en el ser humano», viene a decirnos. Son los miedos occidentales los que han «creado» esa concepción reinterpretando aquel material. Creo que es ir demasiado lejos cuando es obvio que todas las civilizaciones surgidas a través del dominio de cauces fluviales (sea el Nilo en Egipto, sea el Río Amarillo en el «Imperio del Centro»), pero muy particularmente la civilización china han creado por analogía un microcosmos humano descrito en términos de circulación.

Pero hay algo más: ¿y si Unschuld tuviese toda la razón, y se tratase exclusivamente de una «adaptación conceptual a los miedos occidentales»? No creo que el problema fundamental se sitúe ahí —a no ser que sigamos fascinados por esencias de cualquier tipo—. Sería una buena adaptación —incluso una adaptación genial— si el sistema que lo sustenta estuviese en condiciones de hacerla operativa, si su traducción en términos médicos diese una buena explicación de los fenómenos que trata. Y éste puede ser el caso, no sólo en términos clínicos sino de muchos

---

<sup>309</sup> Ídem.

otros relativos a la vida y su movimiento incesante en lo macro y en lo microcósmico.

Así que traducir qi por energía es útil y válido –o válido por útil– en la medida que resulta eficaz para traducir los fenómenos de los que habla. Que además coincida su popularización con una elevada conciencia de escasez de recursos energéticos, es un hecho. Como lo es que está llamado a ocupar parte de un lugar que inevitablemente deja vacío un sistema médico que trata a cada ser humano no ya como individuo separado, sino como mecanismo en el que parece que cada parte –sea órgano o miembro, sea sistema o gen–, pudiera «operarse» como si nada o casi nada tuviera que ver con el resto de sí mismo. Así que reinterpretemos o inventemos, aprovechamos una concepción necesaria o, cuanto menos, útil.

Pero aquí no acaba nuestro proceso de adaptación, porque desde el lugar de los vendedores de elixires se abre la veda a todo tipo de mistificaciones:

«La *curación taoísta* es un *sistema de autoayuda* para *curar y prevenir la enfermedad* y el *estrés*, así como para *intensificar todos los aspectos de la vida*. Su **concepto clave** es un **aumento de la energía vital, o Qi**, a través de técnicas sencillas y ejercicios físicos. Esta energía o fuerza vital *circula después por los meridianos del cuerpo* y se encauza *hacia la salud, la vitalidad, las emociones equilibradas y la expresión creativa y espiritual*. La *curación taoísta, sistema práctico al alcance de todos*, es una *expresión moderna de tradiciones taoístas seculares*. La mayoría de estas técnicas eran conocidas en la antigüedad por un grupo reducido de maestros taoístas y de alumnos escogidos cuidadosamente»<sup>310</sup>.

Como es evidente, no he parado de alterar el texto con las cursivas y las negritas, y aún subrayaría la última de las frases que anuncia lo que será la puesta en marcha del supermercado de «los sistemas prácticos taoístas al alcance de todos» de los que este autor es un notable exponente.

---

<sup>310</sup>Mantak Chia, *Sistemas taoístas para transformar el estrés en vitalidad*. Sirio, 1992 (las negritas y cursivas son mías).

He subrayado en particular lo que se presenta como el soporte del invento: «el incremento del qi, que *después* circulará por los meridianos del cuerpo»<sup>311</sup>. Si son *del cuerpo*, ¿dónde están? Confío en la inteligencia del lector y en el efecto contraste de introducir en nuestra reflexión un texto así –que pasaría desapercibido por normal y habitual en la masa de libros que llenan los estantes de los bazares esotéricos y las secciones de autoayuda y técnicas orientales de todas nuestras librerías–, para no tener que entrar a debatir con quien ha hecho de la falta de rigor en el uso de las palabras coartada de una mucho más grave desconsideración a las necesidades de exploración a las que se presta el sufrimiento humano.

Si nos atrevemos a hablar de un «enfoque energético», no es bajo el hechizo de semejantes charlatanes, sino en un intento de establecer criterios de interpretación y acción realistas en nuestras propuestas. En particular, formas de traducir el enfoque de nuestras disciplinas cuando éstas se dirigen a objetivos que pretendemos saludables.

### **77. «Trabajar con la energía»: condiciones y disyuntivas**

Lo que define y diferencia en primer lugar el «trabajo con la energía vital» es una sensibilidad. Esta sensibilidad no es nada extraordinario (en el sentido de que requiera el manejo de sofisticadas técnicas o de difíciles entrenamientos), pues es propia del ser humano partiendo de que éste pueda sentirse en cierta atmósfera de relativa calma o confianza. Es la atmósfera que nos permite mirar un paisaje o un rostro sin sentir temor, respirar profundamente o quedarnos dormidos en un rincón. La mente no está acelerada o fijada en una obsesión; el cuerpo está presente pero

---

<sup>311</sup> Este énfasis en el «incremento del qi» es central en las propuestas chinas asociadas a las prácticas desde las que realizamos nuestra reflexión: uno practica taichi, qi gong o meditación «para incrementar su qi» como quien realiza ahorros e inversiones para hacerse millonario o asegurarse un futuro libre de apuros económicos. En nuestro caso lo que se propone no es la prosperidad económica –a veces también–, sino una curiosa versión de la «salud perfecta» llamada «inmortalidad». Se termina de completar el panorama cuando a la fantasía de este proceso se le denomina «enfoque espiritual» (del tai chi chuan, del qi gong, etc.). Habrá tiempo de ejemplificar estos asuntos.

tranquilo, no reclama especial atención; los sentimientos no son extremos (ni en la euforia ni en el abatimiento)...

Lógicamente, lo que acabo de describir es muy genérico y relativamente difícil de circunscribir ya que la conciencia humana –eso que reconocemos o identificamos como *yó* en un estado de vigilia–, es tan sólo una parte de algo mucho más vasto –que incluye el inconsciente tal y como éste ha sido descrito en distintos términos–. Pero, aun sin entrar en esa cuestión, la propia conciencia de vigilia tiene activados permanentemente unos mecanismos de adaptación que tienden a *normalizar* la situación dada, sea ésta la que sea. Es quizá lo que ha hecho al ser humano capaz de sobrevivir en situaciones tan extremas y diferentes entre sí, tanto física como social o anímicamente. Nos adaptamos a la escasez y a la abundancia, a la dependencia extrema y a muy distintos grados de autonomía; los umbrales para disfrutar del placer o soportar el dolor varían de una a otra persona incluso en el transcurso de distintos pasajes de la vida y, por supuesto, en función de las circunstancias en que nos toca vivir.

No hay por qué pensar que el rotundo diagnóstico búdico «la vida es sufrimiento» sea incompatible con esa respuesta a la pregunta cotidiana, «qué tal», a la que respondemos con frecuencia y sinceramente, «bien». Este «bien» tiene tantos significados como seres humanos, pero sabemos que, como denominador común, significa que no ocurre nada excepcional que nos sitúe en un estado de alerta o sufrimiento agudo, sea éste físico o anímico. Que la dureza, pesadez o ligereza de la vida tal como se nos presenta en este instante transcurre acorde con nuestras previsiones y nos hallamos medianamente «bien adaptados» a nuestra suerte.

Este «bien» no es, con todo, suficiente, y el impulso a intentar mejorar nos es consustancial. Y «mejorar» significará, cuanto menos, vivir con menor incomodidad. Deseamos liberarnos de tensiones físicas o emocionales; pretendemos tener acceso a estados de cierta expansión que quizá un día disfrutamos o de los que otros dicen tener noticia; intuimos que el potencial de placer físico o estético, de bienestar emocional, de ecuanimidad moral, de sensibilidad o de discernimiento no están satisfechos, y tratamos de disponer de un plus en tiempo, ganas y otros recursos para

acercarnos a propuestas atractivas en tal dirección. Algo de todo esto es lo que nos conduce a experimentar con prácticas o disciplinas como el tai chi chuan o el qi gong (literalmente, «trabajo con la energía»).

Tampoco es suficiente esta explicación para entender lo que nos acerca a tales experimentos. En otro lugar ya hemos señalado que la demanda de todo ser humano está determinada y guiada por aquello que vive como *recurso escaso*<sup>312</sup>. Y éste es el asunto que nos va a permitir entender las motivaciones profundas que nos hacen buscar uno u otro enfoque, metidos ya en un entrenamiento.

Nuestros mecanismos de adaptación generan un tono vital que cada uno hemos interiorizado como necesario para sobrevivir. Como queda dicho, lo que para uno es la tensión mínima (en pensamiento, en intensidad emocional, en compromiso social, en acción, en descanso, etc.), sería insoportable para la estructura de otro. Pero acordemos que el marco de experimentación que creamos requiere disminuir el grado de tensión adaptativa que generamos. Es a esto a lo que nos referimos normalmente cuando hablamos de relajación. Sabemos que la musculatura no se relaja nunca del todo, que nuestro metabolismo basal (que es el que consume la mayor parte de nuestra energía calórica en reposo) es fundamental para que todas las funciones orgánicas –incluido el sistema óseo-muscular de soporte– sigan su curso autónomo. Lo mismo cabría decir de cierto «metabolismo» emocional o mental. Todo el entrenamiento del tai chi chuan se puede reducir a un concepto, *song*, que recoge esta idea de tono justo. Pero, ¿es posible y deseable disminuir el nivel de tensión que cada uno de nosotros vivimos como natural? Sin una respuesta afirmativa a esta pregunta –que quizá la mayoría de los seres humanos ni siquiera se habrá planteado–, no es posible entrar en la experiencia. Respondemos que sí, lo que implica que, de primeras, aceptamos que vamos a introducirnos en un espacio protegido, un espacio que no requiere de tanta tensión como la que se requiere fuera del mismo. La energía liberada por esta disminución de tensión es la que, también en principio, disponemos

---

<sup>312</sup> Ver nota 68, pág 104.



para iniciar nuestro trabajo<sup>313</sup>. Es pues con ese «plus de energía» con el que nos sentimos desde el inicio de un buen trabajo dirigido a tal fin, y mucho más según vamos avanzando en él –un plus que ya se requiere en tiempo y disponibilidad para acudir a un lugar o reservar un rato para un entrenamiento—<sup>314</sup>.

Liberación de tensión física y emocional, relajación muscular, conciencia postural, sentido de conexión física y anímica, relativa calma mental, etc. son los primeros efectos que se piden de un trabajo corporal que nos disponemos a denominar «energético». Sin embargo, no es algo que está inmediatamente al alcance de cualquiera, y mucho menos en el mismo grado. Solemos necesitar el añadido de la promesa de dominio de alguna destreza corporal o anímica para justificar nuestra inversión en tiempo y dedicación a una disciplina. Entonces, decimos por ejemplo que nos interesa aprender ciertas técnicas o coreografías a las que hemos investido de antemano de una dignidad o un interés<sup>315</sup>. Es aquí donde la disyuntiva fundamental se nos presenta. Y la disyuntiva se resume siempre en *control* o *apertura*.

Cuando digo *control*, me refiero a las variadas formas en las que, desde antes de iniciarnos en una disciplina, y a lo largo de los intentos por dominarla, se nos promete un logro que creemos entender y por el que merece el esfuerzo que estamos haciendo<sup>316</sup>. ¿A quién se le escapa que tras

<sup>313</sup> Estas son las cuestiones que, de forma explícita hemos planteado y seguiremos tratando cuando nos situemos *desde el interior*. Ver en particular el tema X, *La entrada al entrenamiento* (pág. 187 ss.).

<sup>314</sup> No se me escapa que en esta formulación se encierra ya el peligro que apenas acabo de plantear cuando criticaba el tan extendido enfoque de «acumulación del qi» en el anterior capítulo.

<sup>315</sup> En el ámbito del tai chi chuan, el qi gong o las «artes marciales», el elemento exótico cumple en parte con esta función. Nos decimos que vamos a aprender técnicas de «defensa personal», aunque no nos vemos en condiciones de ponerlas a prueba; manejo de palos o espadas que se acercan a lo folclórico –aunque con una connotación fetichista evidente–; *formas* que pueden cautivarnos por sus connotaciones estéticas; etc.

<sup>316</sup> «Su práctica [del Qi Gong] está fundamentada en tres principios: *El control* del movimiento natural, lento y detenido; *el control* de la respiración lenta y sincronizada al gesto; y el control de la mente que dirige el qi, el aliento, al interior del cuerpo» decía la presentación del *Instituto Europeo de Qi Gong* para su formación profesional (Dossier de inscripción de los cursos 1992 y 1993).

estas apuestas de control se encuentra el *poder* como *recurso escaso*? Podríamos decir que las asociaciones mentales a las que ligamos el término energía –en eso debemos dar la razón a Paul Unschuld– se prestan a estas connotaciones: la energía se adquiere, se almacena, se transforma, y es susceptible de proporcionarnos un bienestar cuando está correctamente utilizada.

Como veremos más adelante, el propio diseño de las técnicas y las estrategias que se utilizan en las prácticas de las que hablamos –lentificación rítmica, posturas inmóviles con concentración mental, etc.– ya establecen y tienden a determinar las opciones a las que la práctica nos conduce. Si a esto agregamos los tópicos: «el qi se almacena en el *tan tien* y se distribuye después por los meridianos» o «el *yi* (intención, voluntad concentrada) dirige el qi, y éste gobierna todos los órganos y funciones», la promesa de control ha ocupado ya el centro de la escena. Y suele ser en esa escena donde se sitúan las «indicaciones terapéuticas» e incluso la denominada «alquimia interna»<sup>317</sup>.

Aunque es necesario matizar más estas cuestiones, no creo equivocarme cuando digo que esta es la opción dominante a las que nos empuja la disyuntiva de cualquier «trabajo con la energía». Su característica fundamental es que el *control* siempre encierra una intención autoimpuesta o aceptada desde una propuesta externa, unos criterios de logro establecidos a priori que podrán ser equiparados con los resultados obtenidos.

---

<sup>317</sup> Es casi imposible encontrar un libro o artículo que trate del tai chi chuan o del qi gong que no haga alarde de estas «aplicaciones». Pongo un ejemplo de esto convertido en «sistema» en la nota 328 de las páginas 326-327. Otras veces se roza lo grotesco al proponer ejercicios prometiendo curas tan inespecíficas como que «*Heweji lanpigong* cura enfermedades del sistema digestivo, *Zhuoshichubigong* cura enfermedades de los sistemas óseo y muscular, *Mingmuhuanshigong* cura diversas enfermedades oculares, *Zuoshicongergong* cura la sordera, etc.» (*Algunas tablas Daoyin Yangsheng Gong y sus efectos* en la revista *Natural*). En cuanto a la «alquimia», los libros de Mantak Chia son emblemáticos. En ellos, se hacen malabarismos combinatorios de la retórica médica divulgativa con términos esotéricos chinos: «[...a diferencia del] qi gong empleado en los hospitales chinos y en las escuelas de medicina [en las que] actualmente se ha dado excesiva importancia al ejercicio físico y a los componentes de los ejercicios respiratorios del yoga esotérico taoísta (equivalentes al hatha yoga y el pranayama hindú), ignorando la necesidad de la respuesta de relajación y el biofeedback,

La segunda disyuntiva que he llamado de *apertura*, trata de no establecer un horizonte conocido en sus objetivos. Pero esto es prácticamente imposible de plantear de forma realista: ¿cómo aventurarnos a un esfuerzo si no es con la intención de un logro, incluso cuando no sea consciente o claramente formulado? Trataré de explicarlo en el contexto de las ideas ya formuladas en el *área 1*, relativas a la emergencia y la autonomía del ámbito emocional<sup>318</sup>. Tomando esto en cuenta, a la hora de utilizar el plus energético que se produce en un entrenamiento bien dirigido y asimilado al que hemos hecho referencia, nuestra atención se dirigirá al establecimiento de conexiones perceptivas que permitan la traducción de «lo que sentimos a lo que somos» desde la perspectiva del sentimiento y la mente. Energía y emoción son desde esta perspectiva intercambiables, y su característica y función fundamental es la de mediar entre el inconsciente, el mundo simbólico y el cuerpo<sup>319</sup>.

---

así como la necesidad de generar y guiar conscientemente el flujo del qi... [tras varias fases de apertura de vías y canalización del qi, el adepto debe] mezclar el agua con el fuego, o lo masculino con lo femenino para dar origen a la transformación de la fuerza espermica o generativa en energía vital –el *jing* en qi–, reuniendo y purificando el agente alquímico externo microcósmico..., hacer regresar el flujo de fuerza generativa para fortalecer el cuerpo y el cerebro y devolverlo a su estado original antes de la pubertad, etc.». *Despierta la energía curativa a través del Tao*. Mirach, 1991.

<sup>318</sup> Ver capítulo 17 y siguientes en relación a esta cuestión (pág. 96 ss.).

<sup>319</sup> Estamos avanzando en la propuesta que formulábamos en el capítulo 27 en lo que se refiere al criterio de *relacionar* y, en general, a la discusión implícita en todo el apartado VIII de *área 1* (pág. 129 ss.).

## XVII. LAS LEYES DE TRADUCCIÓN CUERPO-EMOCIÓN-MENTE

### 78. Lugares comunes y *represión*

Mencionar la tríada cuerpo/emoción/mente es lugar común en todo enfoque que pretenda ir más allá de la adquisición de una mera destreza corporal. Y como todo lugar común, no está a salvo de colocarse automáticamente bajo sospecha: si andar en bici, esquiar o correr son actividades físicas con un sentido en sí mismas, que cumplen con la utilidad que les es propia –el desplazamiento en determinadas condiciones–, y en las que el ser humano puede llegar a encontrar el placer del movimiento ligado a la pura sensación –además del logro de su objetivo, el desplazamiento–, ¿no resulta sospechoso que alguien pretenda alterar o deslizar ese sentido a otros terrenos que se insinúan en formulaciones como *el tao de la motocicleta, el esquiador centrado o el zen del correr*<sup>320</sup>? Esta circunstancia, propia de aquellos que hemos perdido el contacto con la actividad física ligada al trabajo, pretende otorgar un *plus* a un quehacer cuando casi siempre encierra un *minus*. Este plus se califica habitualmente de terapéutico, cuando no de estético o trascendental (*el arte del tai chi chuan, el zen del tiro con arco*, etc.), con explicaciones cogidas por los pelos sobre «el alma de artista que todos albergamos» o el intento de «fundir sujeto y objeto en la acción desinteresada» –el engolamiento termina completándose con la incorporación de algún término exótico como «karma yoga» o «wu wei»–.

Pero es realmente complicado que el *minus* no salte a la vista: la alienación corporal a la que vivimos sometidos que convierte actividades na-

---

<sup>320</sup> Elijo deliberadamente títulos de libros que explican y publicitan propuestas donde las actividades pretenden ser llevadas *más allá*. Al hilo de lo que venimos tratando, es propio del ser humano desligado de quehaceres físicos la transformación y búsqueda de aquellos quehaceres que pertenecieron a sus antepasados o que aún perviven entre guerreros, cazadores o campesinos para convertirlos en artificios que en algunos casos hemos llamado *deporte* y en otros *práctica terapéutica* (aquí entran todas las propuestas terapéuticas derivadas de antiguas «artes marciales», las centradas en la relación con los mamíferos superiores –delfines, caballos o gatos y perros–, y un largo etc.).

turales en esforzados y tortuosos aprendizajes de los que casi siempre hemos de retirarnos no sólo frustrados sino con la sensación de haber sido engañados o timados por algún espabilado.

Obviamente, hablar desde el interior de una práctica como el tai chi chuan que entra de lleno en este tipo de formulaciones, me sitúa automáticamente dentro de ese territorio bajo sospecha y, en el mejor de los casos, en una deliberada ambigüedad desde la que trato de delimitar espacios útiles. ¿Cómo continuar con «aplicaciones terapéuticas»; con «ir más allá del cuerpo»; con «cuerpo-emoción-y-mente» sin enfangarse de lleno en estas arenas movedizas?

No deja de ser significativo que son actividades físicas las que, convertidas en «trabajo corporal», se prestan en primer lugar a estos deslizamientos. Sería arduo justificar que nos esforzamos y cansamos en un castigo autoimpuesto sin buscar alguna explicación añadida (aunque también es cierto que la presión de los entes administrativos para que cuidemos de nosotros mismos con un estilo de vida saludable hacen de estas tareas algo que cada vez cuestionamos menos). Tareas que se realizan en ámbitos intelectuales, afectivos o de relación no se prestan tanto a este tipo de maniobras por la simple razón de que nos entregarnos a ellas mucho más digna o plácidamente.

Ya me he referido al reconocimiento de la autonomía de los ámbitos emocionales como una consideración que revoluciona el estatus dual del ser humano como cuerpo y alma, soma y psique. Esta dualidad es la que ha determinado la gestión de nuestros asuntos hasta el día de hoy, condicionando todo proyecto propiamente humano en cualquier civilización a la doma de los impulsos ligados al cuerpo y la sublimación de los instintos.

He apuntado también que este reconocimiento asociado al descubrimiento del inconsciente está muy lejos de ser operativo, aunque se presenta en su carácter amenazante. Y como ocurre con las amenazas que no pueden conjurarse fácilmente, nos disponemos a frivolizarlas, a descargarlas de profundidad, como intento desesperado –y casi siempre también inconsciente– de desactivar la amenaza.

Resumiendo, que cuando mencionamos la importancia de los sentimientos, nos deslizamos habitualmente al terreno del sentimentalismo en busca de coartadas para nuestra debilidad moral procurando eludir la responsabilidad de nuestras acciones<sup>321</sup>. Que cuando hablamos del cultivo de la mente, nos referimos quizá a los genios de las ciencias y las artes, a los potenciales que deben residir en los espacios abismales de nuestro cerebro o quizá, a ciertos poderes extrasensoriales, y muy poco al acto de conciencia que implica el uso de la palabra, a la servidumbre a que nos encontramos sometidos por nuestra casi absoluta falta de disciplina

---

<sup>321</sup> Aunque esta frase lleva implícita una definición del término sentimentalismo –*el sentimiento como coartada*–, quizá sea necesario abundar algo más en esta cuestión. El sentimentalismo se manifiesta siempre como uso interesado del sentimiento o la emoción, y se recurre a él para justificar actitudes o comportamientos que, desde un plano superior –la distancia que otorga la reflexión o la capacidad moral de colocarse en el lugar del otro– serían mucho más difíciles de justificar. Es propio de la emoción –incluso cuando se llame *amor* o *compasión*– un extremado egocentrismo: uno ve el mundo desde el centro de su vivencia emocional e incluso exige del mundo que grave en torno a esa vivencia. De ahí el sensato consejo de «consultarlo con la almohada» o «dar tiempo» para crear distancia en la exaltación emotiva.

Siempre me ha parecido muy esclarecedora la explicación que de Milan Kundera a esta cuestión aplicada a la invasión de Checoslovaquia por parte de las tropas rusas en 1968: «... Lo que me irritaba de Dostoievski era el *clima* de sus libros; el universo en el que todo se vuelve sentimiento; en otras palabras: *en el que se eleva el sentimiento al rango de valor y verdad*. Era en el tercer día de la ocupación. Me encontraba en mi coche entre Praga y Budejovice (ciudad donde Camus situó *El malentendido*). Por las carreteras, los campos, los bosques, por todas partes acampaban soldados de infantería rusos. Detuvieron mi coche. Tres soldados se pusieron a hurgar en él. Una vez terminada la operación, el oficial que la había ordenado me preguntó en ruso: «*kak chuvstvuyete*», o sea: «¿Cómo se siente? ¿Cuáles son sus sentimientos?». La pregunta no era ni malintencionada ni irónica. Por el contrario, continuó el oficial: «Todo esto es un gran malentendido. Pero se arreglará. Debe saber que amamos a los checos. ¡Les amamos!»

El paisaje devastado por miles de tanques, el porvenir del país comprometido durante siglos, los hombres de Estado checos detenidos y secuestrados, y el oficial del ejército de ocupación me suelta una declaración de amor! Compréndanme bien: no quiso expresar un desacuerdo con la invasión, no, en absoluto. Todos hablaban más o menos como él: su actitud no se cimentaba sobre el placer sádico de los violadores, sino sobre otro arquetipo: el del amor herido: ¿Por qué esos checos (¡a los que tanto amamos!) no quieren vivir con nosotros y de la misma forma que nosotros? ¡Qué pena que haya sido necesario recurrir a los tanques para enseñarles lo que es el amor!». (Extraído de la introducción a su homenaje a Diderot en *Jacques y su amo*, Tusquets, 2005).

mental que nos hace víctimas tanto de su propio desvarío como de la saturación verbal que colectivamente nos inunda. El analfabetismo funcional endémico de las sociedades opulentas en las que vivimos es algo que, por lo visto, no nos incumbe (y tampoco a los vendedores de panaceas de integración y elixires de inmortalidad a los que ya he hecho alguna mención, y con los que será inevitable seguir tratando en este texto).

¿Qué significa entonces en un «enfoque energético», elegir la disyuntiva de utilizar el plus de energía para abrirnos a otros niveles sin una pretensión de control? En primer lugar, traducir lo sensitivo –frío, calor, pesadez, ligereza, saturación, vacío, tensión, corte o conexión– en términos emocionales, que es otra manera de decir en *términos humanos*.

Quiero decir que todo lo humano, incluido el cuerpo y sus sensaciones, está atravesado, imbuido e investido por lo que le liga a sus semejantes. Su cuerpo es receptáculo, expresión y vehículo de esta cualidad emocional. Comprender esta dimensión es el primer paso para comprender la relación entre cuerpo y mente (que aquí significa cuerpo y *emoción*), cuestión central del arte de vivir. Por supuesto, éste sería el primer paso y la condición para que cualquier trabajo corporal no caiga en desarrollos patológicos o simplemente ridículos (algo de esto hemos mencionado al hablar del deporte en las sociedades contemporáneas).

Ir comprendiendo esta vinculación entre cuerpo y emoción es la primera recompensa –y no la menor– que recibe cualquiera que se propone no reducirse a un entrenamiento corporal por muy sofisticado y bien diseñado que esté, o por muy avalado por tradiciones y maestros. Y aquí hay que señalar que la consideración de las disciplinas orientales como más integrales en cuanto que incorporan la presencia y el entrenamiento corporal en sus dimensiones más sutiles o trascendentes puede ser, y de hecho resulta, su principal raíz de confusión y engaño cuando, como es nuestro caso, la transmisión no se realiza ya más que en contadas y excepcionales ocasiones desde una fuente directa<sup>322</sup>. Que en el *zen* se afirme

---

<sup>322</sup> Qué es o qué puede implicar o garantizar una «fuente directa» será algo que trataremos en apartados posteriores (particularmente en el *área 5* del segundo volumen, *Transmisión y aprendizaje*).

que «la iluminación es la postura» —zazen—, o que uno se vea sometido a años de exigente entrenamiento corporal en cualquier *yoga* o disciplina marcial «interna» no sólo debería ser entendido como que están diseñadas desde una visión unificada del ser humano donde el cuerpo de ninguna manera pueda ausentarse. También quiere decir que podemos pasarnos todos esos años de disciplina sin avanzar un solo paso porque no hemos comprendido la ley que rige los ámbitos a los que me estoy refiriendo. Y no pretendo afirmar con ello que haga falta ser un experto en psicología de las profundidades para comprenderlo. La obstinación o la confusión en la que uno puede caer están insinuadas o descritas en las guías de tales tradiciones.

Estoy hablando ya de la primera de las leyes que rige la relación de un nivel fundamental e inferior (el cuerpo) con respecto a otro superior (el ámbito emocional). Y me gustaría subrayar esta condición jerárquica como primera e imprescindible consideración. Ya he mencionado anteriormente el estribillo que suena en casi todas las canciones de disciplinas *cuerpomente* en boca de cualquier profesor de taichi: «se dice que el plano físico no es el más importante pero es la base... creo que desde todos los planos se puede llegar a la misma profundidad». Una incongruencia absoluta porque lo que cualifica a cada plano es precisamente que tiene *distinta* profundidad y por tanto, porque cada plano está englobado por el ámbito jerárquicamente superior, y se encuentra sometido a las leyes que rigen tal relación. La constatación de que el cuerpo humano tiene una complejidad a la que estamos muy lejos de acceder en su comprensión suele llevar al malentendido de que el nivel corporal es «profundo». Es complejo, pero su profundidad es relativa y sólo calificable en relación a otros niveles (la propia palabra «nivel» se refiere implícitamente a una jerarquía), y su grado de complejidad es irrelevante en esta consideración (simplemente explica que está sometido a complejas relaciones en su propio ámbito y con el resto de ámbitos, dentro y fuera de sí)<sup>323</sup>.

---

<sup>323</sup> He ejemplificado estas consideraciones en el capítulo 34 (pág. 168 ss.) al tratar del reduccionismo sofisticado.



¿Hay que explicar que el ámbito emocional domina al físico ya en los mamíferos superiores cuando están sometidos a relaciones humanas?<sup>324</sup> ¿Hay que explicar que la historia personal de cada uno de nosotros es la historia de la adaptación de las pulsiones físicas a los imperativos emocionales hasta el punto en que muchos expertos eluden la palabra instinto al hablar de las mismas en el caso de los humanos? Si volvemos a considerar que nuestra estructuración psíquica se va produciendo en un grado de extrema vulnerabilidad y dependencia también físicas (a diferencia del resto de mamíferos, somos fetos extrauterinos durante el primer año de vida, sin la mínima autonomía necesaria para valernos de nuestro cuerpo para acceder a satisfacer el hambre, y necesitamos más de diez años de vida para madurar sexualmente), no es complicado comprender que este arduo proceso ha alterado sustancialmente al hombre, que se resiente de cualquier intento de comparación del mismo con el resto de los mamíferos.

Llamo *represión* a esta ley que rige la relación de lo superior (el ámbito emocional) con lo inferior (el cuerpo).

### **79. Niveles superiores, *sabotaje* y *sublimación***

Lo que decimos de lo emocional con respecto al cuerpo vale para la relación entre la mente y el ámbito emocional: ¿no decimos que alguien puede matar y morir por una idea?, ¿cómo es posible considerar que cuerpo y mente se hallan en el mismo nivel cuando la mente es capaz de destruir al cuerpo, en lugar de tratar de que sobreviva y se reproduzca todo lo posible? Que la mente puede y de hecho reprime a los sentimientos y al cuerpo para imponer su decisión consciente –y tanto o más cuando es inconsciente– es una premisa para cualquier intento de descripción –no ya de explicación– de la historia del género humano. Y si esto es así, la pregunta que salta inevitablemente es ¿cómo es posible que personas inteligentes –aunque quizá no muchas entre ellas, o no lo sufi-

---

<sup>324</sup> Todos conocemos la disponibilidad absoluta –emocional– de un perro con respecto a su amo, las historias de los caballos que prefieren morir que oponerse a la decisión de su dueño de seguir galopando –«reventó tres caballos en su viaje», nos cuentan las historias–, etc.

ciente— puedan proclamar o sostener ideologías que ignoran y contradicen lo que estoy explicando en los párrafos anteriores?

Utilizo deliberadamente el término «ideología» porque ésta es la connotación adecuada a tales proposiciones, y sólo desde una posición *ideológica* encuentran explicación: un intento de ocultar con ideas más o menos articuladas —ellas pueden y consiguen hacerlo pues pertenecen al nivel superior, el de la mente— objetivos o satisfacciones de ámbito emocional; desde las posiciones más narcisistas a la defensa de un patrimonio familiar o de clase, desde la negación irracional de la dignidad del otro hasta la justificación del asesinato<sup>325</sup>.

Cuando hablamos en este tono, parece que nos referimos a los grandes sustentadores del poder, a los antiguos y nuevos emperadores y señores de la guerra, a los magnates de las finanzas o a alguna suerte de fanático terrorista. Es así, pero lo mismo ocurre en ámbitos domésticos y locales, en nuestras pequeñas guerras justificadas con pequeñas o grandes ideas: nos aferramos a «dignas» consideraciones que procuramos ver reafirmadas en el grupo del que nos sentimos formar parte (la afirmación en la pertenencia es el puntal de este mecanismo —«no estoy solo, los míos piensan como yo», nos decimos—, aunque no hacemos ascos de interpretar a nuestro capricho la opiniones de unos u otros según la circunstancia).

---

<sup>325</sup> En los asuntos a que nos referimos, la expresión ideológica característica consiste en presentar nuestras propuestas y sus justificaciones como extremadamente simples y asequibles a cualquier condición. Aquí, como en tantos casos, la ideología surge justamente cuando intentamos evitarla («nosotros no entramos en asuntos de religión o raza, de clase social, inteligencia, género u orientación sexual, etc.») con el objetivo disimulado de que nuestras motivaciones queden a salvo de cualquier cuestionamiento. Cuando pretendemos que lo que ofrecemos es «sencillo y asequible», estamos diciendo en realidad «superficial», en el sentido que no queremos que nadie vaya más allá de tal superficie, no sea que detrás no haya nada, o que lo que haya no sea tan magnífico. No es todavía el momento de entrar de lleno con el marco o las corrientes en las que se engloban estas posiciones y su particular manera de gestionar su propia carga ideológica (esa «matriz generativa que regula la relación entre lo visible y lo no visible, entre lo imaginable y lo no imaginable, así como los cambios producidos en esta relación» según Zizek). Será el tema que habrá de ser encarado de lleno tras los de este primer volumen, y lo haremos en el primer *área* del próximo, *Una nueva (in)trascendencia*.

Que, como en estos casos, el ámbito emocional contamina la mente y ciega nuestra capacidad de discernimiento, se explica por la segunda de las leyes que rigen la relación de los tres niveles, a la que llamo *ley de sabotaje*: el cuerpo debe someterse a la autoridad de la emoción, y la emoción a la autoridad de la mente, pero el cuerpo se rebelará contra una tiranía injusta, lo mismo que el plano emocional. Los síntomas corporales –las somatizaciones– expresan esta rebelión<sup>326</sup>. El malestar emocional que contamina nuestra condición humana e impide o hace tan arduo el más mínimo avance en la realización de los proyectos de dignificación (no hablemos ya de creatividad, arte o espiritualidad) del género humano puede explicarse, en buena medida, por esta rebelión, cuyos mecanismos son fundamentalmente inconscientes.

Quien no afine en la percepción de estos procesos confundirá los achaques con los síntomas, la sensibilidad emocional con el sentimentalismo y la solidez del pensamiento con la tiranía de la mente. Sólo por hablar de lo más evidente. Es cierto también que muchos seres humanos han confundido, por imperativos de supervivencia quizá, muchas de las señales de la rebelión de lo inferior con condiciones que han achacado al destino<sup>327</sup>.

En la disyuntiva que se abre en todo «trabajo con la energía», es esta comprensión fundamental la que convierte a la opción por la apertura, en la única que realmente puede ser calificada de saludable con cierta profundidad. Lógicamente, esto choca con los que alardean de los beneficios terapéuticos de este o aquél ejercicio, éste o aquél «sistema»<sup>328</sup>. Pero

---

<sup>326</sup> Las biopatías, enfermedades autoinmunes o el cáncer representan el nivel extremo de este sabotaje: desde la programación celular se produce una rebelión que termina matando al propio cuerpo. Difícilmente podremos vislumbrar verdaderas terapias a tales enfermedades sin comprender esta ley.

<sup>327</sup> Algo de esto será tratado en el área aludida dedicada a la trascendencia.

<sup>328</sup> Es una señal de debilidad y no de fortaleza del tai chi chuan el que haya adquirido su legitimidad social entre nosotros gracias a la consideración de estos «efectos terapéuticos» en la medida en que funciona como parche –y justificación– de la impotencia médica y social para comprender y encarar la enfermedad a pesar de todos los avances tecnológicos. Que se dé un paso más y se propaguen sistemas completos como remedio a males específicos es el

¿hablamos de contribuir a aliviar ciertos síntomas –tarea obviamente legítima–, o reducimos a ello el potencial terapéutico del taichi? Porque aquí reside la clave de la cuestión. No pretendo que un enfoque profundo no tenga efectos de alivio –que los tiene a veces–, pero ¿qué ocurrirá cuando un mejor nivel de contacto consigo mismo –y esta es la primera consecuencia de una práctica corporal no reduccionista o diseñada «energéticamente»– haga aflorar nuevos dolores o malestares?, ¿para cuándo dejaremos la reflexión sobre la función del dolor como indicador de una desarmonía que nos resistimos a encarar por sus diversas implicaciones subjetivas o colectivas?

Es tal la avalancha de mensajes en el sentido de negar cualquier contacto profundo, que hablar en estos términos no sólo puede resultar embarazoso. Parece que uno estuviera a favor del sufrimiento gratuito y por el mantenimiento de las penalidades humanas. Sin embargo, no veo la manera de hacer compatible el aliento a las salidas fáciles –y a los buenos negocios de los que sepan comerciar con ellas–, y el mantenimiento del rigor más elemental en una reflexión sobre la salud y la enfermedad, el cuerpo y la mente, o el sentido de prácticas como el taichi o el qi gong. Y no la veo porque ambas se dirigen en sentidos opuestos. Vuelvo a re-

---

paso final que quedaba por dar para reducir su profundo potencial –y ya se ha dado–: «Tai-chi para mejorar la salud (Europa) representa el programa de Taichi para la salud del Dr. Paul Lam, en Europa (?). El programa ofrece el Taichi del estilo Sun para el entrenamiento de los instructores de Taichi para *la artritis y la diabetes* y el programa para la certificación. Más de 60.000 personas han aprendido el programa de Taichi para la artritis, entrenados por el Dr. Lam... con la ayuda de 80 videos detallados (¿80?)... Programa: Seminario 1, principios esenciales. Seminario 2, *Cuerpo, Emoción y Mente* (¿cómo no!), la lectura corporal desde el análisis bioenergético. Seminario 3, La Medicina Tradicional China en la Artritis/Diabetes y la practica del estilo Sun de Taichi como terapia. Seminario 4, Dietética y nutrición, la creación de una buena salud.» (Anuncios de página completa en los números 8, 9, 10 y 11 de *Tai Chi Chuan, revista de artes y estilos internos* (2006). En un artículo de la misma revista firmado por el Dr. Lam se describe la orientación de tales tratamientos en los siguientes términos: «Artritis... incidimos en la relajación que ayuda a aliviar el dolor y mejorar la calidad de vida... Diabetes... además de la relajación, se estimulan los meridianos pertinentes... Dolor de espalda... fortalecimiento de los músculos estabilizadores profundos, claves para aliviarlo. Osteoporosis... aumento de densidad ósea y equilibrio». *Tai Chi Chuan, revista de artes y estilos internos* nº 9, otoño de 2006.

petir algo tan simple como difícil de comprender y aplicar: dejando de lado la pretensión de control (control del dolor, de la incomodidad o del malestar fundamental provocado por nuestra condición de débiles mortales que genera todo tipo de fantasías compensatorias de poder o excelencia iluminada), la verdadera aportación terapéutica de un enfoque energético consiste en la posibilidad de un reencuentro con sentimientos profundamente encerrados en nuestra estructura energética (que es ante todo la unidad funcional de lo físico y lo emocional). El cuerpo en sus sensaciones y síntomas recoge en primer lugar nuestra memoria emocional. Sin una traducción de esas señales, la ley de sabotaje impedirá cualquier tarea saludable en el desarrollo de las potencialidades humanas: las saboteará literalmente.

Y subrayo «saludable» porque aún existe una tercera ley: la ley de *sublimación*. Porque los niveles superiores lo son, porque disponen de una autonomía relativa pueden, si son muy poderosos, si nuestro empeño, obcecación, disciplina o aspiración son muy elevados, dissociarse de los mensajes o demandas de los niveles inferiores, en una constante reafirmación de su excelencia. La cuestión aquí residiría en clarificar la tipología patológica a la que pueden obedecer en cada caso los calificativos que he utilizado –poder, empeño, obcecación, disciplina o aspiración–. Es obvio que podemos lograr vivir en el mundo emocional, y más aún en un ámbito mental o trascendente –aquí el arte y la espiritualidad ocupan lugares notables– que asuman como inevitable su particular incapacidad de integración de lo inferior (desde las demandas físicas a las emocionales). La terca aplicación de la ley de sabotaje se interpretará aquí en términos de «inevitabilidad del destino humano».

Descartando pues estas salidas trascendentales o aquellas superficiales (taichi-artritis, taichi-diabetes, etc.); descartando entrar en el juego del uso de técnicas concebidas y diseñadas con otras funciones –e insisto, con otro potencial–, la disyuntiva que trato de indicar se refiere a una redefinición del marco terapéutico en el sentido de hacer valer los mensajes del cuerpo y sus dificultades a la hora de explorar sus naturales potenciales, como soporte de una exploración en niveles superiores (que

implicarán necesariamente la paz del propio cuerpo, del mundo emocional y de la mente alocada y disparada por el desasosiego provocado por el sabotaje permanente de los niveles inferiores).

He comenzado diciendo de que lo que define y diferencia en primer lugar el trabajo con la energía vital es una sensibilidad. Es esta sensibilidad a las leyes de las que he hablado aquí la que, a veces sutilmente otras no tanto, permite el diseño de una sesión de taichi o qi gong como algo que facilite y no entorpezca esta segunda disyuntiva.

## XVIII. ALGUNOS ELEMENTOS INTERNOS DE LA PRÁCTICA DEL TAI CHI CHUAN COMO «TRABAJO CON LA ENERGÍA» (QI GONG)

He introducido esta cuestión en capítulos anteriores (el 26, *interludio: calidad frente a calidad*), y los cuatro capítulos *desde el interior* del *área 1* responden a la misma. Y así seguirá siendo, mostrándose como la pregunta constantemente formulada hasta el final del libro: ¿cómo es posible referirnos a un nivel tan contingente como el cuerpo y pretender algo distinto a un acercamiento mecánico o utilitario, perfectamente reducible a fuerzas motrices y efectos cuantificables?, ¿por qué no aceptar la habitual delimitación de campos y hablar de la psique en términos *psicológicos*, lo mismo que del cuerpo en términos *físicos*, o de la mente en términos *mentales*? ¿Por qué no olvidar de una vez por todas calificativos tan ambiguos y propensos a la confusión como *energía* o *energético*? Simplemente porque nuestro ejercicio consiste precisamente en situarnos en territorios de frontera y solapamiento, de deslizamientos e intercambio, ya que es ahí donde se puede encontrar el efecto iluminador de los fenómenos que pueden ser comprendidos desde más de una perspectiva.

Así que volvemos a situarnos *desde el interior*, tras pensar en «salud y enfermedad», «terapia y energía» y, en lugar de ir directamente a lo que en nuestra práctica se propone como qi gong/chi kung, volvemos a encarar la práctica del tai chi chuan como nuestra principal y particular forma de entender y explorar tal qi gong. No porque ahí hemos descubierto «mejores resultados» a éste o aquél trastorno, no porque nos dispongamos a anunciar alguna «nueva síntesis», alguna nueva «patente» que queremos publicitar. A estas alturas ya podemos comenzar a decir que no es por *eso*, sino *por todo lo contrario* (si esto sirviera para provocar el interés por mantenernos en la paradoja que anunciábamos desde las primeras páginas).

Después de haber explicado el primer marco fundamental de la práctica del taichi chuan –las cuatro fases del «ciclo taichi»–, vamos a continuar con nuestros rodeos antes de poder comprender los criterios que utilizamos, tanto si se trata de toda una sesión como de un simple ejercicio.

### **80. Los «sistemas energéticos» no garantizan un «enfoque energético»**

Lo mismo que se da la imposibilidad de definir –en un sentido de abarcar y aislar– el concepto de energía vital o de qi, y que estas palabras y sus sinónimos han de ser entendidas en un proceso de adecuación a la realidad y al modelo que utilizamos para describirla, una perspectiva «energética» tiene por eso la posibilidad de ser concebida tanto desde un modelo mecánico-reductor como desde otro que establezca relaciones, puentes de contacto entre distintos niveles. Y hoy por hoy, hay mucho más reduccionismo y mecanicismo en el uso común de la palabra «energía» o «energético» que cualquier otra cosa (eso sí, a veces tal mecanicismo es sofisticado, entendido como red de interacciones, pero siempre reducidas a un mismo plano –la fisiología–, aunque a continuación se dé un salto en el vacío para hablar píamente del «Espíritu» o la «Energía Cósmica»).

El hecho de que una civilización como la china haya diseñado sistemas de trabajo corporal como las llamadas «artes marciales internas», o muchas técnicas eficaces de tratamiento médico frente a enfermedades y síntomas específicos como la acupuntura, la moxibustión o el masaje en base a un complejo conocimiento de redes energéticas y de llaves de acceso al «flujo del qi» en sus diferentes cualidades muestra, entre otras cosas, que el modelo sobre el que se han diseñado tales sistemas ha sido ampliamente experimentado y confirmado en sus resultados, y que responde a una traducción válida en cuanto operativa para relacionarse con un determinado nivel de realidad.

Pero si aprendemos las técnicas de tales sistemas y los aplicamos como un formulario, como si aplicáramos el libro de instrucciones de tantos aparatos *made in China*, como de hecho tiende a ocurrir siempre que no



nos preguntemos por el modelo global o no estemos en la situación vital de aprehenderlo, no habremos avanzado nada en la superación de una visión reductora. Creo aún más, que estaremos retrocediendo, ya que otorgamos un carácter mágico y regresivo a unas aplicaciones que no se soportan precisamente en concepciones mágicas (lo mismo que uno puede convertir en mágica una intervención quirúrgica o una reparación mecánica si, en lugar de preguntarse por las fibras o piezas que se reparan se traslada *–regresa–* a una narración milagrosa, e interpreta lo que vive desde esa concepción). De hecho, cada vez que decimos «no lo comprendo, pero funciona», tenemos el peligro de hacer una concesión a estas tendencias regresivas<sup>329</sup>.

¿Qué significa entonces una visión o un enfoque «energético»? Nadie tiene conciencia de sí mismo, ni de su propio cuerpo como una suma de partes. Ni siquiera el que se afana en una máquina de musculación se siente como «cuadriceps», «trapecio» o «deltoides». Nadie al comer siente ningún proceso bioquímico que participa en la ingesta y digestión de los alimentos. Por eso, diseñar un programa de entrenamiento físico desde el mero análisis y la posterior suma de músculos, huesos, articulaciones y funciones cardio-respiratorias; o bien desde complejas cadenas musculares en permanente ajuste y compensación, significa estar bajo el hechizo de un modelo descriptivo reductor/mecanicista.

Aunque sea fácil ser seducido por descripciones biomecánicas o fisiológicas, podríamos afirmar que, incluso en los casos de más estricta actividad corporal, reducir su explicación a las mismas no es lo más adecuado para explicarlas. Lo sensitivo –una comida, un entrenamiento físico...–, queda lejos de ser explicado en términos de «funcionamiento».

---

<sup>329</sup>Una regresión válida quizá desde el lugar del «paciente» o del «consumidor», pero completamente insuficiente desde el lugar de quien la aplica. No pretendo aquí que debamos interponer el análisis a cada experiencia vital, o que debamos renunciar a aceptar los distintos enfoques narrativos de cualquier vivencia, propia o ajena. De hecho, las lecturas mágicas, míticas o trascendentes se solapan y complementan de forma espontánea a otras científicas, y entre todas construyen nuestra propia narración. Me refiero más bien al lugar de quien trata de comprender cómo funciona un sistema (cómo se ha construido, qué elementos incorpora y dentro de qué concepción) para, desde ahí ordenar sus criterios y prioridades.

Cuando uno corre o baila, su percepción incluye infinidad de variables que en parte se integran en el concepto propiocepción<sup>330</sup>. Pero es que, además, uno acaba de dejar a alguien significativo en su vida –quizá su madre o su hijo o un amigo entrañable–, o lleva todo el día sin haber cruzado mirada o palabra con nadie. Quizá esté cansado, deprimido, eufórico o envuelto en la melancolía... Su cuerpo suda, siente el contacto con la ropa, el aire que entra y sale de sus pulmones, sus pensamientos, el ambiente que le rodea. Está solo o rodeado de compañeros a los que sin aparente motivo odia o ama efusivamente... Todo esto será diferente si se trata de un hombre o una mujer, si niño o adulto, si es invierno o verano –la temperatura, la humedad y cada una de las incontables variables que le aporta cada uno de los cinco sentidos–. Puede que la música que suene en ese momento le traslade a una determinada atmósfera o que escuche el romper de las olas o el ruido de los automóviles... ¿Qué tienen que ver con todo esto los tratados de anatomía y fisiología? ¿Quiero decir con ello que tales tratados sean falsos? No, evidentemente. Son tan inadecuados a la hora de diseñar o describir una actividad «corporal» como adecuados para reparar una fractura, aplicar una fisioterapia o analizar un aspecto mecánico o funcional de tal actividad –por cierto, un pequeño fragmento que, aunque habrá de resultar definitivo en algunas ocasiones, nunca podrá dar cuenta de la globalidad sensorial y menos aún «humana» de una vivencia, nunca servirá para reducirla–.

En un sentido estricto, el enfoque energético en un entrenamiento corporal es aquél que considera una percepción global más allá de las partes que un análisis puede establecer. Tal enfoque concibe una sesión de trabajo en función de las variables integradoras o de relación, de las

---

<sup>330</sup> El procesamiento que el sistema nervioso autónomo realiza constantemente de la ubicación del cuerpo en el espacio a partir de las sensaciones de peso, apoyo, densidad, movimiento articular, tensión y relajación muscular, etc. Es esta cualidad la que permite «engañar» a la conciencia a través del uso de imágenes para acentuar unas sensaciones sobre otras en una práctica dirigida a la relajación o al «tono justo» en nuestra práctica (nos imaginamos estar sumergidos en el agua o sentir el peso de una parte del cuerpo, mientras otra es ligera, etc.).

que ya hemos hablado como ritmo y polaridad. La atención se apoya en los contrastes (pesado/ligero, arriba/abajo, conciencia/inconsciente, subjetividad/objetividad, interioridad/expresión, etc.). Aunque se valga de unas herramientas, de unas técnicas lo más depuradas y ajustadas posible –como el habla o la escritura se soportan en las palabras pero las olvidan en pos del mensaje que quieren comunicar–, nuestro enfoque descarta lo cuantitativo como valor en sí mismo. *Más fuerte, más rápido, más suave, más lento, más interiorizado o más eficaz*, no significan *mejor* desde esta perspectiva, sino en relación a sus opuestos complementarios, y a su integración en una cadencia rítmica y global vivida por un ser humano particular que las intenta o experimenta en su actual circunstancia.

Pensemos por un momento en muchas clases de deportes o «artes marciales», yoga, taichi o qi gong. No nos equivocariamos al afirmar que, aun siendo disciplinas que hubieran surgido en tal sensibilidad o visión «energética», se transmiten y practican en función de criterios cuantitativos y reductores. «Golpear con más fuerza», «esquivar en menos tiempo», «moverse más lentamente» o «respirar más pausadamente» son considerados muy frecuentemente como valores en sí mismos cuando sólo deben ser apreciados en un contexto que implica cuanto menos a su opuesto polar (rápido-lento, explosivo-expansivo, interiorizado-expresivo, etc.), y todo ello en una consideración de otras variables elementales como son la relación de las sensaciones con los sentimientos y la actividad mental. (No estoy cuestionando aquí la pertinencia de tales indicaciones como *instrucciones*. Me refiero al paso que damos cuando confundimos lo que debe ser mera instrucción por el valor en sí).

Es esta perspectiva desde donde *lo energético* resulta operativo y funcional en la medida en que no nos constriñe en una sola dimensión, no alimenta la huida de nosotros mismos, sino que nos conecta con una presencia interna que reconocemos como verdadera, sea dolorosa o placentera. Un enfoque energético nos pone en situación de conectar con esta cualidad de relación, una cualidad que percibimos entonces –sin necesidad de más demostraciones– como ajustada a nuestra naturaleza.

En este sentido, lo energético, además de ser ese nivel intermedio equiparable a lo emocional del que hemos hablado, es la capacidad de conectar y relacionar distintos niveles, distintas dimensiones de nosotros mismos a las que en un momento de atención tenemos acceso. El recurso básico de tal enfoque es, como he señalado, la conciencia de la polaridad por su capacidad de curar nuestras tendencias a la fragmentación. Cuando alguien muy acelerado se encuentra en un ritmo lento de movimiento –tan natural como el rápido, ni mejor ni peor–, tendrá más posibilidades de realizar esta conexión; cuando alguien busca relajarse, lo conseguirá con mayor profundidad si antes ha dado vía a la expresión de su tensión; cuando alguien intenta aislarse, también está indicando quizá una dificultad de comunicación...

Sin duda, las disciplinas que han sido diseñadas desde una vivencia del ser humano como campo energético, con las cualidades que antes atribuíamos al qi, y no como mero mecanismo –tan simple como la mecánica de un automóvil o tan complejo como la computadora más sofisticada– son, en principio, más adecuadas que aquellas diseñadas desde un modelo fragmentario. Ésta es la aportación fundamental de las disciplinas que por su distancia quedaron a salvo de las guerras de sistemas que ocurrieron en Europa en los últimos siglos. Pero ese potencial se diluye o desaparece cuando se incorporan superficialmente a unos agentes que, incluso desde la negación, no dejan de estar impregnados por concepciones cimentadas en la fragmentación.

El grado de evolución de un practicante podrá ser valorado aquí en función de su nivel de fluidez relativa, de integración de lo psíquico con lo físico y de lo individual y lo colectivo, y no en base a parámetros cuantitativos, aunque estos parámetros se traduzcan en destrezas espectaculares. Aun tratándose de un sistema de origen no reduccionista o más adecuado a una concepción unitaria, para que resulte operativo necesita que estemos ubicados en él de forma natural, abiertos y no nos reduzcamos a aplicar sus técnicas.

Y caemos a menudo en la trampa cuando proponemos descripciones del «cuerpo energético» como algo distinto del cuerpo físico. *Energético*,

desde nuestra visión significa ante todo abierto a la conexión de los diferentes niveles humanos, con la cualidad esencial de traducción de unos en otros y, en particular, de lo sensitivo a lo simbólico y viceversa, a través de su paso por los ámbitos emocionales<sup>331</sup>.

No me refiero pues a los complejos sistemas cognitivos y técnicos para canalizar las fuentes de energía existentes en cada ser humano así como a los sistemas terapéuticos, de aplicaciones marciales o «alquímicas» producidos tanto en Oriente como en Occidente en los últimos siglos o milenios. Estos sistemas serán utilizados, en la medida de su accesibilidad y comprensión, desde distintos enfoques. Pero limitándonos a la situación de las sociedades occidentales contemporáneas, básicamente desde dos de ellos: uno mecánico-reduccionista que los invalida convirtiéndolos en reductos de una antigüedad incapaz de competir con la ciencia y la racionalidad imperantes (y llamados a llenar un espacio de regresión a lo mágico), y otro integrador por el que tratamos de abogar.

Deberíamos entender así la capacidad de la bioenergía de «transferir a la mente el impacto de la materia e imponer al mismo tiempo la intencionalidad de la mente sobre la materia». Una intencionalidad que no proviene de la mente consciente sino que incluye el inconsciente en su sentido más abarcador. Sin reconocer este eslabón perdido, estamos abocados a vivir la emergencia de la racionalidad y el imperio de la mente como una suerte de condena de la que, o bien buscamos salidas regresivas sólo realmente «eficaces» desde la patología, o bien nos empujan al nihilismo desesperado de quien se reconoce como «simplemente humano».

Lo que sigue es un intento de volver sobre algunos tópicos de la práctica del taichi para interpretarlos desde esta óptica.

---

<sup>331</sup> Esto no significa que cuestione las denominaciones que hablan de «cuerpo energético» y otros «cuerpos sutiles». De hecho habitamos dichos cuerpos claramente diferenciables de del «cuerpo físico» cuando la sensibilidad a su vibración particular se hace dominante.

## 81. Cuerpo entrenado frente a cuerpo negado

Y es que, en primer lugar, el tai chi chuan es un entrenamiento, una forma de trabajo corporal: «un cuerpo sin entrenar es como un instrumento musical desafinado, donde la caja de resonancia está llena de una algarabía confusa y desagradable de sonidos inútiles que impiden escuchar la auténtica melodía»<sup>332</sup>.

¿Qué significa aquí «entrenamiento»? De ninguna manera «socialización» —todo cuerpo es un «cuerpo entrenado» en este sentido—. Peter Brook se refiere a su concepción del entrenamiento del actor, un entrenamiento que permita una interacción coherente del gesto corporal, el sentimiento que expresa y su pensamiento:

«Cuando uno tiene que hacer un examen o está hablando con un intelectual, procura siempre no ser *de cualquier manera* en el pensamiento o el habla pero, sin darnos cuenta, ese *de cualquier manera* está en nuestro cuerpo, que quedará ignorado y flácido. En cambio, cuando nos hallamos junto a alguien que sufre, nuestros sentimientos no serán *de cualquier manera*, sin duda nos mostraremos bondadosos y atentos, pero tal vez nuestros pensamientos sean erráticos o confusos, y lo mismo le puede ocurrir a nuestro cuerpo. Y en un tercer caso, cuando se conduce un coche, es posible que el cuerpo esté alerta, pero la cabeza, abandonada a sí misma, tal vez acabe perdiéndose en pensamientos *de cualquier manera*... Para que las intenciones de un actor sean totalmente claras, con una tensión intelectual, unos sentimientos verdaderos y un cuerpo equilibrado, los tres elementos —pensamiento, emoción y cuerpo— deben estar en perfecta armonía»<sup>333</sup>.

No veo forma más adecuada de resumir todo lo que antes intentaba explicar de un enfoque energético del trabajo corporal. Un «trabajo» que es entrenamiento en la medida en que trata de compensar la inevitable ausencia de intensidad que rodea muchos, quizá la mayoría de los tiempos en los que transcurre nuestra existencia, cuando comenzamos a no resignarnos a su grado de enajenación.

---

<sup>332</sup> Peter Brook. *La puerta abierta, reflexiones sobre la interpretación y el teatro*. Alba, 1994.

<sup>333</sup> Ídem.

Un adecuado entrenamiento corporal llega a agudizar la percepción de tales desfases y de ninguna manera debe ocultarlos. Debe abrirnos al encuentro entre sensaciones y sentimientos como un primer paso. Pasar del encuentro a la asunción cabal de los mismos requiere una toma de conciencia que no se limitará a lo sensitivo, como ha quedado subrayado.

La intensidad que necesita el actor para resultar convincente, que pasa por la integración de los tres niveles básicos del ser no es distinta de la necesidad de cualquier ser humano para resultar íntegro en cualquier momento de su existencia. Tal integridad se expresa en la adecuada aportación del gesto –el cuerpo–, la palabra –o el silencio–, el sentimiento –la emoción– y la mente. Hay quien ha denominado a esta realización la emergencia del yo existencial como la vivencia de «la mente y el cuerpo como experiencias de un yo integrado»<sup>334</sup>.

## 82. Aceleración, lentitud, tiempo

*«En el teatro No, un actor tarda cinco minutos en llegar al centro del escenario. ¿Por qué un no-actor no consigue mantener nuestra atención, mientras que un actor verdadero haciendo lo mismo mil veces más despacio resulta tan irresistible? ¿Por qué, cuando lo contemplamos, nos sentimos conmovidos, fascinados?».*

Peter Brook<sup>335</sup>

---

<sup>334</sup> «...el yo de este estadio es *consciente* tanto de la mente como del cuerpo *como experiencias*. Es decir, el *yo observador* está comenzando a *trascender* la mente y el cuerpo y, en consecuencia, puede ser consciente de ambos como objetos de conciencia, como experiencias. No es que la mente contempla el mundo sino que el yo observador contempla, al mismo tiempo, la mente y el mundo. Éste es un paso muy importante que prosigue durante los estadios superiores» Broughton, citado por Wilber en *Breve historia de todas las cosas*. Pero hay que señalar que lo que en este nivel de desarrollo es un paso, en otros anteriores –los correspondientes al *yo verbal* al que me he referido en el capítulo 21 del *área 1*– puede ser expresión de escisión o huida. No distinguirlo conduce a confusión cuando se trabajan técnicas que implican un determinado nivel de integración como el *qi gong* o la meditación. Lo que ha sido diseñado para abrirnos a una comprensión más abarcadora es inevitablemente utilizado para protegernos de la amenaza de tal paso. Un tema crucial que habrá de ser tratado en el siguiente volumen (*área 4, Una nueva (in)trascendencia*).

<sup>335</sup> Op. cit.

El ritmo de movimiento habitual del ser humano, más que el de cualquier animal, tiende a ser automatizado, mecánico; pero, a diferencia de aquél, los humanos *deshabitamos* nuestro movimiento pues hemos dejado de estar identificados con su sensación. Esto nos otorga una disponibilidad para facultades como la emoción y, sobre todo, el pensamiento y el habla. Pero esto es sólo parte de una verdad. En cuanto ausencia y huida, un pensamiento desconectado, incluso represor de la sensación tiende a perderse en lo que imagina como realidad, y apenas es más que confusión –aun en forma de ideas brillantes–. Podemos considerar desde esta tendencia las dos opciones «artificiosas» del ritmo humano: la aceleración y la lentificación.

«[La velocidad es la] forma de éxtasis que la revolución técnica ha brindado al hombre... El hombre encorvado encima de su moto no puede concentrarse sino en el instante presente de su vuelo; se aferra a un fragmento de tiempo desgajado del pasado y del porvenir; ha sido arrancado a la continuidad del tiempo; está fuera del tiempo; dicho de otra manera, está en estado de éxtasis; en este estado, no sabe nada de su edad, nada de su mujer, nada de sus hijos, nada de sus preocupaciones y, por lo tanto, no tiene miedo, porque la fuente del miedo está en el porvenir, y el que se libera del porvenir no tiene nada que temer... Contrariamente al que va en moto, el que corre a pie está siempre presente en su cuerpo, permanentemente obligado a pensar en sus ampollas, en su jadeo; cuando corre siente su peso, su edad, consciente más que nunca de sí mismo y del tiempo de su vida»<sup>336</sup>

Kundera apunta hacia el lugar adecuado cuando afirma a continuación que «el grado de lentitud es directamente proporcional a la intensidad de la memoria, y el grado de velocidad a la intensidad del olvido»<sup>337</sup>, siempre que traduzcamos aquí velocidad por aceleración, apresuramiento. Pero no acierta al contrastar la fuga en moto con la ca-

---

<sup>336</sup> Milan Kundera, *La Lentitud*. Tusquets, 1995.

<sup>337</sup> Ídem.



rrera. Cuando es tu impulso el que te pone en movimiento, aunque el peso o el jadeo estén ahí, y puedan resultar incómodos en un primer momento, si son sentidos e incorporados a un ritmo posible, se produce un reajuste en el funcionamiento del conjunto de los elementos que nos componen. El pensamiento puede ir dejando su lugar a otra cosa, a cierta sensación que también puede ceñirnos a un presente sin miedo pues es un presente que se funde con una integridad de existencia que no los niega –pensamiento, miedo o cualquier otra percepción que aparezca en su campo–, sino que los integra sin particular esfuerzo en una vivencia superior.

Hay una diferencia fundamental en hacerse con una máquina y vivir el éxtasis que provoca la demanda de atención máxima a que nos obliga a entrar en una situación de la misma demanda de atención sin que medie un artefacto, tomando el acrecentamiento de la percepción del cuerpo como referencia y anclaje básicos. Y esto vale para el ejercicio físico cuando la atención es requerida por el propio movimiento, por la destreza exigida o por la interacción con otras personas que participan en la experiencia. Si a estos elementos incorporamos la presencia del otro como una amenaza –como en el caso de una pelea o un combate–, estaremos ante una de las circunstancias más interesantes de «aceleración»<sup>338</sup>.

Cuando, en el otro extremo, procuramos la lentificación –«directamente proporcional a la intensidad de la memoria»–, entramos en una posibilidad de experimentación tan rica o más. Si tal ensayo de lentificación nos resulta amenazante –de hecho dispara las alarmas de muchos atrapados en el vértigo de la acción–, es entonces cuando podemos comenzar a identificar nuestro propio cuerpo como la fuente de nuestros miedos que en este caso están en el presente y no en el porvenir, un presente ligado a la historia de nuestra vida, una historia cuya memoria el cuerpo se encarga siempre de conservar.

---

<sup>338</sup> El *área 3* estará centrada en esta situación que nos incumbe directamente.

Cuando uno se propone un ritmo de acecho, o ha ensayado un movimiento deliberadamente lento y centrado como en la representación de una forma de taichi, puede comprender lo que estoy diciendo. Normalmente resultan necesarias largas horas y meses de entrenamiento tan sólo para mantener el equilibrio y la continuidad de unos sencillos pasos. La dificultad de todos los elementos que van emergiendo en este intento –coordinación de los miembros, suavidad con entereza, respiración profunda y pausada, etc.–, y el sorprendente efecto de *ensanchamiento* del tiempo que vamos percibiendo, pueden convertir en puerta abierta lo que acaso comenzó como desafío<sup>339</sup>.

### 83. Arte y forma

Este ensanchamiento del tiempo<sup>340</sup>, que se percibe a su vez como una gran concentración, es uno de los aspectos que ha estimulado la exploración tanto en las tradiciones escénicas como marciales, dos disciplinas que hacen del cuerpo vehículo y producto expresivo:

«La vida en el teatro es más entretenida e intensa porque está más concentrada. La concentración consiste en eliminar cuanto no sea estrictamente necesario e intensificar lo que queda colocando, por ejemplo, un adjetivo fuerte en lugar de uno suave, conservando siempre la impresión de espontaneidad»<sup>341</sup>.

---

<sup>339</sup> Por eso, no deja de ser muy superficial la consideración de los «beneficios» de nuestras coreografías por sus efectos anatómico-fisiológicos indudables, sin tener en cuenta otras dimensiones referidas por ejemplo a la vivencia del tiempo. En palabras de Peter Hoeg «Si realmente es así, entonces sí, entonces es muy importante que los hombres se introduzcan en el laboratorio de vez en cuando y hagan preguntas distintas a las que normalmente suelen hacerse. Si todos sustentamos el tiempo, entonces uno tiene su sitio, *entonces tiene su importancia el hacer algo con lentitud*, entonces incluso un experimento insignificante como éste puede ayudar a palpar el tiempo para que éste se transforme». *Los Fronterizos*. Tusquets, 1997 (la cursiva es mía).

<sup>340</sup> «El hecho de que el tiempo sea mensurable, o sea, de que pueda ser dividido en días, horas, minutos, demuestra en realidad –matemáticamente– que no es infinito, pues medio infinito es también infinito y asimismo cada una de sus partes. Si el tiempo fuese infinito, tendría que serlo también cada segundo. Pero si es finito, en el fondo sólo es apariencia de una realidad atemporal». Michael Ende, *Carpeta de Apuntes* 1994. Alfaguara, 1996.

<sup>341</sup> Peter Brook, op.cit.

En el caso de una práctica marcial, la demanda de concentración deriva de que cualquier gesto no necesario representa un riesgo que puede costar caro en un enfrentamiento. En ambos casos trabajamos por cerrar la puerta a lo accesorio, y con ello la abrimos a la concentración de algunas variables que permiten trascender la vivencia del tiempo ordinario en busca de claves más profundas del devenir.

«Podemos decir que el verdadero artista está siempre dispuesto a realizar cualquier sacrificio por alcanzar un momento de creatividad... El actor convencional sella su trabajo, y sellar es un acto defensivo. Para protegerse a uno mismo, uno «construye» y «sella». Para abrirse, se han de derribar todos los muros... Lo que uno llama «construir un personaje» es en realidad el acto de fabricar una falsificación convincente... La *auténtica forma* sólo llega en el último momento, a veces incluso después. Es un nacimiento. La *auténtica forma* no es como la construcción de un edificio, donde cada acción es el paso lógico que sigue al paso previo. Por el contrario, el auténtico proceso de construcción implica al mismo tiempo una especie de demolición. Esto significa aceptar el miedo. Toda demolición crea un espacio peligroso en el que hay menos muletas y apoyos»<sup>342</sup>.

Como explicaré más adelante, no soy partidario de calificar como «arte» a los sistemas de entrenamiento marcial. Llamar arte a una serie de ejercicios o a la práctica de ciertas destrezas significa casi siempre un intento de dotar de una dignidad que encubre la construcción de un fetiche. No vamos a entrar aquí en la discusión de lo que este término ha supuesto en los últimos años para nuestra civilización, como sustituto de las formas de espiritualidad hasta entonces monopolizadas por las instituciones religiosas. Pero tampoco renunciaremos a la observación de Brook en relación a la búsqueda de la *auténtica forma*, pues es un tema que nos incumbe directamente.

Y es que *forma* es también el nombre que se da en el tai chi chuan a los encadenamientos de técnicas realizadas siguiendo una determinada

---

<sup>342</sup>Peter Brook, op. cit.

pauta rítmica y que se repiten a lo largo del entrenamiento, frecuentemente durante todos los años que dure, durante toda la vida.

¿Cabe vivir tales formas como actos creativos? ¿Cabe tal proceso de concentración allí donde nada es improvisado? Tales preguntas son sólo contestables en la intensidad de la práctica, una práctica que deviene en la exploración explícita de la misma pregunta. Como la obra escrita por un maestro, lo que en un principio es sólo un ejercicio al que nos acercamos torpe y superficialmente, puede convertirse acto creativo –más allá del tiempo– en el momento de la interpretación<sup>343</sup>.

Esta es la consideración más positiva –e interesante– del trabajo con las *formas* en las que, quizá un día y aún hoy, fueron o resulten verdaderas *artes*. Pero resulta inevitable aquí referirse al actual uso de tales coreografías por varias razones. La primera de ellas es que fueron estas secuencias las que se convirtieron en disciplina obligatoria para una buena parte de la población en la China maoísta. Las mismas que fascinaron a los poco avisados visitantes occidentales años más tarde, las que se practican actualmente en Occidente hasta el punto de haber logrado una identificación de las mismas con el tai chi chuan.

La segunda tiene que ver con las preguntas que continúan abriéndose ante estos fenómenos: ¿hay algo aún interesante y aprovechable tras este encadenamiento de malentendidos?, ¿existe alguna posibilidad de hacer valer estas secuencias como llaves a algo que no se ha perdido del todo, aunque las fuentes directas o las pistas seguras sean difíciles o imposibles de hallar?

---

<sup>343</sup> Este sentido de la interpretación creativa de la obra ya escrita es una de las paradojas fundamentales de la creación artística y ocurre cada vez que un intérprete pretende recrear una obra musical escrita por otro. En la literatura ocurre cada vez que uno lee, pero fue J. L. Borges quien la plasmó de la forma más radical en su *Pierre Menard, autor del Quijote*: un escritor que consagra sus mejores energías a lo largo de toda su vida a recrear una obra ya escrita en otro idioma, otro tiempo, otro mundo. Sólo se sentirá satisfecho cuando haya logrado culminar, palabra por palabra, siquiera alguno de los capítulos de la obra que le inspira...

#### 84. Las formas de tai chi chuan

En sus orígenes, una «forma» tenía diversas funciones. Pero para adinarlas es necesario algún ejercicio de desplazamiento en el tiempo. Situémonos en unas sociedades donde los soldados o guerreros que se aplicaban en el entrenamiento marcial eran, como la inmensa mayoría de la población, analfabetos. En el interior de estos estamentos, pensemos en el valor de las técnicas descubiertas o adquiridas por los más hábiles, equiparable a la incorporación de una nueva arma o una nueva estrategia de guerra, cuando éstas eran descubiertas como más prácticas o capaces de decidir la suerte de batallas y poderíos. Pensemos también en el improbable acceso a una edad avanzada de alguno de los más expertos guerreros, o en su retirada a ermitas o grutas donde dedicar el resto de su vida a la meditación... A alguno de estos ancestros se atribuye el origen mítico del tai chi chuan, lo mismo que se atribuyen a uno de los más reconocidos importadores del budismo hindú a China la paternidad de muchos sistemas de combate y técnicas de fortalecimiento físico y espiritual<sup>344</sup>.

En tales circunstancias, el acceso a los descubrimientos, aportaciones o innovaciones de tales expertos podemos considerarlo más que difícil. Pero no es necesario alejarse a las brumas de la antigüedad. Las formas que hoy se enseñan y practican masivamente se gestaron tal como las conocemos actualmente en unas circunstancias históricas –los años de transición entre los siglos XIX y XX– en las que los chinos con conciencia de su pertenencia a una civilización cuyo valor era incuestionable, vivían bajo el acoso de fuerzas poderosísimas –llámense Japón o imperio británico–, que no dejaban de derrotar y humillar al «Imperio del Centro». La fiebre de sociedades secretas y el furor patriótico de aquellos tiempos no es ajeno a los intentos de recuperación y mitificación de las «armas secretas insuperables» o las «técnicas de inmortalidad» de las que las leyendas hablaban. Maestros o expertos que se criaron en tales circunstancias son los que hemos conocido como últimos eslabones de linajes más o menos fiables, divulgadores en Occidente de las artes tradicionales chinas de combate.

---

<sup>344</sup> Me refiero a Chang San-Feng (siglo XIV) y a Bodhidharma (siglo VI), respectivamente.

Habrà tiempo más adelante para analizar con algùn detalle este proceso<sup>345</sup>. La transición de un mundo que se siente trágicamente amenazado por otro exterior que, a su vez, es el portador de las claves que podrían permitir la renovación del propio. Un mundo propio que se estaba revelando impotente e incapaz de defender su propia «superioridad espiritual»... Pero, volviendo a nuestro cauce, ¿qué eran, en qué han devenido las *formas*?

En este contexto, podemos pensar en las *formas* como compendio y síntesis de técnicas que se insinuaban más que mostrarse abiertamente, pues éstas habrían de permanecer ocultas e inutilizables para aquellos no directamente iniciados. Como las canciones, *sutras* o salmodias que en las poblaciones analfabetas servían para comprimir y mantener la memoria de enseñanzas que se divulgaban entre gentes con dificultades de comunicación de documentos inconcebibles en nuestros tiempos, tales archivos de información comprimida y encriptada a la vez, se apreciaban como legados a mantener y cultivar durante toda la vida. Las *formas* eran pues instrumento de transmisión y síntesis de conocimiento...

¿Significa esto que basta con conocer y practicar por largo tiempo una forma así diseñada y transmitida para hacernos con un legado de esta naturaleza? Responder afirmativamente es dotar de poderes mágicos a una herramienta surgida en medios y situaciones donde un gesto adecuado o inadecuado significaba la vida o la muerte... Por otro lado, no es de extrañar que estemos dispuestos a otorgar estos poderes a estas destilaciones de técnicas o movimientos pues es lo que parece inevitable hacer a quien pierde el acceso a la fuente y, sin embargo, por cualquier motivo, conserva como un tesoro un legado indescifrable<sup>346</sup>.

---

<sup>345</sup>Será el área que cierre este trabajo en el segundo volumen, *Las promesas del tai chi chuan*.

<sup>346</sup>Continuando con el paralelismo, pensemos en los mantras o sutras utilizados como conjuros benéficos o talismanes de protección en las arcaicas sociedades orientales contra los malos espíritus, y en las occidentales contra la psicosis. No deja de ser curioso y significativo que monjes o lamas teletransportados desde una remota antigüedad a las ciudades occidentales contemporáneas, puedan ejercer de médium y transmisores de tales conjuros, y encuentren ávidos consumidores de los mismos.

Imaginemos ahora que recibimos un disco de audio con una novela leída en un idioma que desconocemos completamente. Nos han dicho que se trata de una de las cumbres de la literatura universal y no tenemos motivos para dudar de ello, pero no sabemos nada de los hablantes de tal misterioso idioma, de si se trata de una lengua viva o muerta, si pertenece a la actual geografía o a algún país extinguido o sólo vigente en alguna mitología.

Atraídos por un hechizo inexplicable, nos imponemos una tarea: vamos a aprender de memoria, con la máxima fidelidad que nos permita nuestro oído y habilidades mnemotécnicas, el documento que hemos recibido. Pasamos largas horas escuchando y tratando de reproducir los fonemas y las cadencias, la música que encierra este conjunto de palabras desconocidas y sus intervalos. Es tal nuestra concentración que, poco a poco, soñamos con los personajes que hablan en la misma, y dotamos a sus palabras –a esos sonidos ininteligibles pero tan cargados de misterio, tan evocadores–, de contenidos acordes con lo que permiten nuestros deseos y ensoñaciones. Logramos dominar al fin nuestra tarea, y somos capaces de recitar todo el texto del que seguimos sin entender una palabra pero, ¿quién se atreverá a negar a estas alturas que se trata de uno de nuestros incuestionables tesoros?

En eso, un día descubrimos que la novela que hemos aprendido obedece a un idioma real, vivo y actualmente hablado por un pueblo remoto. ¡No se trata de un idioma ya muerto o del inventado por algún creador de mitologías! Esto nos provoca tal exaltación, que decidimos organizar un viaje al país donde se originó nuestro tesoro, y poner a prueba la validez práctica del lenguaje que creemos conocer (¿serán las frases a las que asignamos tales significados aquellas que utilizan de hecho sus hablantes para expresarlos?, ¿seremos siquiera capaces de comunicarnos con el uso de alguna de las palabras o frases aprendidas, repetidas y memorizadas durante tan largas y excitantes jornadas?).

Ya tenemos el billete, ya hemos cogido el avión y aterrizado en el país. Todo lo que percibimos a nuestro alrededor –esa luz tan especial y esos olores, los rostros que ya comenzamos a reconocer como familiares a los personajes que hemos imaginado, sus ademanes, sus miradas...–, nos

sobrecoge y nos invita a dar el siguiente paso. Así que nos dirigimos a un muchacho con una frase de saludo *en su idioma*. Queremos preguntarle por el hotel o por el taxi... ¿Qué ocurrirá?

Quizá haya llevado mi alegoría demasiado lejos, pero estoy convencido de que puede ser útil para entender el viaje que las *formas* han hecho no sólo en el espacio, también en el tiempo, desde donde alguna de sus variables originarias surgieron hasta ser hoy conocidas y practicadas en los países occidentales.

¿Son las formas recursos de los que nos podemos valer todavía para adentrarnos en los conocimientos técnicos y las pautas de movimiento, en la sensibilidad de quienes las diseñaron y quienes las practicaran en contextos de enseñanza y aprendizaje directos?

Aunque siguiendo la lógica de nuestra alegoría –el alucinado visitante jamás lograría comunicarse ni entender nada significativo de los hablantes del idioma de la narración que había memorizado–, la respuesta a estas preguntas fuera un rotundo no, estamos en disposición de salvar nuestra posición apoyándonos en las fallas de todo ejemplo. El nuestro, aunque señala una verdad, también falla: el lenguaje corporal es mucho más universal que ningún habla particular<sup>347</sup>. Cuando este lenguaje corporal se restringe a técnicas de lucha, puede ser comprobable a través del potencial agresivo del gesto que no es privativo de ninguna cultura y ningún tiempo. Diríamos que disponemos de *diccionarios* de tal lenguaje, y que sus hablantes se han encontrado y se encuentran siempre en cualquier latitud.

Aunque lo que acabo de decir sea cierto, no nos conviene ignorar la otra parte, la parte útil de la alegoría que acabo de narrar. Como sistema de aprendizaje de un lenguaje, resulta escandalosamente inapropiado que el método para aprenderlo que hayamos elegido sea la memorización de

---

<sup>347</sup>Una expresión más del carácter «fundamental» y más simple del cuerpo frente a la complejidad y autonomía de la mente que se expresa a través de su propio lenguaje verbal. Frente a la discusión de los lingüistas sobre la existencia o no de una matriz universal que permite la «traducción» de cualquier idioma verbal humano, esta discusión se resuelve de forma mucho más simple en el caso de los lenguajes corporales y, muy particularmente, los lenguajes de combate.



un cuento o una novela, y no los ejercicios de incorporación de su vocabulario y formas gramaticales.

Si realizáramos un estudio estadístico de los practicantes de taichi en el mundo actual y contabilizáramos el tiempo dedicado al estudio, la memorización y la interpretación de las *formas* –la «novela» de nuestro ejemplo– en relación al dedicado a otros ejercicios más apropiados a la adquisición de un lenguaje –en este caso marcial–, los resultados serían tan sintomáticos como reveladores. No sólo porque hoy se identifica al taichi con la interpretación de alguna de tales coreografías, sino porque incluso entre los maestros y las escuelas que hablan de que la forma no es sino la síntesis ritual de todo un lenguaje que es necesario practicar para comprender, la forma sigue ocupando un lugar central y justificativo del conjunto de la práctica. Quiero decir que, incluso estos maestros y practicantes, tienden a identificar una o mil formas que practican o realizan como el núcleo distintivo de su práctica<sup>348</sup>.

---

<sup>348</sup> Sobra decir que mi acercamiento al taichi tuvo las características que estoy describiendo. Pasaron cinco años hasta que alguien me dijo que eso que yo practicaba –se trataba de una forma cuya interpretación se alargaba por una hora, digamos que una *novela corta*– tenía algo que ver con lo marcial, y que su entrenamiento se completaba con otros ejercicios realizados en otras muy distintas circunstancias de aquella que yo conocía. En mi caso, este descubrimiento no produjo, como me consta en otros muchos, incredulidad y rechazo, sino un renovado interés: ¡por fin se me permitía el acceso al diccionario y la gramática de un lenguaje que consideraba fascinante! Había conocido a un maestro que me abría esa puerta y además me invitaba a conocer a otros accesibles que enriquecieran tal aprendizaje. Es el intento en el que aún me encuentro, como eterno principiante, pero pudiendo disfrutar cada vez más de los elementos que puedo llegar a comprender o intuir.

El maestro que me invitó y permitió este acceso fue Tew Bunnag. Pero si vuelvo hoy sobre los documentos que ha publicado, en su libro primero y fundamental *El arte del Tai Chi Chuan, Meditación en movimiento* (La Liebre de Marzo, 1988) donde habla de cinco componentes de la práctica (ejercicios, forma, qi gong...), las explicaciones alrededor de la forma ocupan el 60% del espacio dedicado a la práctica en su conjunto. Cuando cerca de 20 años después de aquella publicación se refiere a la práctica usando casi las mismas palabras que entonces en dos vídeos, la forma ocupa el 80% de las imágenes que se refieren a la práctica en *Caminando suavemente sobre la tierra*, el primero de ellos, de 2003; y el 75% de *Tai Chi, una celebración*, de 2006.

Esta medición sólo señala cantidades de texto y de imagen, pero si las indico es porque creo que son significativas en la trampa que se hacen con frecuencia incluso los que admiten que *la forma* es sólo una parte del entrenamiento. Y aquí ya no es tanto cuestión de tiempos dedicados a la práctica, sino del lugar central y articulador que se otorga a la misma, sacándola de su verdadera función.

¿Significa esto que una dedicación a la práctica de las formas no aporta –incluso en su evidente limitación– algo genuino y aprovechable para muchos? Si no tuviera una respuesta afirmativa a esta pregunta, no hubiera dedicado tanto tiempo y espacio a esta cuestión. Creo que la práctica de las formas de tai chi chuan aporta elementos muy interesantes a una práctica corporal que pretende no limitarse a una mera gimnasia. Aunque el que sea *algo más que mera gimnasia* depende de bastantes cuestiones de las que venimos hablando. Y una forma por sí misma no lo garantiza (no entramos aquí en las condiciones en que la transmisión de estas coreografías se ha producido, provocando a veces verdaderos desastres en el estado originario de la mercancía...).

Entrar en contacto con la sensación postural, ralentizar el ritmo de movimiento, movilizar las articulaciones suave y coordinadamente, ejercitar una atención que considera más de un objeto, etc. son algunas de las cualidades que cultivamos por el mero hecho de aventurarnos con una forma, y que, para muchos practicantes, será lo máximo a lo que pueden aspirar. Es cierto. Pero también lo es que no es necesaria la sofisticación y los elementos que tienden a adherirse a tales prácticas –elementos exóticos y enajenantes de los que también venimos tratando– para lograr tales efectos. Lo mismo que estos y otros más profundos se logran cuando ajustamos el aprendizaje y la práctica de este lenguaje a una metodología más ajustada.

## 85. Disciplina y creatividad

*«La cuestión de la creatividad está íntimamente ligada a la de la libertad humana, pues el hombre jamás es libre en los supuestos de su existencia, que son como un pasado que ha tomado cuerpo, sino sólo en lo que él saca creativamente de sí mismo y en lo que de esa manera configura su porvenir».*

Michael Ende<sup>349</sup>

Como ya he indicado, concebir un entrenamiento corporal como mero acceso a ciertas destrezas es una gran limitación. Cualquier segui-

---

<sup>349</sup>Michael Ende, *Carpeta de Apuntes*. Alfaguara, 1996.

miento de un modelo externo, cuando se perpetúa en el tiempo y nos reducimos a él –al principio esta imitación es imprescindible–, trata en el fondo de no encarar el miedo intrínseco a nuestro ser corporal. Y, sin embargo, insisto, la imitación es el medio tradicional de aprendizaje:

«Al principio, el aprender la forma implica imitar a alguien. Lo que significa una relación que no puede ser objetiva e impersonal como la de seguir las imágenes de un libro o una pantalla. Debe haber un maestro frente a ti, de carne y hueso, respirando y moviéndose. Únicamente así serás capaz de sentir la cualidad energética de cada movimiento»<sup>350</sup>.

No podemos escapar a la paradoja:

«Cuando nuestros actores realizan ejercicios acrobáticos, lo hacen para desarrollar su sensibilidad y no sus habilidades acrobáticas... Esto es posible cuando no se pretende que un elemento sea más de lo que es. En consecuencia, no hay un vano perfeccionismo. Desde cierto punto de vista, puede otorgarse tributo y devoción al perfeccionismo, el intento del hombre por adorar un ideal que está relacionado con el arte y la destreza llevados al límite. Desde otro punto de vista, puede considerarse como la caída de Ícaro, que intentó volar por encima de sus posibilidades y alcanzar a los dioses»<sup>351</sup>.

El perfeccionismo se sustenta en la mentira de la posibilidad de alguna «perfección» formal, desde la que el control sobre lo vivo es posible, cuando toda vivencia humana es una apertura a tantas variables que convierten en ridículo tal objetivo.

Sin embargo, podemos colocarnos en otro extremo y desdeñar toda disciplina, todo respeto a la función de lo formal, algo esencial a toda manifestación:

«El nacimiento es adquirir forma, tanto si se refiere a un ser humano como a una frase, una palabra o un gesto». El arte está, por lo tanto, en las antípodas del superficial y evasivo «todo vale».

---

<sup>350</sup>Tew Bunnag, *El arte del Tai Chi Chuan, meditación en movimiento*. La Liebre de Marzo, 1988.

<sup>351</sup>Peter Brook, op.cit.

«Cuanto mayor es nuestra libertad, tanto más debemos comprender y disciplinar todo acto de teatro; para que éste tenga significado, debe obedecer a unas reglas muy estrictas... [sin olvidar a su vez que] la forma puede convertirse en un obstáculo total para la vida»<sup>352</sup>.

Todo aquél que afronta seriamente una disciplina corporal, como el cultivo de una cualidad artística que vaya algo más allá de una simple destreza, se mueve dentro de esta tensión: la búsqueda es exploración, pero tal exploración resulta estéril si no se ciñe al contacto con el momento presente de lo que somos, siempre más allá de un solo nivel—como cuerpo, emoción o pensamiento—. Toda *forma* nos tienta a evitar una verdadera conexión, el vértigo al vacío, para la que por otro lado ha sido diseñada<sup>353</sup>. Aquí se encuentra lo esencial de la dimensión meditativa de la práctica.

«Una gran parte de nuestras manifestaciones excesivas e innecesarias son el resultado del terror a no seguir estando ahí si no demostramos de alguna manera que existimos todo el tiempo... una buena interpretación no es el resultado de una composición mental previa, sino de haber creado un vacío libre de miedos en su interior... ¿Cuáles son los elementos que perturban el espacio interior? Uno de ellos es la racionalización excesiva...»<sup>354</sup>.

---

<sup>352</sup> Ídem.

<sup>353</sup> Es necesario matizar esta afirmación cuando nos referimos a las formas de divulgación por las que el taichi se hizo popular tanto en China como en Occidente a partir de la segunda mitad del siglo XX. Como tantas veces, lo que lo ha hecho popular lo ha vaciado de la profundidad para la mayoría. Por otro lado, esa popularización ha sido la puerta por la que tantos hemos accedido a una práctica que ha terminado yendo más allá (para ver desde dónde se produce la creación de formas de divulgación que actualmente llevan a la extensión de *formas de abanico, formas con música*, etc., basta leer la entrevista de Luis Soldevila a Li Deyin en el nº 13 de *Tai Chi Chuan, revista de artes y estilos internos*, Otoño 2007).

<sup>354</sup> Peter Brook, op.cit.

## XIX. LAS TRES ANALOGÍAS

Como cualquier aficionado, desde el momento en que entré en contacto con la práctica del tai chi chuan y del qi gong, estuve interesado en la información aneja que iba llegando a mis manos: reportajes, revistas, películas, libros... desde aquél primero en castellano publicado hace más de veinticinco años por Peter Yang, y los que íbamos conociendo por entonces en francés o en inglés, hasta las decenas de publicaciones que han ido apareciendo en los últimos años. Transcurrido el tiempo, podríamos concluir que lo que puede ser dicho a través de los libros ya ha tenido su oportunidad.

No voy a hacer todavía un balance de este recorrido documental. Sólo quiero destacar aquí una constatación: tanto los autores chinos como aquellos occidentales que los emulan, se mueven en un mundo de analogías. Cuando tratan de proponernos un sistema que explique convincentemente sus enseñanzas (en somera imitación de filósofos o historiadores, antropólogos o pedagogos modernos), se pierden en las metáforas y terminan desistiendo, acaso bajo el peso de aquella sentencia inapelable: «El tao que puede ser expresado no es el verdadero tao».

Con frecuencia, en lugar de reconocer sus limitaciones, insisten en recurrir a descripciones extraídas de la divulgación de los conocimientos físicos o anatómicos que podríamos resumir: «ya veis que lo que decían los antiguos se viene a confirmar con los últimos hallazgos científicos», o «lo que antes se decía con imágenes, hoy lo podemos explicar técnicamente».

Me parece que estas buenas intenciones tienen resultados habitualmente catastróficos, ya que quienes las practican parecen desconocer su verdadera intención que no suele ir mucho más allá de la legitimación de sus propuestas en sus propios ámbitos internos, a través de un lenguaje de consumo científico, de unas afirmaciones que si se explican en

esos términos caen en un completo reduccionismo<sup>355</sup>. Es como si estos divulgadores no comprendieran que sus intuiciones y propuestas prácticas se justifican y legitiman por sus propios medios experimentales, en categorías que no pueden ser reducidas a la mecánica (sea newtoniana o cuántica). En esas mecánicas y sus discursos, lo mismo que en la biología, la psicología o la física, podemos hallar analogías para señalar aspectos que queramos destacar, para explicar conexiones a través de nuevas fórmulas, etc., pero no para sustituir definiciones o explicaciones causales.

Puede haber cierta analogía entre la carga energética que se genera en el abdomen y una batería galvánica, pero el abdomen *no* es una pila, como la mente tampoco *es* un ordenador. Las baterías y los abdómenes pertenecen a categorías diversas, lo mismo que las mentes humanas y los ordenadores<sup>356</sup>. Y, aunque la investigación científica necesita ineludiblemente de narraciones metacientíficas –las teorías que van construyendo y destruyendo paradigmas–, las teorías y los experimentos, así como sus aplicaciones técnicas viven en esferas en las que rigen distintos principios.

---

<sup>355</sup> Valga como ejemplo la explicación anatómico-fisiológica que Yang Jwing-Ming intenta en su libro *La respiración embrionica. Meditación Qigong*. Sirio, 2006, a la vieja idea de los tres centros (*dan tien* en chino). Hablando del centro abdominal explica: «Si observa la estructura de los intestinos grueso y delgado, lo primero que advertirá es que la longitud total de ambos es aproximadamente seis veces su propia estatura. Con unos tejidos eléctricamente conductores de semejante longitud situados en medio de todos los mesenterios, el agua y las paredes de los órganos (de los cuales es razonable pensar que son tejidos con una conductividad eléctrica muy baja), los intestinos actúan como una gran batería en nuestro cuerpo. Gracias a lo antedicho cobra sentido, tanto lógica como científicamente, que el centro de gravedad es la auténtica batería de nuestro cuerpo, y no el *falso dan tien*. Más aún, según un artículo publicado en *The New York Times*, se puede decir que un ser humano tiene dos cerebros. Uno de ellos se localiza en la cabeza y el otro en el sistema digestivo. Etc.». Todo esto y mucho más para concluir que «el circuito bioeléctrico humano es similar a un circuito eléctrico». ¿Quiere decir esto que podremos concluir explicando la naturaleza humana en términos bioeléctricos, y que el *qi* no es más que esa bioelectricidad? Los modelos computacionales de la inteligencia han ido mucho más lejos por este camino sin necesidad de recurrir a los secretos de Oriente. Me parece que si lo que queremos es una explicación reduccionista, no es necesario salir de casa, ir hasta la China y volver con una batería.

<sup>356</sup> Sobre esta última cuestión candente en la discusión científica y filosófica contemporánea alrededor del modelo computacional y la inteligencia artificial, merece leer *Entre lobos*

Cuánto más si hablamos de saberes empíricos anteriores al despliegue de las ciencias modernas. Esos saberes, lo mismo que las ciencias, se basan en sus propias experimentaciones y viven dentro de las narraciones analógicas que se construyeron para dar una explicación a las mismas. Pero una explicación *no es* una causa. Si algunos pensadores de la China antigua dieron por explicar ciertas relaciones entre las distintas funciones orgánicas como la digestión, la circulación, el metabolismo, la eliminación o la respiración en los términos de las fases conocidas como *tierra, fuego, madera, agua o metal*, eso no significa que la digestión *sea* tierra o la respiración metal. Obviamente, y como ya hemos explicado, la irrupción de la mirada moderna sobre el cuerpo humano ha servido para modificar y precisar muchos aspectos de las antiguas visiones del funcionamiento orgánico, y entre ambas visiones no debería haber contradicciones insalvables. Pero una narración analógica de las *cinco fases* no tiene por qué entrar en liza con la mirada anatómico-fisiológica contemporánea. A cada uno corresponde sus propios términos y, cuanta más información aporten las investigaciones bioquímicas o neurológicas, mejor equipados estaremos para un uso adecuado de las antiguas analogías pues ya no intentarán sustituir a las explicaciones científicas<sup>357</sup>.

Entender esta cuestión es crucial para evitar los reduccionismos, (quedándonos exclusivamente con las explicaciones lógicas, los ámbitos a los que la ciencia moderna tiene acceso), e impedir la inutilización y el desaprovechamiento de conocimientos que se han ido gestando a lo largo de

---

*y autómatas, la causa del hombre* de Víctor Gómez Pin. Espasa, 2006: «Sí, ciertamente, la técnica se ha emancipado de la ciencia. Con el resultado (más bien calamitoso) de que queda entonces abierto el camino de la reificación de la parafernalia tecnológica, más también a la complicidad con la magia, entendida no ya como potencia milagrosa de modificación del entorno natural, sino como espejismo de percepción real, cuando, en realidad, se trata de percepción superficial y sin correlato sensible. La tendencia a sumergirse en tal simulacro remite quizá a los orígenes de la humanidad, pero hoy día hay causas que la incentivan». Mientras, los «nuevos taoístas» echan mano de la divulgación para proclamar «¿no lo veis?, ¡esto era!», sin preocuparse por la consistencia de sus argumentos.

<sup>357</sup> Pero también hay que decir «siempre que no pretendan sustituir a las explicaciones científicas, utilizando a estas últimas como mera contribución/justificación a su visión *más global*».

largos siglos de observación y práctica. Que la ciencia moderna en Occidente haya necesitado enfrentarse y negar cualquier aportación de antiguas tradiciones, destruyéndose un riquísimo bagaje de conocimientos, no es suficiente razón para considerar que ésa es la mejor opción (ahora que comenzamos a hacernos cargo de algunos resultados de tal extremismo, ahora que recurrimos a conocimientos tradicionales exóticos en parte para sustituir lo que hemos destruido de nuestras propias tradiciones). Lo mismo que, mirado desde el otro lado, nos equivocamos cuando, en nombre de estas tradiciones pretendamos dignificar sus propias narraciones en terminologías pseudocientíficas sin comprender esta cuestión elemental que se refiere a la separación de ámbitos y medios de explicación.

He comenzado hablando del tiempo y el espacio que se han tomado hasta hoy los divulgadores del taichi y el qi gong para explicar sus sistemas... con la impresión de que sus intentos han resultado fallidos allí donde han abandonado su propia lógica analógica, *pre-científica*. En resumen, que no hay artículo, documental o libro de estas cuestiones que no haga alguna mención al *yin-yang*, las *cinco fases*, los *tres tesoros* y otras analogías semejantes, dejándonos casi siempre la impresión de falta (se quedan cortos) o de exceso (pretenden explicar demasiado saliéndose de sus propios ámbitos).

Trataré por mi parte de aportar una traducción de las tres analogías fundamentales que pueden ser rescatadas con provecho para formular narraciones funcionales a un lenguaje contemporáneo. Estas tres analogías, dan cuenta de la riqueza y versatilidad de parte del pensamiento tradicional chino aplicado a habilidades y saberes tan variados como la lucha o la sanación, la meditación o las artes plásticas<sup>358</sup>.

Hay dos características intrínsecas a tales modelos. La primera es que no pueden agotarse en una u otra explicación, ya que crean una urdimbre, una trama en la que ordenar los elementos que queramos considerar. La segunda es que son explicaciones que implican un discernimiento

---

<sup>358</sup> Dejo a un lado el principio de la polaridad que no lo es, aunque se le suele equipar a estos sistemas analógicos.



lógico que, con frecuencia, se da por supuesto porque siempre han sido utilizados en un estrecho contacto con una práctica donde el contexto estaba implícitamente claro para todos. En este contexto figuraba desde el reconocimiento de la autoridad legítima en la transmisión de los saberes, hasta los estrictos límites en que podían aplicarse los mismos. Es cuando este contacto disminuye o desaparece, y quien trata de utilizar estos sistemas no dispone de la capacidad de discernimiento de una mente lógica suficientemente entrenada, cuando caemos en los disparates categoriales a los que la literatura de divulgación de la «sabiduría oriental» nos tiene acostumbrados.

### 86. Primera analogía: «Los Tres Tesoros»

*«El cuerpo humano es sólo vitalidad, energía y espíritu.  
La vitalidad, la energía y el espíritu se conocen como los tres tesoros.  
La máxima sabiduría y estar libre de artificio se logran a partir de éstos.  
Pocas personas conocen estos tres tesoros,  
ni siquiera por sus manifestaciones temporales,  
¿no es un derroche?  
Si pierdes estos tres tesoros, serás incapaz de estar libre de artificio;  
serás ignorante de lo primordial».*  
Lu Yen (siglo VII d.C.)<sup>359</sup>

Esta analogía, fundamental de todos los mundos antiguos, es aplicada tanto a niveles cósmicos como humanos. Es la expresión de que algo insólito e irreversible ha ocurrido para que surgiera la condición humana: incorporarnos sobre dos piernas, conocer nuestra propia muerte, hablar...

La imagen con la que los chinos han expresado esta constatación es la del ser humano entre el Cielo y la Tierra, alimentando estos dos últimos términos de todas las asociaciones con las que está cargado univer-

---

<sup>359</sup> Tomado de la *Antología Taoísta* de Thomas Cleary, 1991, La Liebre de Marzo, 2001 con el título de *Vitalidad, Energía y Espíritu*.

salmente. *Tierra* es aquí soporte, apoyo, gravedad, limitación, origen y destino, madre nutricia, etc. Mientras *Cielo* representa apertura, infinitud, trascendencia. Podríamos asegurar que, mientras las culturas en las que se han engendrado los monoteísmos han vivido esta trinidad como una tensión insostenible abocada a una ruptura irreparable, la tradición china señala en un sentido diferente<sup>360</sup>. La imagen que hemos recibido del «sabio taoísta» se acerca menos a las del filósofo occidental que a la de aquél que cree poder apoyarse tanto en la Tierra como en el Cielo, y se empeña en desarrollar sistemas prácticos que lo hagan posible. Creo que nociones como «transmutación» e «inmortalidad», habituales en los manuales chinos, nos resultan ininteligibles porque las leemos en términos simplistas o sesgados por esa imagen del «filósofo occidental» perdido en sus especulaciones.

Esta analogía se presta a infinitas extrapolaciones con las que nuestra propia cultura no ha dejado de tratar, ya que es el reflejo de las tres mediaciones fundamentales de todo ser humano. La primera es aquella en la que lo que percibe, siente y gestiona es lo más cercano a la materia en nosotros (el cuerpo, lo visceral, lo que nos une al reino animal...). Se ha asociado este nivel de percepción a la Ley como principio impersonal trascendente (el *Dharma* budista), así como al impulso por la comprensión de las leyes que rigen la naturaleza cuya expresión más depurada es la ciencia moderna. En la tríada clásica se trataría de la Verdad como cualidad objetiva<sup>361</sup>.

---

<sup>360</sup> ¿Será por eso que estas culturas fueron mayoritariamente impermeables a los intentos evangelizadores? Hay una reflexión muy ilustrativa sobre el tránsito de las sociedades paganas europeas al monoteísmo a partir de la instauración del cristianismo como religión imperial en el siglo IV de nuestra era en Peter Sloterdijk, 1993, *¿Adónde van los monjes? Sobre la huida del mundo desde la perspectiva antropológica. Extrañamiento del mundo*. Ed. Pre-textos 1998: «...Anacoretismo y monacato son prácticas del auto-traslado al «otro elemento» que todo lo abarca y sobrepuja, y que comienza a imponerse a las almas de aquel tiempo bajo el singular rotundo «Dios». Volveremos sobre estas cuestiones en el *área 4, Una nueva (in)trascendencia*, que abre el volumen II.

<sup>361</sup> *Verdad, Belleza y Bondad* componen esta tríada. Nos valdremos de una interpretación de la misma para tratar de dilucidar *lo que está en juego* cuando hablamos de religiosidad y trascendencia (en el *área* que abrirá el próximo volumen).

Cuando en los manuales se habla de los *Tres Tesoros*, no se abunda precisamente en lo que estoy comentando, pero ¿cómo interpretar adecuadamente el principio de *Esencia/Jing* de la energética tradicional china sin estas consideraciones? Lo que Cleary ha traducido por *Vitalidad* es este principio que se explica así en boca de Lu Yen:

«En el cielo, la vitalidad es la Vía Láctea, es la luz del sol, la luna y las estrellas, es la lluvia y el rocío, el aguanieve y el granizo, la nieve y la escarcha. Sobre la tierra es el agua, los arroyos, los ríos, los océanos, los manantiales, los pozos, los estanques y los pantanos. En las personas es la vitalidad, la raíz de la esencia y de la vida, el cuerpo de carne y hueso»<sup>362</sup>.

Propongo traducir el *primer tesoro*, *Jing*, la *Esencia* o *Vitalidad* por lo que hasta aquí hemos designado como *el nivel del cuerpo*. En un sentido mucho más reducido (toda analogía tiene la cualidad de ser aplicable a muy distintas categorías o niveles de percepción), *Jing* suele referirse a la cualidad que se ha dado en traducir por *Riñón* en la fisiología tradicional (volveremos a este sistema con nuestra tercera analogía). Y *Riñón*, en estos términos, es equiparable a la llamada *energía ancestral*, hoy equiparable a la aportación genética que recibimos de nuestros padres.

El *segundo tesoro* se refiere al *qi*:

«En el cielo, el *qi* es la materia y la forma, el yin y el yang, el movimiento del sol, la luna y las estrellas, los procesos de crecer y declinar; es las nubes, la bruma, la niebla y la humedad; es el corazón de los seres vivos, la evolución y el desarrollo. En la tierra, es el poder, el combustible, el vigor de la infinidad de seres, el origen de los arroyos de las montañas; es la capacidad de dar vida y de matar, de activar y de almacenar; es el paso del tiempo, el florecer y el marchitar, elevarse y caer, los brotes y las vainas que los envuelven. En los humanos es la energía, el movimiento físico, la actividad, el habla y la percepción; es el uso del cuerpo, la entrada de la muerte y de la vida»<sup>363</sup>.

---

<sup>362</sup> Thomas Cleary, op.cit.

<sup>363</sup> Ídem.

Cabe destacar en esta descripción poética de hace mil trescientos años, el cambio de lo que en la *esencia* era soporte (sea éste estrellas, planetas, agua o cuerpo), a lo que aquí es *expresión* de esa materia, proceso de vida y muerte, transformación, movimiento. Por eso asociamos a esta idea, desde nuestra comprensión contemporánea, el concepto de «nivel intermedio», «emoción», «ámbito que conecta», «horizontalidad», en los contenidos con que hemos dotado a estos conceptos: lo que hemos hablado sobre el ámbito emocional que no podrá reducirse más a la simple emanación de la materia o *esencia*, aunque esté íntimamente vinculada con ella<sup>364</sup>. Trabajar hoy con el qi, *practicar qi gong* debería estar bien ubicado en este lugar.

El *tercer tesoro*, traducido usualmente como *espíritu*, es lo que nosotros hemos llamado *mente*. Continuando con la bella descripción,

«...en el cielo, el *espíritu* es el eje, el verdadero director, el ejecutante silencioso; es la esencia del sol, la luna y las estrellas; es el viento que sopla, el trueno que retumba; es la compasión y la dignidad; es la fuerza de la creación, la base del origen de los seres. En la tierra, es la capacidad, la comunión, la apertura; es las formas de las innumerables especies, de las montañas y las aguas; es la paz y la quietud, la fuente de la estabilidad; es la calma, la calidez y la amabilidad. En los humanos, es el espíritu, la luz de los ojos, el pensamiento de la mente; es la sabiduría y la inteligencia, la habilidad y el conocimiento innatos; es el dominio de la vitalidad y de la energía, la conciencia y la comprensión; es la base de la envoltura física, el fundamento de la duración de la vida»<sup>365</sup>.

No quiero pasar por alto la expresión «el dominio de la vitalidad y de la energía» que Lu Yen atribuye a este nivel, una referencia incuestionable a su nivel jerárquico superior. Cuando se escucha en boca de maestros expresiones como «finalmente, todo está en la mente», se trata habitualmente de una torpe expresión de este mismo principio que hoy se puede y es necesario formular con mucha más precisión. Y digo torpe

---

<sup>364</sup> Tras haber hablado de unas leyes de traducción (XVII. *Las leyes de traducción cuerpo-emoción-mente*, pág. 319 ss.), debemos entender el «cuerpo» y la «mente» como la «Tierra» y el «Cielo» de esta analogía.

<sup>365</sup> Thomas Cleary, op.cit.

porque se hace dando un salto en el vacío a la hora de interpretar las dificultades o los límites con que nos topamos en cualquier trabajo con el «cuerpo» o con la «energía».

Volveremos sobre los *tres tesoros* cuando hayamos abordado las otras dos analogías fundamentales, ya que no se trata sólo y tanto de una visión sobre «el todo» o «lo general». Nos interesa en particular por su capacidad para iluminar los modelos de entrenamiento en los que nos sumergimos y comprenderlos en los distintos ámbitos en los que actúan.

### **87. Segunda analogía: «La Pequeña Circulación Celeste» u «Órbita Microcósmica»**

*«Cuando el qi comienza a moverse, la mayoría se centra en tal sensación, y ésta se agranda. El movimiento del qi se ve perturbado entonces por la propia fuerza mental, causando engaño, ilusiones, asociaciones de ideas, estados mentales caóticos, etc. Algunos incluso pueden suponer frívolamente que han abierto ya la «ruta qi». Otros, por las ilusiones causadas por la concentración de la atención, tensan sus nervios y caen en estados de enfermedad mental y física»*

Huai-Chin Nan<sup>366</sup>

Hablar de «la pequeña circulación celeste» es referirse al fundamento de la manera de hacer operativa la primera de las analogías a las que nos hemos referido: responder a la pregunta de ¿cómo se relaciona la energía del «cielo» con la de la «tierra»? O, en otras palabras, y ya que el puente entre esos dos conceptos es el propio ser humano, tratar de responder a una pregunta vital: ¿cómo tendremos que considerar nuestro apoyo en estos dos polos tan distantes y distintos?

Y esta es la pregunta que ha sido abordada al hablar de «la entrada al entrenamiento», del *descenso* y el *ascenso*. Pero merece la pena volver a situar en este nuevo contexto nuestras consideraciones porque su cabal comprensión determinará todo enfoque práctico.

---

<sup>366</sup> Tao y larga vida. *Transformación de la mente y el cuerpo*, Ed. Edaf, 1989.

Cuando en tai chi chuan o en qi gong se dice que lo fundamental, la verdadera puerta, el punto de partida (que no el objeto) de la práctica es la relajación, eso significa que tenemos que enfatizar y buscar *el descenso*. Pero descenso, aunque pueda ser visualizado en el cuerpo como el flujo de una corriente líquida o sutil, no es otra cosa que proceso de maduración psico-física del ser humano (lo que hace las cosas un tanto más complejas y difíciles). Un proceso que se realiza en un primer estadio desde la concepción hasta la madurez sexual, en el largo y delicado tránsito de todo humano hacia la madurez y la autonomía, pero que debe ser actualizado constantemente. No voy a redundar en las dificultades que encierra ese largo tránsito biográfico y que nos deja normalmente lastrados de importantes tareas de reparación cuando nos hacemos cargo de las dificultades generadas cada día por los pasajes no integrados. Dificultades que se traducen en enfermedad, imposibilidad o límites psíquicos estructurados en neurosis o psicosis, y en todas sus correspondencias somáticas<sup>367</sup>.

*Descender* será pues *sanar* esas heridas, cicatrizarlas en lo posible, recapitular nuestra historia personal para que aquello que podamos expresar, construir o realizar —eso y no otra cosa es el *ascenso*— no esté lastrado por la inevitable carga de la patología, cuando ésta no ha sido comprendida, asumida.

*Ascender* es por lo tanto «ponerse de pie», «abrazar la realidad», mirar el horizonte, proyectar y realizar el propio destino —o permitir que éste se realice en uno—... Sólo habrá que considerar «interno» un entrenamiento marcial cuando trabaja y gestiona este *ascenso* aplicado a una situación de invasión agresiva, a un nivel tan elemental como la capacidad de recibir, interpretar, absorber, evitar, proyectar, defendernos o incorporar la presencia del otro con su propio potencial o expresión agresiva. Y en este sentido, el entrenamiento marcial se convertirá ante todo en campo de experimentación y analogía de otras expresiones de intercambio.

---

<sup>367</sup> Volvemos aquí a lo tratado en el *área 1*.

Sólo quien comprenda esta polaridad fundamental (ascenso/descenso, arriba/abajo) está capacitado para dirigir en sí mismo o con otros una práctica de qi gong como es el tai chi chuan. Lo que no excluye que, a su vez, toda práctica está dirigida en primer lugar a comprender el significado y el alcance de esta dinámica descendente y ascendente.

¿Cómo entender entonces la interpretación de algo tan fundamental como una especie de ejercicio de concentración que uno hace sentado en una silla o en un cojín? (Porque ése es todo el alcance que ha recibido normalmente esta cuestión crucial en los manuales). Para hacernos cargo de la dimensión de este desplazamiento de sentido, voy a transcribir a continuación el texto completo del primero de los libros publicados por el ya mencionado «divulgador de secretos taoístas» Mantak Chia en relación a este «ejercicio»:

«...Para utilizar la energía de fuerza vital con seguridad y eficacia en la curación y el desarrollo, debe circular por determinados canales del cuerpo.

Es mucho más fácil cultivar la energía si conocemos de antemano los principales canales de circulación de ésta en el cuerpo. El sistema nervioso de los humanos es muy complejo y puede dirigir la energía a dondequiera que sea necesario. Los antiguos maestros taoístas descubrieron que hay dos canales de energía que llevan una corriente particularmente fuerte.

Uno de ellos se denomina *Funcional* o *Yin*. Comienza en la base del tronco, a medio camino entre los testículos (en el hombre) o la vagina (en la mujer) y el ano, en un punto llamado perineo. Ascende por la parte delantera del organismo pasando por los órganos sexuales, el estómago, diversos órganos, el corazón y la garganta y termina en la punta de la lengua.

El segundo canal, que recibe el nombre de *Gobernador* o *Yang*, comienza en el mismo lugar, pero asciende por la parte trasera. Sube desde el perineo, por el coxis y la columna vertebral hasta el cerebro, y desciende al paladar.

La lengua es como un interruptor que conecta esas dos corrientes; cuando toca el paladar, justamente detrás de los dientes, la energía fluye en un círculo: sube por la columna y baja por toda la parte frontal.

Los dos canales forman un solo circuito que hace circular la energía. La corriente vital circula por los principales órganos y sistemas nerviosos del organismo, y proporciona a las células el fluido que necesitan para su desarrollo, curación y funcionamiento. Esta energía en circulación, conocida como Órbita Microcósmica, constituye la base de la acupuntura. La investigación de la medicina occidental ya ha reconocido la acupuntura como clínicamente efectiva, aunque los científicos reconozcan que no pueden explicar por qué. Los taoístas, por otra parte, han estudiado los misteriosos puntos de energía del organismo durante miles de años y han verificado en detalle la importancia de cada canal.

Este circuito de la energía a través del cuerpo lleva también la energía de los órganos y de la sonrisa y extiende la vitalidad a otras partes del cuerpo.

Si abrimos el canal microcósmico y lo mantenemos libre de bloqueos físicos o mentales, podremos bombear la energía de fuerza vital desde la columna. Si este canal se encuentra bloqueado por la tensión, aprender a hacer circular la Órbita Microcósmica es un paso importante para el desbloqueo del organismo con objeto de hacer circular y revitalizar todas las partes de la mente y el cuerpo. Aparte de esto, cuando en la cabeza se centra una intensa presión, mucha de ella se escapa por los ojos, nariz y boca, y se pierde. Sería como tratar de calentar una habitación con todas las ventanas abiertas: habría que pagar una factura de combustible muy elevada.

Para abrir el canal microcósmico de energía hay que meditar durante unos minutos todas las mañanas tras la práctica de la Sonrisa Interior. Haga que la energía complete el circuito dejando que su mente fluya con ella. Comience por los ojos, y circule mentalmente con la energía en su camino descendente por la parte frontal: lengua, garganta, pecho y ombligo, y el ascendente por el coxis y la columna vertebral, hasta la cabeza. Al principio parecerá que no está ocurriendo nada, pero poco a poco la corriente empezará a templar algunas zonas mientras circula. La clave es, simplemente relajarse y tratar de conducir la mente en dirección a la parte del circuito que se esté



destacando. No se trata de visualizar mentalmente la parte del cuerpo que parece que está tratando. No utilice la mente como si fuera una pantalla de televisión. Experimente con el flujo del qi de verdad. Relájese y deje que la mente fluya con el qi por su cuerpo físico a través del circuito natural y hasta cualquier punto deseado, por ejemplo el ombligo, el perineo, etc.

Se recomienda el estudio de la Órbita Microcósmica particularmente a las personas que deseen controlar mejor la transformación del estrés y que aspiren a dominar verdaderamente las técnicas aquí enseñadas. Es muy difícil llegar a niveles elevados en la transformación de la energía emocional sin aprender la Órbita Microcósmica antes. Puede que algunos ya se sientan relajados y con sus canales «abiertos» en contacto con la naturaleza. Los beneficios de la Órbita Microcósmica van más allá de facilitar el flujo de energía vital, e incluyen la prevención del envejecimiento y la curación de muchas enfermedades, como la presión arterial alta, el insomnio, el dolor de cabeza y la artritis»<sup>368</sup>.

¿Qué significa «utilizar la energía de la fuerza vital con seguridad y eficacia en la curación y el desarrollo»? Si «el sistema nervioso de los humanos» es tan complejo y eficaz que «puede dirigir la energía a dondequiera que sea necesario» ¿a qué viene este empeño de hacerla circular con nuestros ejercicios? (no olvidemos que «hacer circular la energía» es el resumen de todo el entramado teórico y práctico de estas explicaciones. Se usa como causa —«la energía todo lo mueve»— y como efecto —«conseguiremos que se mueva»—, como secreto —«es una energía sutil»— y como manifestación —«eso que te pasa es la energía...», una palabra que en el párrafo mencionado aparece en quince ocasiones—). Si la lengua es un interruptor de esa corriente tan principal, ¿significa que tal corriente circula o no según su punta esté tocando o no el paladar? ¿Qué significa «mantener el canal microcósmico libre de bloqueos físicos o mentales»? ¿En qué consisten tales bloqueos? ¿Cuáles son «todas las partes de la mente y el cuerpo que se revitalizan con la actuación de la Órbita Microcósmica»?

---

<sup>368</sup> Mantak Chia, *Sistemas taoístas para transformar el estrés en vitalidad*. Sirio, 1992.

¿Qué es lo que «se escapa por los ojos, la nariz y la boca, y nos hace pagar una factura de combustible tan elevada» –contribuyendo de paso, supongo– a las emisiones de CO<sub>2</sub> y al efecto invernadero?

Cuando se describe una simple propuesta de autosugestión («al principio parecerá que no está ocurriendo nada, pero poco a poco la corriente empezará a templar algunas zonas mientras circula»), ¿qué significa «experimentar con el flujo del qi de verdad»? Por fin, en el capítulo de las recomendaciones, se habla de «niveles elevados en la transformación de la energía emocional» y, por supuesto, del estrés. Asociando cada emoción a un órgano –al más rancio estilo ancestral– se quiere decir que donde hay frustración, impotencia, odio, codicia, envidia o simple deseo, todo esto –además de cualquier expresión de estrés, sea cual sea su naturaleza o función– serán transformados en Vitalidad y Luminosidad, alegría y éxito en todos los ámbitos de la existencia. O sea, que todos los esfuerzos humanos en comprender la naturaleza y el alcance de su condición, el sentido del sufrimiento o las vías de acceso a su gestión o superación, no han sido ni son más que estúpidas pérdidas de tiempo hasta que alguien como Chia nos ha revelado que basta con «meditar unos minutos todas las mañanas» para abrir esos milagrosos canales. Y si por nuestra evidente torpeza no lo logramos –acaso no hemos comprendido bien las instrucciones y debemos continuar comprando sus libros y pagando sus cursos intensivos–, al menos conseguiremos «prevenir el envejecimiento y la curación de muchas enfermedades, como la presión arterial alta, el insomnio, el dolor de cabeza y la artritis».

Han sido necesarios dieciséis años para que Mantak Chia nos aporte explicaciones aún más detalladas del asunto, entrando esta vez en la relación entre este circuito principal y la llamada «Órbita Macrocósmica». Veamos:

«Los chinos descubrieron los canales energéticos –meridianos– basándose en las prácticas de la meditación, la acupuntura, el masaje y la sanación espiritual. Estos meridianos pueden cargarse y recargarse mediante las dos órbitas internas: *xiaozhoutian* (órbita/círculo microcósmico) y *dazhoutian* (órbita/círculo macrocósmico). *Xiao* significa pequeño; *zhou* es un círculo de

360°, *tien* indica cielo o día, y *da* denota grande o amplio, La *órbita microcósmica médica* circula entre los meridianos gobernador y protector. Su órbita macrocósmica completa todos los meridianos, formando la *órbita microcósmica taoísta*. La *órbita microcósmica taoísta* es la unidad del cuerpo/mente con el universo. Ambas se practican mediante dos técnicas principales: *la irrigación de la noria* y *la construcción del puente*.

La *irrigación de la noria* se practica para preservar el qi sexual yin (procedente del espermatozoide de la eyaculación y de los óvulos de la menstruación, producidos a partir del qi sexual yang invisible), impidiendo que se expulse fuera del cuerpo. En el taoísmo, *construir el puente* significa devolver los meridianos gobernador y protector a su estado fetal. Cuando estos dos meridianos se conectan durante la meditación a través de la lengua, el qi corporal circula hacia dentro para recibir el qi fresco y hacia fuera para descargar el qi sobrante. Entonces se recupera el equilibrio y la enfermedad desaparece. La técnica consiste en presionar la punta de la lengua contra el paladar duro (formando un borde convexo que se extiende desde la raíz de los dientes superiores) durante la respiración.

La práctica detallada de la órbita microcósmica requiere que durante la inspiración, el meditador visualice una línea blanca que va desde los campos inferiores de cinabrio hasta la bomba sacra y asciende desde allí hasta el cráneo; seguidamente contrae los músculos que rodean al ano. A medida que el qi fluye hasta la glándula pituitaria, en la cabeza, va activando su poder curativo, abriendo la mente a conocimientos espontáneos y habilidades interactivas que irán formando el elixir dorado. Durante la espiración, el meditador retoma la línea detenida en la glándula pituitaria y la divide en dos líneas que descienden por delante de las orejas hasta la articulación temporo-mandibular (entre las mandíbulas superior e inferior). Seguidamente las dos líneas se encuentran dentro de la boca, en la punta de la lengua. A través de la lengua, la línea combinada vuelve a descender hacia la mandíbula inferior, la garganta, el cuello y el pecho, hasta los campos de cinabrio medio e inferior, y en este último se convierte en una vibración energética.

En la órbita macrocósmica, durante la inhalación, la concentración mental comienza en el campo inferior de cinabrio. Al ascender hacia el pecho, has de dividir la línea en dos para conectar las axilas con los tres meridianos yin de las manos que llegan hasta los dedos. Da la vuelta a los dedos siguiendo la «línea» desde el dedo meñique hasta el pulgar para unir los tres meridianos yang de las manos. A continuación remonta las líneas por la parte exterior de los brazos, fundiéndolas en la séptima vértebra cervical, y desde allí asciende a la cabeza. Durante la espiración, absorbe mentalmente el yang qi del cielo hacia la coronilla de tu cabeza, y desciende por la columna hasta el coxis. A continuación separa la línea en dos. Haz que cada una de las líneas descienda a lo largo de los tres meridianos yang de las piernas hasta los pies, donde da la vuelta alrededor de los dedos de los pies. Seguidamente las líneas retornan uniéndose con los tres meridianos yin de las piernas y ascendiendo hasta el bombeo del sacro. Allí las líneas se funden en una línea blanca que asciende hasta el campo inferior de cinabrio»<sup>369</sup>

No sé si, a estas alturas –dieciséis años son unos cuantos– las cosas se han aclarado o complicado un poco más: para comenzar, parece que la presión de la lengua sigue siendo primordial, aunque esta vez se nos insiste en un elemento complementario: el control de los esfínteres anales. La descripción anatómica es mucho más detallada y sofisticada, pero el esfuerzo se nos verá recompensado –además de la curación de todas las enfermedades– con la «apertura de la mente a conocimientos espontáneos y habilidades interactivas que irán formando el elixir dorado». Aunque para los duros de mollera como yo, la cosa no ha quedado aún del todo clara, parece que se trata del «esperma y del óvulo» y de «devolver a los meridianos a su estado fetal», de seguir esforzándonos en visualizar líneas blancas que unen la glándula pituitaria y «el campo inferior de cinabrio». ¿Serán necesarios otros dieciséis años de decenas de libros e intensa práctica para que por fin accedamos al núcleo de tantos secretos?

---

<sup>369</sup> Mantak Chia & Tao Huang, *La puerta de todas las maravillas. Aplicación del Tao Te Ching*. Sirio, 2003.

Dejando ya a un lado este tono (¿con qué otro sería posible tratar con estas «propuestas» *en serio?*), el lector habrá advertido que lo que intento mostrar, antes de continuar con la siguiente analogía, es el abismo que separa un acercamiento sensato a las imágenes y narraciones con las que aquellos antiguos psiconautas expresaron sus conocimientos y experiencias, y la charlatanería que mezcla con poco disimulado interés esotérico el uso de terminologías metafóricas («la irrigación de la noria y la construcción del puente», «el qi sexual yang invisible», «el yang qi del cielo»...), y el vocabulario anatómico moderno (no vayamos a pensar que no están al día: la glándula pituitaria, la articulación temporomandibular, el bombeo del sacro...), impensable en las descripciones analógicas antiguas que desconocían deliberadamente la precisión anatómica pues se valían de otros medios para contrastar y validar sus experiencias.

Visto lo visto, no nos queda sino pensar que esta mezcla interesada y carente del más mínimo rigor en ninguno de los dos ámbitos es una señal inequívoca de la condición de los que la utilizan.

Pero saliendo ya de esto que puede ser tomado como una necesaria digresión –ojala innecesaria para la mayoría de los lectores–, ¿estoy tratando de decir que no existe una vivencia sutil de la experiencia de la circulación energética entre Tierra y Cielo a través de la estructura vertical humana; que esta experiencia no tiene diferentes grados de profundidad y que no se puede traducir en lenguajes también sutiles, «energéticos»? Obviamente no. Basta abrirse a nuestras prácticas en condiciones adecuadas para vivenciarlo. Cuáles son algunas de esas condiciones –sobre qué *fundamentos* se sustentan– sigue siendo el objeto de este libro.

### 88. Tercera analogía: «La Gran Circulación» u «Órbita Macrocósmica»

*«En primavera, madera retoña, fuego ayuda,  
agua descansa, metal se detiene, tierra «muere»*

John Blofeld<sup>370</sup>

---

<sup>370</sup> Correspondencias del «Wu Xing» mencionadas en *Taoísmo, La búsqueda de la inmortalidad*. Martínez Roca, 1981.

La «Gran Circulación» es una expresión para destacar, en la circulación general de la que hablamos en el punto anterior, su particularización en relación al funcionamiento orgánico, tal como éste es entendido en distintos sistemas de curación y otras prácticas internas chinas, y en muchos otros sistemas «macrocósmicos». Lo mismo que en la primera, y aun en la segunda analogía, el énfasis estaba en el tres –tres niveles, ser humano entre *cielo* y *tierra*, etc.–, aquí prima el cinco en un sistema que se refiere lo mismo a las cualidades de los ciclos estacionales terrestres, como a las mencionadas funciones orgánicas humanas. Es lo que se ha llamado el Wu Xing o «las cinco fases» o movimientos<sup>371</sup>.

Cuando este sistema se expresa en la anatomía y fisiología de los *zang-fu* (*órganos-vísceras* sería una traducción aproximada), cinco se transforma en seis por una asignación doble a *fuego* en funciones no directamente referidas a órganos visibles. Seis funciones con sus correspondientes canales de distribución multiplicados por dos al irradiarse por los miembros superiores e inferiores (brazos y piernas). Existe un amplio desarrollo de la aplicación de las cinco fases en los sistemas de curación, con la ventaja de que, al referirse a circunstancias bien determinadas empíricamente, se pueden comprender siempre que uno se encuentre en contacto con una fuente de conocimiento y aplicación fiable. Se ha producido también en este campo, con mejor o peor acierto, abundante literatura de divulgación<sup>372</sup>. Por eso mismo, no vamos a pararnos aquí en este punto.

No ocurre lo mismo en la aplicación de esta concepción a aspectos prácticos no ligados directamente a la práctica clínica, como son los casos del taichi o el qi gong. También aquí será necesario el contacto con al-

---

<sup>371</sup> Usamos «fases» o «movimientos» para destacar el carácter dinámico y unitario de este sistema y diferenciarlo de los «elementos» a los que tendemos a asignar una naturaleza más sustancial, de componentes esenciales, como ocurre en la tradición griega que también habló de cinco elementos (*agua, tierra, aire y fuego más éter*) que sólo parcialmente se pueden asociar con los chinos.

<sup>372</sup> Por mencionar sólo dos de los que mantienen cierta calidad, Elson M. Haas, *La Salud y Las Estaciones*. Edaf, 1982; y Harriet Beinfield y Efreim Korngold, *Entre el Cielo y la Tierra. Los cinco elementos en la medicina china*, La Liebre de Marzo, 1999.

guien que sepa aplicarla ajustada a la circunstancia y el nivel de la práctica, pero podemos dar algunas pistas que pueden resultar útiles.

La primera de ellas tiene que ver con la expresión de cada una de las *fases* en determinados segmentos corporales que permiten la identificación de primer y principal criterio de aplicación de las leyes que los rigen. Así, *tierra* se expresa en la manera en que dejamos caer nuestro peso sobre el suelo y, en particular, a lo que ejerce ese contacto: los pies y las piernas. El criterio fundamental que debemos valorar en cada uno de los *movimientos* es si éste se encuentra con exceso o con defecto, considerando siempre que se trata de un sistema unitario y que, considerando la energía vital de un individuo como un quantum estable en un momento y situación dadas, el exceso en una *fase* se reflejará en un correspondiente defecto en otra. Esto significa que cuando percibimos un exceso de *tierra* (pesadez, excesiva densidad, tendencia a la pasividad o a recibir más que a dar...), este exceso estará compensado por una carencia en otro movimiento. La falta en *tierra* se lee como insuficiente apoyo, estabilidad o enraizamiento en lecturas que bien pueden ser físicas o psíquicas.

El segundo de los *movimientos*, siguiendo la estructura corporal, es *agua* (*tierra* y *agua* son las cualidades más yin y, en la fisiología tradicional china, se asocian a las dos funciones soporte: agua/riñón –energía sexual, información genética, glándulas suprarrenales, regulación de adrenalina, metabolismo del agua, etc.– y *tierra*/bazo y páncreas –asimilación de alimentos y funciones insulínicas, etc.–). *Agua* se expresa en la pelvis, las caderas y el bajo vientre. En términos psíquicos, si una «buena tierra» se refiere a una capacidad de enraizamiento y apoyo que se reflejan en una confianza existencial, una «buena agua» está obviamente ligada a la madurez genital que se refleja, entre otras cuestiones, en una capacidad para la adaptación y el cambio. Todo el énfasis en la fluidez en nuestra práctica, así como la capacidad de un contacto sensible al otro se podrían considerar como cualidades *agua*.

Pasando a manifestaciones o fases yang, tenemos *fuego* y *madera*. Como con los dos más yin, es fácil reconocer el *fuego* en la capacidad de exteriorizar y crear, o en la vitalidad expresada con un buen contacto

emocional. Un exceso de *fuego* «abrasa», lo mismo que su carencia «apaga». Los brazos y, en particular, sus terminales en las manos expresan esta cualidad, lo mismo que la de *madera*, aunque ésta con un cariz particular. *Madera*, en las sociedades rurales, era la materia con el que se edificaban las estructuras soporte, los pilares y las vigas de las casas. La fase *madera* se refiere pues a estructura, y a la capacidad de organización y distribución que implica tal estructura (la materialización de lo que los movimientos yin –*agua* en particular– aportan sin diferenciación). *Madera* es distribución y control por lo que su exceso es fácilmente reconocible en la rigidez o el perfeccionismo, lo mismo que su carencia se expresa como desorden.

Por último, *metal* tiene dos acepciones fundamentales y significativamente conectadas en todas las tradiciones antiguas. La primera se refiere al nivel intermedio que conecta los movimientos yin –*tierra* y *agua*– con los yang –*madera* y *fuego*–. Por eso se asocia al qi. De su órgano/función asociado, el pulmón y la respiración, se dice que «gobierna el qi». La segunda tiene que ver con la conciencia o con los atributos mentales en general. No es casual que mente/corazón haya sido un binomio indisoluble en conceptos como *shen* (que en la primera analogía hemos traducido por «espíritu»), o que apenas se diferencien estos ámbitos en consideraciones de la hoy llamada «psicología budista».

Si nos detenemos ahora en las relaciones que se despliegan cuando aplicamos este sistema a los cinco órganos vitales y sus funciones (bazo/páncreas/tierra, riñón/agua, hígado/madera, corazón/fuego y pulmón/metal), y al conjunto de asociaciones que se han observado tanto en lo estrictamente orgánico como en sus manifestaciones psicosomáticas, tendremos que reconocer la aguda mirada de los que comprendieron o diseñaron este sistema, y la riqueza que puede derivarse de una aplicación sensata del mismo. Que se haya relacionado al pulmón con el intestino grueso como una unidad zang/fu (órgano/viscera), que a su vez se expresa no sólo en la respiración y la eliminación sino también en la piel y todo lo que ésta representa como locus de intercambio vital y existencial, indica una agudeza de observación que no puede ser sino confir-



mada por la experiencia clínica antigua y contemporánea. El pulmón, el intestino grueso y la piel representan también la primera barrera de defensa orgánica relacionada con todas las manifestaciones de crisis aguda de salud (desde un resfriado a una diarrea), y estaban en el centro de preocupación de los campesinos en todas las culturas<sup>373</sup>. Si pasamos por el resto de *fases* encontraremos parecidas asociaciones: la falta o el exceso de masa muscular en relación al potencial o el desequilibrio de bazo/tierra; la rapidez de respuestas tanto físicas como emocionales en fuertes expresiones de *madera* y *fuego*, etc.

Pero aún no hemos comentado las dos leyes que hacen de él un sistema dinámico que establece un patrón de relación de cada una de las fases con el resto de las cuatro. Son las leyes de nutrición y control que se expresan en las fórmulas *madera* es madre/nutre a *fuego* que a su vez nutre a *tierra*; ésta a *metal*, *metal* a *agua* y *agua* a *madera*, cerrando el ciclo. Su aplicación más sencilla e inmediata sería: «cuando haya mucho de un movimiento, alimenta a su hijo, pon en marcha este ciclo».

La «ley de control», algo más difícil de comprender y aplicar, dice que cada fase es controlada por otra y, a su vez ejerce esa función sobre una tercera. La combinación de estas leyes construye los (dos por dos) cuatro patrones de relación que se expresan así: *madera* nutre a *fuego* y es nutrida por *agua*; controla a *tierra* y es controlada por *metal*. *Fuego* nutre a *tierra* y es nutrida por *madera*; controla a *metal* y es controlada por *agua*. *Tierra* es nutrida por *fuego* y nutre a *metal*; controla a *agua* y es controlada por *madera*. *Metal* es nutrida por *tierra* y nutre a *agua*; es controlada

---

<sup>373</sup> Entre los puntos casi obsesivos de atención de mi madre en relación a las condiciones para mantener la salud estaban las corrientes de aire y los atascos intestinales –bien por acción de empachos o de presencia de parásitos–. Los chinos asignan como *wei qi* –*qi* de protección– a esa primera barrera que ajusta desde el termostato hasta la defensa frente a otras agresiones climáticas, alimentarias o emocionales, y cuya ruptura se expresa en la enfermedad aguda. En otro plano, se puede hacer una lectura de la capacidad de intercambio psicosomático en afecciones como el asma –acompañada de desarreglos intestinales– y las alergias, lo mismo que una lectura del auge de estas últimas afecciones en relación a la pérdida de criterios en el establecimiento de límites en las generaciones de los hijos crecidos en sociedades con costumbres más liberales.

por *fuego* y controla a *madera*. *Agua* es nutrida por *metal* y nutre a *madera*; es controlada por *tierra* y controla a *fuego*. Lo admirable es que todas estas correspondencias expresadas por un mismo patrón –por eso pueden dibujarse en un diagrama simétrico– se puedan aplicar en ámbitos tan diversos como el funcionamiento de los órganos y sus expresiones patológicas o las relaciones familiares, las estaciones del año o la movilidad corporal.

También la práctica del tai chi chuan se ha visto enriquecida por estas asociaciones, tanto en su aplicación como lectura corporal o de movimiento, así como en sus estrategias o tácticas de lucha.

Pero volviendo a lo que sin duda ha de ser el criterio central que atraviesa estas observaciones y sistemas de relación, debemos destacar que, lo mismo que la polaridad fundamental de nuestra segunda analogía es arriba/abajo, aquí la polaridad es dentro/fuera. Todo lo que se refiere a la interiorización y a la manifestación externa, a las formas en que una realidad interna viva –sea orgánica o espiritual– encuentre camino de expresión hacia el exterior y viceversa –los fenómenos materiales o simbólicos chocando con nuestra percepción o nuestro cuerpo–, todo esto debe ser considerado como «La Gran Circulación». Las pistas de que disponemos para traducir o interpretar esta circulación, para equilibrarla o intensificarla son muchas y las encontramos en muy distintos ámbitos de la práctica.

Baste decir ahora, para no abundar en la crítica de ridículas reducciones de esta visión a un ejercicio de concentración por reales o imaginarios canales de energía, que lo fundamental será siempre comprender cuándo y cómo pueden aplicarse o no éstas u otras técnicas en el encuentro de uno con sus propias limitaciones.

## XX. MOVIMIENTO/RESPIRACIÓN/CONCENTRACIÓN. CRITERIOS Y PROPUESTAS FUNDAMENTALES PARA LA PRÁCTICA DEL QI GONG

*«—Un día nos dimos cuenta de que faltaba una palabra. Era precisamente la palabra por la que todo se relaciona con todo. Desde entonces viajamos de un lado a otro para encontrarla de nuevo. Seguro que usted también se habrá dado cuenta ya de que el mundo sólo se compone de fragmentos que no tienen nada que ver los unos con los otros. Eso es así desde que perdimos la palabra. Y lo peor es que los fragmentos se siguen descomponiendo y queda cada vez menos cosas que guarden relación entre sí. Si no encontramos la palabra que reúna todo con todo, un día el mundo se pulverizará por completo. Por eso la buscamos. Escribimos la palabra sobre la superficie de la tierra con el largo camino que recorreremos. Por eso no nos quedamos en ningún sitio.*

*—Ah, ¿entonces sabéis siempre a dónde tenéis que ir?*

*—No, nos dejamos guiar.*

*—¿Y quién o qué os guía?*

*—La palabra.*

Michael Ende<sup>374</sup>

Hemos tratado sobre la práctica del qi gong en un sentido amplio, considerando la práctica del tai chi chuan como nuestro enfoque específico del mismo<sup>375</sup>. Al tratar sobre *las tres analogías*, hemos llevado la discusión a ámbitos que habitualmente se suelen referir al «yoga taoísta» o los «enfoques internos», aunque con frecuencia se confunde «carácter interno» con sofisticación o inaccesibilidad. En nuestro caso, las cosas se clarifican en la medida en que uno va reconociendo la naturaleza de sus propias expectativas en contraste con la propia práctica —que siempre incluye la reflexión crítica—.

---

<sup>374</sup> *El espejo en el espejo*. Alfaguara, 1995.

<sup>375</sup> Aunque no tan amplio como otros lo consideran, incluyendo aquí cualquier cosa que uno haga, sea deporte o faquirismo, control mental o bailes de salón.

Entre la gran variedad de estilos o ejercicios de qi gong que se practican como complemento al tai chi chuan o como una actividad específica –en este caso también con frecuencia como complemento de una práctica de meditación de pie o sentados–, quiero destacar tres, tanto por su cercanía y accesibilidad como porque en su conjunto encierran lo más importante y potencialmente profundo de las propuestas de qi gong: los ejercicios o series que se denominan «taichi-qi gong», los «dao jin» o ejercicios de canalización, y el trabajo de pie inmóvil en sus diversas variantes: el «zhan zhuang gong».

Estos sistemas, que conocen gran cantidad de variables, pueden ser aplicados desde el primer momento en que cualquier persona se acerca a la práctica, no tienen contraindicaciones cuando se ajustan a las posibilidades de cada practicante, y permiten un potencial de exploración prácticamente infinito.

### **89. Los ejercicios de «taichi-qi gong»**

Se trata de secuencias que se toman de un paso o movimiento de cualquiera de las formas de tai chi chuan para ser repetidas indefinidamente con distintas pautas de concentración. Pueden practicarse en distintas posiciones estáticas o con pasos. O, a la inversa, practicarse exclusivamente como secuencias de desplazamiento sin hacer intervenir particularmente a los brazos. Dependiendo del nivel en el que se practique el entrenamiento o la forma en particular, la concentración varía de la mera coordinación al trabajo con los impulsos que encadenan pies con brazos, el sentido marcial, etc.

### **90. Los ejercicios de «canalización»**

Aunque creo haber hablado lo suficiente contra los tópicos que envuelven a la idea de «canalización» cuando éstas se toman como pautas de control, utilizo esta denominación porque es así como son habitualmente conocidas una gran cantidad de prácticas que van desde el automasaje hasta cierto enfoque de la posición de pie inmóvil. «Canalizar» aquí no debería ser más que abrirse a cualquier sensación y, en particular, a aque-

llas que enlazan distintos niveles y nos permiten aplicar una traducción de las mismas –de lo sensitivo a lo emocional, de lo emocional a lo simbólico–. Cuando se establecen estos enlaces internos y la traducción de la que hablamos, la atención o la mera presencia permiten que se produzcan vivencias que explicamos como apertura, conexión, fluidez o iluminación –todas ellas explicables también como canalización, pero subrayando más su carácter pasivo–. Lo que sigue son los criterios fundamentales para facilitar estas vivencias.

### **91. Movimiento-respiración-concentración**

Cuando uno imita unos pasos o coordina los movimientos de sus brazos procurando una presencia relajada pero atenta de todo su cuerpo, las primeras veces en que trata de seguir un modelo que le ha sido propuesto, decimos que se encuentra en la primera fase de la práctica, la del movimiento.

El movimiento –la coordinación e incorporación adecuada de todos los segmentos corporales aunque aparentemente no intervengan en el mismo–, representa la etapa inicial pues sin cierta gracia y economía del mismo, cualquier otro objetivo se ve inevitablemente coartado. Según la situación, las pautas complejas de coordinación habrán de ser por eso simplificadas o realizadas por partes para llegar a esa gracia que expresa la incorporación natural de todo el cuerpo.

No deberíamos minimizar el sentido o los efectos de esta fase, pues lograrla implica ya un grado relajación y tono físicos, de calma e integración emocional y mental no fácilmente accesibles a todos.

De hecho, no es aconsejable intentar incorporar un modelo respiratorio –ésta sería la segunda fase del trabajo– cuando no se ha logrado esa naturalidad, calma e integración en un nivel suficiente. En caso contrario, el control respiratorio se instalará como una barrera más para impedir la naturalidad y la apertura consecuentes.

«Respirar con el movimiento» o «moverse con la respiración» son expresiones de una vivencia, más que de una intención o realización voluntarias. Cuando se dice que «la respiración gobierna el qi» –dando a qi

las connotaciones que ya le hemos asignado de puente y conexión—, se expresa la ley que uno vivencia conscientemente cuando movimiento, sensación, flujo respiratorio y presencia mental se aúnan sin estorbarse. Es ahí cuando uno percibe los efectos sanadores de una práctica al nivel en que esos efectos son requeridos tanto en los planos físicos como psíquicos. Y ya que el movimiento está siempre presente, incluso y en particular cuando inmovilizamos una postura, esto se aplica igualmente a las posiciones estáticas.

A continuación, o al mismo tiempo en que se estabiliza la fusión o el intercambio movimiento/respiración, es cuando podemos comenzar a hablar de concentración, entendida ésta no como esfuerzo de la voluntad más grosera —aquella que surge de una planificación mental, un impulso o un deseo—. Percibir entonces la calidad vibratoria de distintos niveles del cuerpo —la cabeza, el pecho o el vientre, en términos generales, pero también un órgano u otro, una articulación o un miembro, una zona de la piel y sus conexiones internas, etc.— y su traducción o intercambiabilidad en términos de sentimiento, pensamiento, intuición o imagen son experiencias naturales a las que tenemos acceso.

Tales experiencias se producen y permiten integrar otras vivencias cotidianas —del sueño o de la vigilia, de experiencias pasadas, de aspectos relativos a la integración de nuestro mundo—, de manera que nuestro trabajo con la energía es un espacio de actualización que se proyecta en el conjunto de la vida cotidiana. Resulta poco relevante que utilicemos esas vivencias para depurar capacidades intelectuales o sensitivas (dos de las aplicaciones a las que habitualmente se refieren los maestros de artes marciales, llamando a la primera «meditación» y a la segunda «aplicación marcial»).

Lo que sí es relevante es la consideración de que estos tres aspectos que se convierten en fases de progresiva incorporación han de ser tenidos en cuenta y respetados en su progresión cada vez que nos disponemos a la práctica pues, de otra manera, ésta nos conducirá al estancamiento y resultará contraproducente. No debemos extrañarnos de que un día hayamos logrado lo que consideramos un alto nivel de in-

tegración del movimiento y la respiración, y al siguiente apenas logremos coordinar el movimiento porque una emoción o un pensamiento poderosos apenas nos permiten nada más. No deberíamos considerar que en esas ocasiones el efecto de la práctica –plagada acaso de lucha y frustración– es menor que cuando la calma se presenta. Aunque trataremos estos asuntos cuando hablemos en su día de la meditación, es importante que los consideremos desde el mismo instante en que nos disponemos a movernos.

Son éstos los criterios sobre los que hay que valorar el sentido de incorporar un tipo u otro de ejercicio en una sesión de entrenamiento (no olvidemos que el respeto al *ciclo taichi*, tal como lo hemos explicado en el *área 1*, nos garantiza ya una base de actuación). Más aún tendremos que tenerlos en cuenta para ensayar con técnicas de tonificación o relajación, formas de respiración centrada en el abdomen o el pecho, natural o «invertida», etc.

Confundir técnicas con criterios es el error más burdo en el que podemos caer. Pero por desgracia, es un error habitual. Los criterios que hemos expuesto aquí establecen el acceso a una situación en la que una técnica puede ser más o menos oportuna, o completamente contraindicada. Por el contrario, cuando tomamos una técnica y la aplicamos como si se tratase de una fórmula eficaz por sí misma, al margen de cualquier otra circunstancia, no conseguiremos más que introducir o aumentar la confusión.

## **92. «Plantarse como un árbol» o «Abrazar la unidad» (Zhan zhuang gong / Bao yi)**

Apuntamos en su momento que una de las cualidades que caracterizan a la postura humana de pie es que, a diferencia de la de otros animales, ha sido diseñada para equilibrarse a través del movimiento. Uno no se planta sobre sus dos piernas para quedarse quieto. A diferencia del resto de los animales en contacto con la tierra que pueden permanecer casi indefinidamente sobre su apoyo habitual, el que les permite la automoción, al menos cuando están despiertos (comen o copulan, por ejem-

plo, en las mismas posturas en las que se desplazan, con pequeñas variaciones, incluso algunos pueden dormir en las mismas), el ser humano se sienta, se apoya o se echa cuando su cuerpo deja de desplazarse para realizar cualquier otra actividad: su postura parece altamente dinámica pero poco propicia para el descanso inmóvil.

Por eso, «estar de pie» y «quedarse quieto» representa en sí mismo una cierta contradicción, ya que la postura de pie no es una postura neutra. Inmovilizarla implica una contención, una inhibición del movimiento externo que provocará aceleración interna. Pararse<sup>376</sup> de pie es sujetar el cuerpo, y uno lo hace al acecho de lo que pueda ocurrir, cuando ha reconocido una señal de peligro que aún no ha terminado de interpretar o le obliga a inhibirse, o cuando un acontecimiento extraordinario «le deja paralizado» (la orden de una autoridad, por ejemplo).

El ser humano, irresistiblemente empujado a la exploración y el conocimiento del mundo, también ha convertido sus propias experiencias sensoriales en formas de experimentación interna (de auto-observación, alteración o transformación de alguna de los componentes de su funcionamiento orgánico o perceptivo en aras a la investigación o el logro de determinados objetivos): además de adaptarse y sacar conclusiones de los imperativos de sus circunstancias o accidentes, ha alterado de mil maneras posibles su alimentación y la ausencia de la misma con dietas y ayunos, ha intentado vivir en situaciones extremas en cuanto al clima o la composición del aire, motivada por la altitud, demostrando una capacidad de adaptación inaudita. Ha llevado hasta el extremo sus posibilidades de resistencia también en relación al sueño, la sed, la soledad, a cualquier forma de estimulación o de aislamiento sensoriales (de la vista, el oído, el olfato, el gusto o el tacto). Ha tratado de intervenir en el control de las funciones orgánicas autónomas como su proceso digestivo o los latidos de su corazón, sin entrar ya en los intentos de comuni-

---

<sup>376</sup> Siempre me ha llamado la atención que en el habla española de México se le diga a uno «¡párate!» cuando se le pide que se ponga de pie. Podemos pensar que si «pararse» es a la vez ponerse de pie y quedarse quieto en esa postura, la expresión recoge el sentido de contención del que estoy hablando.



cación o control con o sobre otras personas, en el sueño y en la vigilia, de cerca y de lejos. Muchos de los avances técnicos en el transporte, la comunicación o en la intervención sobre las enfermedades se han desarrollado a partir de este impulso que parece no tener límite.

No es por eso de extrañar que haya habido seres humanos que hayan dirigido su atención hacia el interior en busca de recursos o respuestas útiles a las necesidades o preguntas existenciales con las que se han enfrentado, *en busca de la palabra*. Desde los chamanes en sus trances hasta los eremitas en su soledad, los faquires y los yoguis con sus sofisticadas técnicas de control del dolor o la impasibilidad, los filósofos o los adivinos, los monjes en fin, todos han sido en alguna forma «psiconautas», exploradores en sus respectivas interioridades. Y en todos ellos, el cuerpo ha sido predispuesto, entrenado o sometido a determinadas condiciones o disciplinas que se ajustan a unos u otros fines. Cualquier practicante actual de una técnica corporal, se nutre de alguna manera de las experiencias de unos u otros, experiencias de las que se han derivado técnicas más o menos asequibles a nosotros.

En este sentido, el tai chi chuan y el qi gong en su amplia variedad, son hijas de parte de esta exploración y hoy siguen evolucionando en la medida en que las condiciones para la misma, su interés y sus posibilidades se dan o se alteran. Como ya hemos dicho, el tai chi chuan es una de estas prácticas que exploran el potencial rítmico del movimiento humano, desde la máxima velocidad a la inmovilidad, poniendo especial énfasis en las bandas que se apartan de los ritmos ordinarios, bien por la exigencia de atención en movimientos explosivos o precisos –condicionados en este caso por la presencia de otro en actitud agresiva–, o bien por pautas ralentizadas de movimiento hasta la propia inmovilidad. Y en cuando a ésta se refiere, hay una postura que ha merecido una atención muy especial entre los practicantes de los últimos decenios: *Zhan zhuang*, la postura de pie en sus distintas variables.

Es probable que esta postura y su práctica intensiva no adquiriesen el relieve que adquirió a lo largo del siglo XX si no fuera por la investigación y las aportaciones de Wang Xiangzhai (1885-1963), creador de un sis-

tema al que denominó *Yiquan* –«arte marcial» o sistema de lucha (*quan* o *chuan*) que enfatiza el Yi (que se traduce como *mente, poder mental, voluntad*, etc.)–. Él fue

«uno de los artistas marciales chinos más famosos del siglo XX, cuya práctica principal era simplemente permanecer en pie inmóvil: ...Wang consideraba que estaban poniendo el carro delante del caballo, pues la obsesión por la forma externa se convertía en una barrera insuperable para descubrir y cultivar la esencia interna. Esta esencia, pensaba, sólo podía ser descubierta y desarrollada por la mente. Sólo el adecuado adiestramiento de la mente permitía al cuerpo redescubrir su habilidad innata para el movimiento natural y así desarrollar la capacidad de reaccionar espontánea y adecuadamente ante cualquier situación»<sup>377</sup>.

No es casual que el penitente cristiano se postre de rodillas o se inmovilice echado sobre el suelo en expresión de extrema sumisión. Que en la llamada por algunos «revolución anacoreta» que recorrió Europa entre los siglos IV y VII de nuestra era, cientos de personas se retiraran a los desiertos de Oriente Próximo para escenificar allí al pie de la letra la insostenible tensión entre Dios y el hombre encadenado a un cuerpo mortal<sup>378</sup>.

---

<sup>377</sup> Jan Diepersloot, 1999. *El Tao del Yiquan, los guerreros de la quietud*. La Liebre de Marzo, 2004.

<sup>378</sup> «El principio-desierto se fortalece en el momento en que el cristianismo deja de ser religión de la oposición; hasta después de la época de los mártires no se desplegó, en todo su rigor, el potencial psicagógico y psicopolítico de la técnica monoteísta de formación de hombres. La desproporción entre el Dios uno y el alma sola se va infiltrando, con ayuda de ascetismo de por vida, hasta que se produce el santo, el cual sirve, ante el público, como ecuación y alegoría de lo imposible. Así pasa a ser el desierto una institución metafórica. Los primeros iconos no se pintan sobre madera, sino que se cincelan mediante autoinmolación glorificada sobre la carne humana reticente. Por eso, aquellos atletas del vivo retrato, aquellos combatientes solitarios, trabajadores de almas y escultores de iconos en sus clausura insomnes, pertenecen a la historia del esfuerzo del sujeto occidental, por más que a muchos trabajadores modernos les costase mucho admitir su procedencia, cuando menos indirecta, de aquellos antiproducidos extenuados». Peter Sloterdijk, 1993, *¿Adónde van los monjes?* en *Extrañamiento del mundo*. Pre-textos, 1998. Volveremos sobre estas cuestiones en el área 4 del segundo volumen.

Desnudos y hambrientos, expuestos al sol y a los elementos y con frecuencia a la vista de miles de espectadores que acudían a visitarlos, estos atletas de una nueva subjetividad se subían a veces sobre columnas cada vez más elevadas para alejarse en cuanto fuera posible de cualquier terrenalidad y permanecer en las alturas desde las que clamar a Dios y fundirse con Él. Tampoco es casual, como apuntamos en otro lugar, que la llamada postura reina de los yoguis hindúes sea la de pararse sobre la cabeza invirtiendo la postura de pie...

No es pues casual que los luchadores de ascendentes taoístas o budistas eligieran pararse sobre las dos piernas para permanecer inmóviles en una posición de máxima estabilidad sobre los pies –separados habitualmente a la anchura de los hombros (o las caderas, si estas son más anchas que aquellos)–, que permite el aprovechamiento de la estructura dinámica humana –desde los puentes de los pies hasta la óptima utilización de cada una de las articulaciones–, para potenciar la carga energética que ya se produce por el hecho de detener el movimiento. Esta postura que exige una gran atención sólo para hacerla posible y viable durante unos minutos, escenifica nuestra verticalidad desarrollando la sensibilidad sobre los mecanismos que la hacen posible. Mecanismos que, en su funcionalidad habitual, pasan desapercibidos hasta que por accidente o deformación comienzan a doler o fallar.

El practicante que permanece un tiempo «de pie como un árbol» explora en las condiciones en las que se optimiza el uso de cada una de las articulaciones de su estructura en sus dos funciones básicas: la de soportar la presión de la gravedad (descendente) y la de crear y transmitir un impulso antigravitatorio que lo compense y dinamice (ascendente). Cada articulación no sólo es una llave o válvula de control para estas dos fuerzas, sino que está en contacto con el plano horizontal donde está situada, actualizando la carga o descarga relativa de cada uno de los planos con su particular expresión energética/emocional. Aprender a colocar los pies, las rodillas, la pelvis, los distintos segmentos de la espalda o el cuello o la cabeza no es cuestión aquí de mera precisión postural. Es expresión y reflejo de la forma como el cuerpo recibe e integra no sólo las fuerzas físicas sino también los niveles superiores con su carga de estímulo o represión.

Es especialmente significativo e importante el trabajo de ubicación de los brazos que no se dejan caer sino que se sostienen en el aire en distintas posiciones y, muy en particular, dibujando un abrazo. «Abrazar» aquí representa la máxima expresión física de la liberación de los brazos en una posición provocadoramente antigravitatoria buscando sus apoyos en el espacio (el *tian/cielo* de la cosmología china). Obviamente esto no es físicamente literal, pero tiene toda la fuerza de una actitud que determina una búsqueda y su realización. Ajustar los hombros, codos, muñecas y manos para que realicen la vivencia de «abrazar la nada» sin dolor y con la máxima presencia, representa la máxima expresión de la encarnación humana en su dimensión horizontal –como abrazo– sustentada en el máximo aprovechamiento de la verticalidad.

Simbólicamente, también representa «Abrazar la Unidad», Bao Yi en chino. Que este abrazo sea tan explícito y sustentado en el cuerpo, establece un modelo que se sitúa en la dirección opuesta a la negación de nuestra condición terrestre –la insostenible tensión que generó la construcción de los monoteísmos en Occidente–. Esto hace que *Zhan zhuang gong* pueda ser practicado incluso como técnica de ajuste y sensibilización postural, como la fase final del *ciclo taichi*, y como espacio de acrecentamiento de la conciencia abierta a los distintos ámbitos simultáneos del ser humano –como postura de meditación–. Pero no es ése su origen ni fue diseñado su entrenamiento bajo esas coordenadas. Que pueda terminar convirtiéndose en instrumento fundamental de un entrenamiento marcial para profundizar en la capacidad de relajación en la acción, o en una postura que sobre la que actuar para dirigir la atención con fines de autocuración o transformación sutil, nos habla de la profunda intuición que lleva implícita. De la particular manera de «buscar la palabra perdida» –siguiendo la expresión de Ende– de un luchador como Wang Xiangzhai.

Quiero volver a recordar las frases de Peter Brook que ya mencioné al hablar de «arte y forma» para entender tal forma –en este caso concerniente a una postura externamente inmóvil–: «La *auténtica forma* no es como la construcción de un edificio, donde cada acción es el paso lógico que sigue al paso previo. Por el contrario, el auténtico proceso de

construcción implica al mismo tiempo una especie de demolición. Esto significa aceptar el miedo. Toda demolición crea un espacio peligroso en el que hay menos muletas y apoyos»<sup>379</sup>. Haciendo una lectura técnica de esta explicación, y considerando las leyes que rigen la traducción de los distintos niveles del ser humano, tal como las hemos explicado en los capítulos precedentes, la «demolición» ocurre cuando el nivel del practicante se involucra en el «descenso» con todas sus implicaciones. El «ascenso» concierne a la expresión, una suerte de «reconstrucción» que no es otra cosa que la misma vida.

---

<sup>379</sup>Peter Brook, op. cit.

## Excurso 2: *Acupuntura y Psicología. Hacia una nueva aproximación de la psicósomática*, de Yves Requena

Entre las decenas de libros en los que se propone una reunión entre propuestas, sistemas o visiones orientales –léase antiguas, «milenarias» o «tradicionales»–, y otras occidentales –normalmente explicadas desde «los últimos descubrimientos científicos»...–, he elegido éste del Dr. Yves Requena<sup>380</sup>. Entre los motivos que me han llevado a ello está que en su primera lectura, hace casi veinte años, su discurso me resultaba seductor y estimulante. Me estaba familiarizando con la terminología de la medicina china y, entre todo lo que encontraba, me volcaba sobre todo con lo que se atrevía a traducir aquellos términos en planteamientos netamente occidentales. Además, acababa de conocer a su autor que, a la sazón, se dedicaba a divulgar el qi gong como su último y definitivo hallazgo en relación a su indagación en las técnicas chinas<sup>381</sup>. En fin, y como último motivo –y ésta es quizá la principal razón para su elección– el violento contraste que he percibido al releerlo ahora, en relación a aquella primera lectura. Y es que esto me hace pensar en la distancia entre aquello que en un momento me resultaba «seductor y estimulante», y en el lugar al que me ha ido conduciendo la experiencia y la reflexión hasta la actualidad. Finalmente, éste es un libro en el que están presentes los temas tratados en el conjunto del *área 2*: la historia de la medicina occidental y, en particular, la de la psicología y la psicósomática, así como la actualidad y la función que la medicina china pueda tener entre nosotros.

### Acupuntura

Parece que el hecho de llamar acupuntura a todas las referencias sobre medicina china fue algo puntual ya superado. Hoy todo el mundo habla de «Medicina China» (o «Medicina Tradicional China») para referirse a

---

<sup>380</sup> Fue publicado en castellano en 1984 por Las Mil y Una ediciones (original francés por Ed. Maloine. Existe una edición de 2004 en castellano por Ed. Dilema).

<sup>381</sup> Fui el organizador de la primera promoción de la formación del *Instituto Europeo de Qi Gong* en España, y su representante en la segunda, hasta desligarme completamente en 1994.

estas cuestiones. El libro presenta la acupuntura como un sistema terapéutico basado en «la circulación de la energía por los meridianos». Esta circulación es explicada simultáneamente como un sistema electromagnético, cósmico y psicosomático. En cuanto al primero,

«...existen en acupuntura doce funciones orgánicas relacionadas entre sí. Estas relaciones son estudiadas separadamente, órgano por órgano, en medicina occidental. En acupuntura, aparecen ligadas cada una a un *meridiano principal* que circula por la superficie cutánea. Por otra parte, también existe una relación exterior-interior que conecta el meridiano y su víscera... El *modelo electrónico* nos permite entrever que en este circuito circula un flujo... [Como en un transmisor de radio] los órganos son el sintonizador, el regulador del volumen, de la tonalidad, los electores de ondas cortas, medias o largas... Cuando el aparato de radio está en buen estado, la música se retransmite adecuadamente... es la buena salud. Si se advierte un trastorno en el circuito, hay un desarreglo de la totalidad... que es la enfermedad funcional».

En cuanto al «modelo cósmico», se refiere a todas las influencias externas (condiciones climáticas, ritmo circadiano, lunar, estacional, etc.). En el «psicosomático»,

«...las causas psíquicas tienen un interés capital. Pueden entrañar por sí mismas la desorganización de todo el sistema energético de los meridianos y provocar perturbaciones múltiples. Los chinos han clasificado las grandes tendencias del comportamiento... a la cólera y al arrebato, al exceso de alegría o de emociones, al exceso de preocupación o de reflexión, a la tristeza y al repliegue, al temor y al miedo o a su opuesto, el exceso de autoridad... El estudio del psiquismo en acupuntura, va todavía más lejos, con la noción de alma vegetativa o *shen*».

Refiriéndose al corazón como centro y destilador de las emanaciones psíquicas del resto de los órganos, explica:

«...la cualidad energética de este centro, de la misma naturaleza que la de los meridianos, permite explicar por otra parte por qué un número importante de puntos de acupuntura de la re-

gión cardiaca llevan nombres psíquicos: «vías del espíritu», «alma», «bloqueo espiritual», «ruina del alma», «monumento de la espiritualidad», «centro coloreado», etc.

La presentación de la acupuntura concluye así:

«La fisiología china es fisioenergética, estudia los fenómenos del flujo energético que operan en una anatomía inmaterial. Estos circuitos anatómicos se pueden superponer en parte a los metabolismos bioquímicos de las funciones orgánicas. Pero esta superposición no implica una identidad total entre los fenómenos bioquímicos y los energéticos... El cerebro ocupa también un lugar importante en los procesos psíquicos en acupuntura. Pero antes que él está el corazón como centro energético, distinto del órgano y superponible sólo parcialmente al él... Los meridianos serían de algún modo el nexo de unión entre lo físico y lo psíquico. Comprendiendo esto, podemos ver ahora que la acupuntura es una medicina real y profundamente psicosomática (la actividad psíquica no está separada de la actividad orgánica, ésta última sostenida a su vez por la energía de los meridianos). Representa de hecho uno de los primeros modelos psicosomáticos y a la vez uno de los más perfeccionados que el hombre haya imaginado».

### **Psicología y psicosomática, Occidente y Oriente**

A partir de este punto, el libro –y mi propio interés– se centra en este «modelo psicosomático». Para ello realiza una breve introducción<sup>382</sup> de lo que la psicología ha dado de sí en Occidente:

«En el moderno discurso occidental en psicología... se pueden separar netamente la psicología objetiva, de reacción, de comportamiento; y la psicología subjetiva de introspección». «En la psicología subjetiva, la psicología de las profundidades, ocupa un importante lugar, con la psicología analítica de Jung y el psicoanálisis de Freud, las escuelas post-freudianas de Lacan, Adler... polos de variado interés como la psicología comparada,

---

<sup>382</sup> Contrastan las apenas 9 páginas empleadas en su presentación frente a las 74 utilizadas para la acupuntura.



la sicopatología y las psicología experimentales y cuantitativas que trabajan con tests sicométricos y psicotécnicos. En nuestro trabajo, nos interesa la psicología objetiva, la que estudia el comportamiento y, especialmente, la que ha intentado clasificar los comportamientos y describir tests especiales a este efecto».

El resto de las páginas dedicadas a «la psicología occidental» son las 22 que ocupan la explicación del sistema de temperamentos de Gaston Berger<sup>383</sup>, con test incluido. En él se establecen tres variables: la *emotividad*, la *actividad* y la *resonancia* («una respuesta es directa o inmediata, o bien diferida o indirecta»), dando dos posibilidades a cada variable (emotivo-no emotivo, activo-no activo, primario-secundario). De todas sus posibles combinaciones, resultan los ocho famosos temperamentos: «colérico», «nervioso», «pasional», «sentimental», «sanguíneo», «amorfo», «flemático» y «apático».

Lo siguiente será adaptar estos ocho temperamentos a las cinco constituciones chinas que se deducen de los cinco movimientos/elementos (*madera, fuego, metal, agua y tierra*). El problema de que 5 y 8 no se superponen bien, lo resuelve Requena con el sistema de los «12 meridianos principales» de acupuntura. Estos meridianos suelen reunirse de dos en dos, resultando *las 6 energías*. Estas 6 energías se ajustan mejor a los 8 temperamentos, asignando a las 4 primeras un temperamento a cada una, y a las 2 últimas, 2 (uno yin y otro yang). La fusión Oriente-Occidente de la «nueva psicosomática» acaba de producirse<sup>384</sup>.

---

<sup>383</sup> Filósofo francés (1896-1960) especializado en la fenomenología de Husserl, y en la caracterología que le hizo popular.

<sup>384</sup> Al *colérico* (emotivo, activo, primario), le corresponde *Shao Yang* (vesícula biliar/madera y triple calentador/fuego); al *nervioso* (emotivo, no activo primario), el *Jue Yin* (también madera y fuego, esta vez hígado y maestro del corazón/pericardio). Al *apasionado* (emotivo, activo, secundario), el *Tai Yang* (vejiga/agua e intestino delgado/fuego); al *sentimental* (emotivo, no-activo y secundario), el *Shao Yin* (también agua y fuego, riñón y corazón). Hasta aquí los 4 primeros temperamentos. A continuación, al *Yang Ming* (intestino grueso/metal y estómago/tierra) le asignaremos el *sanguíneo* (no emotivo, activo y primario), y el *flemático* (no emotivo, activo, secundario); mientras que al *Tai Yin* (también tierra y metal, pulmón y bazo), el *apático* (no emotivo, no activo secundario) y el *amorfo* (no emotivo, no activo primario). Hay que recordar que lo fundamental de la terminología de Berger proviene de la medicina humoral (ver nota 244, pág. 259-260).

Prácticamente el total del resto de las páginas del libro (168, más de la mitad del total) se dedicarán a dar los detalles y aplicaciones que se derivan de esta fusión «tanto para el profano como para el psicólogo y el médico acupuntor»<sup>385</sup>.

### **La ley del embudo o «peor para la realidad»**

No hace falta ser muy exigente para sentirse pasmado ante la falta de rigor y el atrevimiento de tales afirmaciones. No sólo aplica la ley del embudo a la psicología occidental reduciéndola a un test de revista de peluquería, sino que se atreve a afirmar que su fusión abarca incluso a la «psicología de las profundidades»: «las contradicciones son sólo aparentes» nos viene a decir; «si sois capaces de una visión abarcadora hasta lo más contradictorio puede reunirse»<sup>386</sup>.

¿Y qué decir de los sistemas chinos? Si aplicando la misma ley del embudo, finalmente nos aparecen sólo tres combinaciones (*fuego-agua*, *madera-fuego* y *tierra-metal*), quedando fuera otras tan comunes como agua-metal o tierra-fuego, qué le vamos a hacer. No dudo que habrá al-

---

<sup>385</sup> Quien quiera encontrar caracterizaciones al más puro estilo del horóscopo de las revistas del corazón no tiene más que leer estas páginas: «[Madera] tiene una debilidad natural del hígado, espaldas anchas, tez verdosa, ojos grandes a veces desorbitados, palma y dedos con profundas estrías, miopía precoz... De adultos, se encuentran fatigados por la mañana, tienen alergias a los alimentos y las picaduras de los mosquitos, y crisis articulares agudas. Aman a la primavera y temen al viento... Incluso si el sujeto se encuentra inflamado por su pasión, guarda una actitud fría, distante, de autoridad que depende del exceso del meridiano de la vejiga... su aspecto general es rígido y esbelto, poco móvil sobre el cuello... esa cabeza altiva, su elegancia, su clase, parecen indicar que tiene una alta opinión de sí mismo, mirando fijamente con un aire de superioridad o condescendencia a su interlocutor... Se acuerda muy bien de su pasado emocional, su memoria intelectual es excelente y capacidad enorme de trabajo. Sueño malo y corto desde la juventud... Es un ambicioso que realiza... sufre celos intensos, excesivos, enfermizos, en ausencia de toda razón justificada» (Del temperamento *Tai Yang-apasionado*).

<sup>386</sup> Un ejemplo: «Las concepciones psicoanalíticas dan un sentido al síntoma, que sería un mensaje codificado del inconsciente... Freud habla de «complacencia» o de «tendencia somática», refiriéndose a la elección que hace el psiquismo del órgano o de la función corporal para operar la conversión de su problemática sobre el cuerpo... Si se interroga al modelo acupuntural, se percibe que estas dos teorías opuestas de Alexander [que sostiene que las «neurosis vegetativas no son más que mecanismos neurofisiológicos de acompañamiento desprovistos de sentido: el síntoma psicosomático es idiota»] y Freud, lejos de destruirse, pueden conciliarse».

guna explicación para ello y, si no, aplicaremos el viejo dicho: si la realidad no se ajusta a mis opiniones, peor para la realidad.

## Conclusiones

Todo esto no merecería la atención que le estamos dedicando si no me apareciese como una muestra –quizá grotesca en sus pretensiones de solvencia– de la tendencia a utilizar los datos a que tenemos acceso para elevarlos a la categoría de «sistema». Algo que ocurre en todos los ámbitos del «conocimiento», ha pasado a ser distintivo de nuestros intentos de «fusión Oriente-Occidente».

Lo más característico de estos intentos es el uso indiscriminado de analogías o sistemas analógicos para sacar conclusiones oportunistas y, en los casos extremos, para llegar a las formas más burdas de distorsión que, en personas mínimamente inteligentes, sólo encuentran explicación en sus propósitos comerciales.

Ya hemos comentado que todo sistema analógico se caracteriza por su holismo, su capacidad de englobar y abarcar. Todos los sistemas «tradicionales» (que con rigor habría que llamar «míticos»), tienen esta cualidad. Los cinco elementos chinos, los cuatro griegos, las doce casas de la astrología o los nueve eneatisos –la lista sería interminable–, comparten esta cualidad. En cuanto que son elaboradas metáforas que abarcan todo lo manifiesto, siempre se pueden superponer de alguna manera. El sistema de temperamentos de Berger es también un sistema analógico, por lo que comparte esta característica. Los problemas surgen cuando se pretende dar un cariz «científico» a estos sistemas, recurriendo a sofisticar sus derivaciones o aplicar principios estadísticos a sus aplicaciones<sup>387</sup>. Requena es maestro en el desparpajo con que usa una gran cantidad de información anatómico-fisiológica con esta función. El problema surge de que cuanto más forzada es la pretensión, más se huye del establecimiento de categorías que permitan ordenar todo ese material.

---

<sup>387</sup> La pretendida «psicología científica» que se enseña en las universidades occidentales es un ejemplo elocuente de estos intentos: clasificaciones intuitivas y simples se cargan de sofisticación y se aplican a programas estadísticos con la pretensión de convertir lo subjetivo por naturaleza en algo medible por algún parámetro, luego objetivo, luego «científico».

Cuando de los sistemas analógicos se derivan aplicaciones tecnológicas (y ahí reside la admirable eficacia de muchas artes tradicionales), las categorías se establecen en el contacto con la realidad a la que debían aplicarse. Esto será posible en un marco en el que la transmisión de un saber sea directa, y el maestro determine el flujo de la transmisión de sus conocimientos en función de la comprensión del aprendiz (lo que se aplica igualmente a un oficio manual, a las artes de curación o los sistemas de lucha). Sacados fuera de tales contextos, sus aplicaciones se diluyen y pierden cualquier operatividad<sup>388</sup>. La mirada moderna, al introducir de forma mucho más rigurosa el análisis y el establecimiento de categorías, ha permitido sustituir los antiguos sistemas analógicos por otros en los que el rigor científico se soporta y trata de ser tomado como criterio directriz.

La forma en que los charlatanes contemporáneos elaboran sus teorías y aplicaciones, pretendiendo «la superación de las limitaciones de lo antiguo y lo moderno», suele venir arropada de una característica común: su horror a las categorías y al análisis, encubierto con el uso indiscriminado de un lenguaje «científico» más o menos actualizado (referencias a la física cuántica o los últimos avances en otras teorías —con la certeza de que sus oyentes o lectores sabrán aún menos que ellos de las mismas—; gran despliegue de datos anatómico-fisiológicos y, muy en particular, de los últimos términos en endocrinología, neurología o genética, si se trata de hablar de enfermedad o de medicina).

Hay, por fin, un abuso de las referencias al principio de la polaridad que ha terminado mistificándose como «el principio del yin-yang, un producto del genio del pensamiento chino y de su visión relativista de las cosas», en palabras del autor que comentamos. Sin embargo, este principio *no es* ningún «producto del pensamiento chino», sino el que rige toda manifestación cuando ésta debe ser comprendida o expresada (es por tanto «la analogía matriz» con la que funciona el pensamiento de

---

<sup>388</sup> Es por eso que ahora nos suenan a «cuento» tantas versiones analógicas. Simplemente, no estamos en contacto con su aplicación directa. ¿O es que pensamos que Paracelso no sería un buen médico porque aplicase una medicina pre-moderna cuyo soporte teórico fuera el sistema humoral?

cualquier ser humano). Lo que algunos chinos han hecho, ha sido explicar la sutileza con la que este principio se refleja y aplica en infinidad de ámbitos y niveles de realidad, y recurrir a él para mostrar el carácter paradójico y limitado de una explicación cuando ha de ser aplicada a una situación particularmente compleja. Justo lo contrario del generoso uso que actualmente se le otorga en algunos ambientes, convertida en el comodín de los que carecen de otra explicación para sus ocurrencias.

Cuando alguien realiza un despliegue como el que comentamos, lo hace encubriendo una situación insosteniblemente contradictoria: por un lado nos viene a decir que toda la psicósomática que pretendamos ya está inventada, y perfectamente vigente en la tradición<sup>389</sup>. Pero, al mismo tiempo, se pretende que su síntesis es nueva y superadora de todas las anteriores visiones limitadas<sup>390</sup>.

El resultado, sin embargo, no es nada superador, sino un subproducto apto quizá para ocupar los estantes de autoayuda de las librerías. Ese género cuya cualidad consiste en ofrecerlo todo («la felicidad» es su última acepción), sin que cueste más que las monedas del manual<sup>391</sup>.

---

<sup>389</sup> Por ejemplo: «Alexander, pionero de la psicósomática escribe: «los fenómenos psicológicos y somáticos se desarrollan en el mismo organismo, sólo son dos aspectos del mismo proceso». Esta opinión no puede reflejar mejor la concepción de la psicósomática en acupuntura, tal y como se puede encontrar en los textos chinos antiguos. Alexander añade: «los objetos de los estudios psicológicos y fisiológicos, no difieren en su esencia, lo que les distingue es el punto de vista según el cual se les aborda». Es posible decir que la actitud de los médicos acupuntadores, desde el comienzo de la medicina china, nunca ha abordado estos fenómenos de otro modo».

<sup>390</sup> «La acupuntura, medicina milenaria, propone un modelo electrónico, cósmico y psicósomático del ser humano. En este último modelo se establecen sin dificultad las relaciones entre esta medicina y la psicología comportamental, pero también con la psicología de las profundidades. Así mismo, se pueden elucidar los soportes biológicos y genéticos del carácter».

<sup>391</sup> Tras la cándida ingenuidad con la que muchos consumen tales manuales se esconde con frecuencia el miedo a la confrontación que representa cualquier verdadera ayuda: algo que no se limite a las palmaditas consoladoras en el hombro sino al contraste que normalmente no somos capaces de auto-proporcionarnos y que nos proviene del otro. No es de extrañar que la obra que hemos comentado se desarrollase en otra publicada en 2000 (2001 por Ed. Robin Book en castellano) titulado *Medicina China, guía para tu bienestar. La antigua sabiduría oriental de los cinco elementos aplicada a la vida diaria*, Yves Requena y Marie Borrel. Los últimos libros publicados hasta la fecha por nuestro autor, dedicados ya al Qi Gong, han ajustado su título como es debido: *La gimnasia de la gente feliz*, Kairós, 2006 y *Movimientos para la felicidad*, La Liebre de Marzo, 2007.

*Área 3*  
*Marcialidad y contacto*

## Fotografía del 11 de septiembre

Saltaron hacia abajo desde los pisos en llamas:  
uno, dos, todavía unos cuantos  
más arriba, más abajo.

La fotografía los mantuvo con vida,  
y ahora los conserva  
sobre la tierra, hacia la tierra.

Todos siguen siendo un todo  
con su rostro individual  
y con la sangre escondida.

Hay suficiente tiempo  
para que revolotee el cabello  
y de los bolsillos caigan  
llaves, algunas monedas.  
Siguen ahí al alcance del aire,  
en el marco de espacios  
que justo se acaban de abrir.

Sólo dos cosas puedo hacer por ellos:  
Describir ese vuelo  
y no decir la última palabra.

*Wisława Szymborska*

Mirando atrás a los últimos años del pasado siglo, tengo la impresión de que, sobre todo alrededor del final de la Guerra Fría, con la caída del muro de Berlín en 1989, muchos europeos creímos en que se podía «decir la última palabra» sobre la guerra. Y esa palabra, aunque muchos conflictos armados perduraran, era *pasado*.

Tomábamos parte en una ingenua ensoñación. Un sueño que concebía el fin de los siglos, de los milenios de sangrienta barbarie humana. Enseguida asistimos a una suerte de guerra tribal en nuestro propio territorio:  $\pi$  que atravesó a la antigua Yugoslavia, pero aún esta guerra podía leerse como un último coletazo, como un revulsivo para no bajar del todo la guardia en la «lucha por la paz».

Pero el nuevo siglo comenzó con la fotografía de Szymborska, y un brusco y desagradable despertar.

De manera que si hablar de la marcialidad y las «artes de combate» podía resultar interesante imaginando el fin de esas eras, no lo resulta tanto –incluso puede ser muy desagradable– en las condiciones actuales: ¿cómo rescatar algo valioso para el ser humano del abismo de la sangre, de la locura de la destrucción planificada y llevada a cabo con la convergencia de los más sofisticados adelantos técnicos y las más frías inteligencias, de la que tales «artes de combate» han sido origen o derivación?

Resulta perfectamente comprensible que todos los que no están atrapados en esa locura de sangre y honor y, en particular, esa mitad de nosotros que son las mujeres, nos veamos sumidos en una profunda desgana o un antiguo cansancio cuando, con una potencia renovada, los tambores de la guerra porfían por ocupar, como es propio de su naturaleza, todo nuestro paisaje sonoro.

Hay una historia de la humanidad que se puede relatar alrededor de su relación con su cuerpo, su materialidad. Algo de la misma ha ocupado los primeros temas de este libro. Otra, muy cercana a ella, la que se puede



contar en relación a un aspecto de su realidad corporal: su realidad mortal, la que nos obliga a pensar en enfermedad y salud –la que ha ocupado el *área 2*–. Y cuando esa cualidad mortal es promovida por el mismo ser humano, llegamos a este tercer relato. Un relato que coloca a la Muerte en el centro de la escena, no sólo para que reconozcamos su inevitable imperio sobre la vida. En este caso acude reclamando pleitesía, capaz de llenar de muerte todo lo vivo, conquistando una y otra vez nuevos territorios, siempre celosa y exigente de nuevos y mejores regalos.

La historia de la guerra, de la forma en que el ser humano –pero esta vez el hombre, el macho<sup>392</sup>– ha ido dando forma a la institución de la muerte violenta que corta el paso a la instauración de cualquier proyecto que implique otro escenario, es de una lectura inevitable. En primer lugar, porque no hay forma de no encontrarse con Ella en cuanto damos un paso o dos en la vida (negarla sería tan estúpido como negar el cuerpo o la enfermedad). Además, porque «marcialidad» no es sino un nombre genérico donde se reúnen todas las características de ese ser humano dispuesto a la guerra o imbuido en ella como en su atmósfera natural. Uno de los aspectos que la práctica sobre la que estamos tratando de pensar pretende actuar.

---

<sup>392</sup> Todo parece indicar que lo femenino en su expresión terrorífica tuvo su tiempo en el paleolítico (ver, en este sentido *Cuando el predador tenía rostro de mujer* en el notable libro de Bárbara Ehrenreich, *Ritos de sangre. Orígenes e historia de las pasiones de la guerra*. Espasa Calpe, 2000). Pero éstos son tiempos demasiado remotos para nosotros que vivimos inmersos en las eras posteriores, aquellas dominadas por la victoria de los héroes y dioses masculinos sobre la *Gran Diosa*. Esas eras que conocemos como historia de las civilizaciones o *Historia* sin más, desde la implantación del Neolítico hace aproximadamente 10.000 años.

## XXI. ALGUNAS NOTAS SOBRE GUERRA Y TERROR EN EL SIGLO XXI A MODO DE PRELUDIO

*«Habitualmente, en nuestro universo mediático, la imagen está ahí en lugar del acontecimiento. Lo sustituye, y el consumo de la imagen agota el acontecimiento por delegación. Esta visibilidad de sustitución es la estrategia misma de la información, es decir, en realidad, la búsqueda de la ausencia de información por otros medios. Del mismo modo que la guerra actual es la búsqueda de la ausencia de política por otros medios».*

Jean Baudrillard<sup>393</sup>

*«Ante el miedo el hombre siempre se ha refugiado en fortalezas, tanto exteriores como espirituales, y supongo que, de analizar cada siglo de la Historia, identificaríamos las murallas y trincheras que se encontraron adecuadas en cada época. Por la misma razón el hombre ha dado lo mejor de sí mismo cuando al abrir los muros de su refugio se ha lanzado, pese a todas las dificultades, a la exploración de la existencia, a la búsqueda de colores y a la captura de matices. Al aventurarse en esta dirección un individuo o una comunidad, el miedo no desaparece —inextirpable siempre— aunque queda provisionalmente detenido por el propio empuje de la acción, por la sobredosis de vitalidad que comportan el conocimiento y el deseo, la búsqueda y la transformación. Fuera de la fortaleza el valor de la aventura no estriba, por tanto, en la temeridad de creer que el miedo ha sido anulado porque el nombre es completamente libre, sino en la prudencia y en la audacia de poder soñar libremente sobre lo que está más allá de la línea del horizonte»*

Rafael Argullol<sup>394</sup>

---

<sup>393</sup> *La violencia de lo mundial*, publicado en *La violencia del mundo*. Paidós, 2004.

<sup>394</sup> *Manifiesto contra la servidumbre, escritos frente a la guerra*. Destino, 2003.

### 93. La irrupción de lo Real en la inauguración del nuevo siglo

Que la guerra es *la continuación de la política por otros medios*, es la frase más célebre del conocido tratado *De la guerra*, escrito por el oficial prusiano Carl von Clausewitz en la primera mitad del siglo XIX. Y las palabras de Baudrillard que encabezan este tema, no parecen matizar a la propia guerra, sino a la «ausencia de política» que caracterizaría a nuestros tiempos. Es como si cuanto menos nos dijera que, aunque la política flaquea, la guerra goza de muy buena salud.

Y la guerra, esa activación acelerada del matar y el morir en la que los hombres se ven obligados a participar en nombre del honor, sigue resultando tan propia del ser humano que la aspiración a la paz vuelve a parecer, en el albor de este nuevo siglo, el más pío e ingenuo de los deseos.

Pero aunque no salgamos todavía del aturdimiento, y no me parece inapropiado volver a dejarnos llevar por momentos por aquella extraña fascinación –mezcla de horror y admiración– que produjo en nosotros la visión repetida una y otra vez de las imágenes del desplome de las torres gemelas del WTC de Nueva York, debemos retomar nuestros quehaceres<sup>395</sup>.

Los años van pasando, el nuevo siglo avanza, pero con la implosión de aquellas torres se nos ha puesto delante el nuevo rostro de *lo Real*, entendido esta vez como aquello que no puede ser incorporado a ninguna construcción simbólica, pero que a su vez –como si de un agujero negro se tratase–, focaliza y organiza desde su intratabilidad el orden secreto e

---

<sup>395</sup> Se ha dicho de aquella escena que representa «un *hecho simbólico total*... con sobrefusión de la realidad y de la ficción, con un plus de realidad ligado a un plus de ficción», ya que tanto la imagen como el acontecimiento nos resultaban inimaginables, rompían con las interpretaciones a las que estábamos dispuestos, fueran éstas económicas, psicológicas o políticas. «Y si no es representable, es que no es real propiamente hablando; es, a la vez, no real y más que real. En lugar de producir información o generar una información llamada «real», produce incertidumbre, una inmensa incertidumbre, porque justamente rompe la sucesión lineal de los hechos «reales» y la sucesión lineal, ininterrumpida, de las imágenes. Incluso en mitad del tropel de acontecimientos insignificantes e imágenes banales con que tratamos, significa una detención brutal de la imagen, una detención violenta del mundo, una detención violenta en la cadena de la información». Jean Baudrillard, *op.cit.*

inexorable de los acontecimientos<sup>396</sup>. En muy pocas palabras, se diría que *lo Real* se hace presente en nuestro despertar para hacernos comprender que la proclamación de un único poder planetario tras la caída del *Otro* que lo polarizó durante más de cuarenta años —el bloque soviético—, no representaba el anuncio del «fin de la historia» (la implantación del liberalismo económico y la autorregulación en la democracia planetaria como triunfo de la última utopía capitalista fundida con la misión salvífica norteamericana), sino su continuidad *por otros medios*.

Son demasiadas las preguntas no contestadas por los poderes imperiales americanos alrededor de aquel acontecimiento, y excesivas las mentiras proclamadas a continuación como verdades incuestionables, como para seguir considerando ese nuevo punto de partida como el fruto de un puñado de suicidas capitaneados por el, hasta entonces mismo, *amigo Bin Laden*<sup>397</sup>. Aunque *Al Queda* sea real, como lo fue el asesinato de los

---

<sup>396</sup> «Lacan identifica lo Real en relación con otras dos dimensiones básicas —lo simbólico y lo imaginario— y las tres juntas constituyen la estructura (borromea) triádica del ser. Para Lacan, lo que llamamos «realidad» está articulado mediante la significación (lo simbólico) y la esquematización característica de las imágenes (lo imaginario). En sentido estricto, tanto lo simbólico como lo imaginario funcionan dentro del orden de la significación. Igual que la teoría «general» y «especial» de la relatividad de Einstein, lo imaginario puede ser considerado un caso especial de significación. Lo que los diferencia es que mientras que lo simbólico en principio no tiene límites, lo imaginario tiende a domesticar esta apertura mediante la imposición de un paisaje fantasmático característico de cada individuo. En otras palabras, lo imaginario detiene lo simbólico en torno a determinados fantasmas fundamentales... Lo Real, por el contrario, no pertenece al orden (simbólico-imaginario) de la significación, pero es precisamente aquello que niega tal orden; aquello que no puede ser incorporado en él. Lo Real persiste como una dimensión eterna de la falta, y toda construcción simbólico-imaginaria existe como una determinada respuesta histórica a esta falta básica. Lo Real siempre funciona de tal modo que impone límites de negación a todo orden (discursivo) significante y —por medio de la imposición de tales límites— sirve simultáneamente a su constitución. En este sentido, lo Real es estrictamente inherente a la significación: en tanto el horizonte irrebasable de negatividad de cualquier sistema de significación, como su misma condición de posibilidad». Glyn Daly, 2004, en la introducción a sus conversaciones con Slavoj Žižek, *Arriesgar lo imposible*. Trotta, 2006.

<sup>397</sup> El documental de Robert Moore *Fahrenheit 9/11* (2004) representa el límite de las preguntas sin respuesta que los medios occidentales se pueden permitir sobre estos hechos. Pero hay que acompañar a ellas las que se plantean desde otros lugares como las que formula Dylan Avery, 2006, en su *9/11 Loose Change* (ver [www.loosechange911.com](http://www.loosechange911.com)).

herederos de los Habsburgo en Sarajevo en aquel verano de 1914 que dio pie a la *Gran Guerra*, es estúpido pensar que Gravilo Princip, el autor material de aquel atentado, provocara los diez millones de muertos de la guerra que le siguió.

«La guerra flotaba en el *zeigeist*, el espíritu del tiempo como deseo, como gimnasia, como taller de hombre, como necesidad. El futuro presidente Roosevelt se dirigió en los años veinte a los cadetes de la *Academia de Guerra Naval* en estos términos: «Ningún triunfo de la paz es tan grande como los supremos triunfos de la guerra». El novelista alemán Ernst Jünger escribió en *Tempestades de acero*: «La guerra nos parecía un lance viril, un alegre concurso de tiro celebrado sobre floridas praderas en que la sangre era el rocío. No hay en el mundo muerte más bella». Se hablaba del valor educativo y del aspecto ético de la guerra. La sangre, se decía, era la tonificante cura de hierro de la humanidad. Para Ruskin «es el fundamento de todas las artes, la base de todas las demás virtudes y facultades de los hombres». Esa idea liberadora de violencia convirtió a Europa en una inmensa tumba. En la medianoche del cuatro de agosto de 1914, estaban en guerra cinco imperios europeos»<sup>398</sup>.

A partir del 11 S, nuestras ilusiones pacifistas se encuentran ante un giro insólito:

[Lo mismo que] «los miedos del siglo XX se guiaron por el turbulento sismógrafo de las utopías bañadas en sangre y, después, por la calma mortal de la Guerra Fría, eran miedos que provenían del pasado, y pudieron por tanto ser predichos por visionarios como Nietzsche. Los del nuevo siglo *provienen del futuro*. [Y así,] a velocidad de vértigo el mundo ha sido instalado en la nueva fortaleza, quizá la más ambiciosa y también la más prodigiosa que se haya concebido hasta ahora porque pretende ser universal, y en su universalidad adquiere tonos metafísicos y fantasmagóricos... [Uno de sus arquitectos, Donald Rumsfeld, a la sazón secretario de defensa norteamericano confesó en

---

<sup>398</sup> Manuel Leguineche en el diario *El País*, 1999, *El ultimátum era a un mundo*.

2002] que la actual estrategia busca una protección frente a «lo incierto, lo desconocido, lo imprevisto, lo inesperado»<sup>399</sup>.

Ante una amenaza de semejante naturaleza, las restricciones en derechos ciudadanos que en otra circunstancia –unos años antes–, se habrían topado con la resistencia de mucha gente, son hoy aceptadas como inevitables ante la proclamación universal del Terror: «ese enemigo cósmico, vanguardia de lo «incierto» y lo «desconocido», convertía en legítima la construcción de la Gran Fortaleza».

Esto es, que un enemigo ha sido inmediatamente sustituido por otro, pero este otro tiene tal naturaleza que reafirma la justificación de Estados Unidos como única potencia imperial cuyo presupuesto armamentístico en la actualidad representa la mitad del gasto armamentístico sumado del resto de países del planeta. Pero no es sólo eso. A partir de ese instante, esa guerra fantasmal impregnará nuestra vida cotidiana y tratará de instalarse en nuestras conciencias con su propia lógica de terror.

#### 94. Las condiciones del terror

*«Si hubiera que encontrar una causa o una condición objetiva de posibilidad del terrorismo, entonces la dominación del resto del mundo sería, ciertamente, una de ellas, pero también el sofisticadísimo sometimiento –el nuestro– a una tecnología integral, al superdesarrollo que hace de cada existencia individual un objeto de total indiferencia, e incluso de odio y contra-transferencia. Y eso en los países superdesarrollados. Puede darse ahí un rechazo de esa realidad virtual aplastante, de esa supremacía técnica y artificial, también vivida como dominación y secreta humillación. Todo lo cual puede acarrear una denegación violenta en forma de represalias, por así decir, frente a ese exceso de realidad. En el fondo, tal vez la desesperación se encuentra en los dos bandos».*

Jean Baudrillard<sup>400</sup>

<sup>399</sup> Éstos y los siguientes entrecomillados de este capítulo provienen todos del artículo citado de Rafael Argullol.

<sup>400</sup> Jean Baudrillard, op.cit.

Parece pues que Occidente se ha declarado la guerra a sí mismo a partir de este acto insólito y que, nuevamente pero de una manera acaso también insólita, volvemos a quedar atrapados en la *economía de guerra*:

«Es tan lógico como inexorable que el aumento de poder del Poder exacerbe la voluntad de destruirlo. Pero hay más: en algún lugar, él mismo es cómplice de su propia destrucción... Se ha dicho: «El propio Dios no puede declararse la guerra». Y bien, sí que puede. Occidente, en la posición de Dios (de omnipotencia divina y de legitimidad moral absoluta), se vuelve suicida y se declara la guerra a sí mismo»<sup>401</sup>.

Como en cualquier «economía de guerra», los principales recursos de una sociedad son dirigidos a alimentarla. Estos recursos no son sólo materiales y humanos, en un sentido cuantitativo. Se trata de que todas las prioridades individuales o sociales, y en este caso muy en particular, las prioridades espirituales, son organizadas en torno a este fin. Y digo *espirituales* porque, desde el principio, esta guerra ha sido definida por ambas partes –quien la declara, quien la asume, quien la alimenta, quien la promueve...–, como una *guerra santa*. Ya que no hay un frente definido –se trata de un enemigo sin estado que si no existiera, nosotros mismos nos veríamos obligados a crear–, se nos presenta como una infección letal que amenaza a nuestro propio sistema inmunológico. Así, tras las plagas físicas e ideológicas de los últimos siglos –cáncer, comunismo, sida, fascismo...–, el frente se desplaza ya a todos los lugares y no-lugares, desde las ciudades a los hogares, desde los medios de comunicación hasta las conciencias. Las catástrofes que seguirán, nombradas ya con esa curiosa combinación de letras y números propias de los códigos de guerra –11M, 7J...– serán engullidos por un «inmenso trabajo político e ideológico de mistificación, que de hecho es un trabajo de duelo... [pues] es preciso regresar al curso normal de las cosas de la cual la guerra forma parte»<sup>402</sup>.

---

<sup>401</sup> Ídem.

<sup>402</sup> Ídem.

Pero, ya que es el terror lo que configura esta nueva guerra, una guerra que desdibujará o alterará las disquisiciones sobre *guerra real* y *guerra verdadera* que ocupaban a los viejos teóricos y moralistas<sup>403</sup>, es conveniente detenernos aún un momento en pensar la naturaleza de este fenómeno. Jean Baudrillard, en el ensayo que venimos comentando, habla de tres hipótesis posibles sobre el terrorismo que «tienden a atribuirle un sentido histórico, político, religioso, psicológico y, de este modo, a borrar su singularidad»<sup>404</sup>:

1. *La hipótesis cero*: «El acontecimiento terrorista no tiene una particular importancia. Es insignificante, no hubiera debido existir y, en el fondo, no existe. No es más que una peripecia accidental en el trayecto mundial hacia el bien y la felicidad. Coincide en este punto con la ilusión teológica, según la cual el Mal no sería finalmente más que una ilusión».
2. *La hipótesis máxima o conspirativa*: «Los terroristas son locos suicidas, fanáticos de una causa pervertida, psicópatas asimilables a *serial killers* que deben ser eliminados como tales... Éstos son manipulados por algún poder maléfico y se limitan a explotar el resentimiento y el odio de todos los pueblos oprimidos para justificar su violencia y su furia destructiva... «Hipótesis máxima» en cuanto última tentativa de darle al terrorismo una especie de causa objetiva y, por lo tanto, de razón histórica. Pero si lo miramos con detenimiento, esta tesis basada en la desesperación es, a su vez, desesperada. Condena al terrorismo a ser un gesto de impotencia, una confesión de impotencia que representa la miseria mundial

---

<sup>403</sup> La *guerra real* es la que proviene de la naturaleza humana cobarde y egoísta que llevará a intentar salvar el pellejo, frente a la *guerra verdadera* que proclama «la obediencia absoluta, el valor resuelto, el sacrificio personal y el honor» según los códigos proclamados por Clausewitz (John Keegan, *Historia de la guerra*. Planeta, 1995), compensados a su vez por los llamados valores humanitarios que empujan a perseguir los «crímenes de guerra» y a tratar de minimizar sus secuelas a través de organismos como la Cruz Roja o el organismo de la ONU para los refugiados, creados a lo largo de los dos últimos siglos.

<sup>404</sup> Jean Baudrillard, op.cit. Los entrecomillados que siguen en este capítulo pertenecen a la misma obra.



sólo para dinamitarla en un gesto definitivo». En caso de que reconozcamos en el terrorismo una forma de acción política justificada de oposición al orden mundial, terminaremos reconociendo su manipulación por parte de ese orden y su fracaso. «El sistema sería el cáncer y el terrorismo su metástasis». Esta hipótesis también resulta desesperada ya que supone que «toda violencia es a priori cómplice del curso de las cosas... [Finalmente] niega toda singularidad... descalifica no sólo las intenciones de los actores sino aquello que su acción pone en juego».

3. *La hipótesis soberana*: «La que trata de pensar el terrorismo más allá de los actores y de la violencia espectacular, como el surgimiento de un antagonismo radical en el corazón mismo del proceso de globalización, de algo irreductible, en su singularidad, a esa realización integral, técnica y mental del mundo, a esa evolución inexorable hacia un orden mundial consumado, una consumación del mundo bajo el signo de un poder definitivo». Lo que en el capítulo anterior hemos asignado como la emergencia de *lo Real*: «la hipótesis terrorista es que el propio sistema se suicide en respuesta al desafío múltiple de la muerte y el suicidio. Porque ni el sistema ni el poder escapan a la obligación simbólica: la de responder so pena de perder el rostro».

Me atrevo a decir que las tres hipótesis y sus variables pueden pervivir y combinarse en las actuales formas de terrorismo, pero que es la tercera, la *soberana*, la que domina en cuanto fenómeno interno del nuevo orden que el actual poder hegemónico trata de imponer:

«...al reunir todas las cartas en su mano, obliga al Otro a cambiar el juego y a cambiar las reglas del juego. Las nuevas reglas del juego son feroces, porque lo que está en juego es feroz. A un sistema cuyo exceso de poder le plantea un desafío insoluble, los terroristas responden con un acto cuyo intercambio mismo es insoluble e imposible... Cualquier violencia tradicional regenera el sistema, a condición de que posea un sentido. La única amenaza real para el sistema es la violencia simbólica, la que carece de sentido y no aporta alternativa ideológica alguna».

Si leemos esa violencia como parte inherente del mismo, estamos entonces ante un aumento general de la tensión tendente a colapsar por implosión el propio sistema de dominación.

Pero los actores que ahora ocupan (casi) todo el escenario no son los únicos. Y, en este sentido, China se postula como un actor que no atiende al menos estrictamente a estas construcciones. China parece dispuesta a gestionar y canalizar a su manera una situación de la que, a diferencia del siglo XX, va a ser también protagonista del orden mundial.

Con todo, aceptando que esta primera década del nuevo siglo ha roto los esquemas con los que muchos contábamos unos pocos años atrás, no podemos sino continuar con un hilo de reflexión del que, inevitablemente, somos herederos. Un hilo que por su desactivación en la realidad de las guerras que hoy son y serán, permite quizá iluminar alguna zona de sombra que ha generado el devenir humano. El hilo de la marcialidad.

## XXII. CONDICIÓN HUMANA Y CONDICIÓN MARCIAL

*«Se reían, pero la verdad es que eran jóvenes,  
y los jóvenes tienen una idea vieja de la guerra:  
honor, belleza, heroísmo».*  
Alessandro Baricco<sup>405</sup>

### 95. Nunca hay suficiente explicación para la guerra

*«Cuanto más ahondamos en la búsqueda de estas causas [de la guerra],  
más causas descubrimos, y se diría que todas ellas, tomadas por separado o en  
combinación con otras, tienen la misma validez, aunque al propio tiempo  
todas resultan falsas si comparamos su insignificancia  
con la magnitud de los hechos»*  
León Tolstói<sup>406</sup>

No hace falta observar demasiado para ver que la lucha cruenta entre seres humanos en su máxima expresión, la guerra, tiene poco que ver con la respuesta visceral que lleva a un hombre a enfrentarse a otro. Que la marcialidad es una institución, esto es, una construcción que ha ido desarrollándose alrededor de unos principios, repetidos e iguales a sí mismos, al menos desde lo que sabemos de nosotros en la Historia.

Se conocen las guerras rituales de los antiguos griegos para iniciar a los jóvenes en la edad adulta. Y cómo los germanos salían en busca de otras tribus donde se realizasen preparativos de guerra, si la paz se prolongaba demasiado en la suya, en busca de circunstancias donde ganar renombre y mantener fuerzas de jóvenes guerreros al servicio de un jefe. Lo mismo ocurría entre los guerreros de las tribus *masai*, donde un joven no puede casarse hasta que no ha manchado de sangre su lanza. Y así entre los jóvenes *karamojo*, los nativos del golfo de Papúa, los guerreros *naga*, los *koalas* de Guadalcanal o los pieles rojas:

---

<sup>405</sup> Homero, *Ilíada*. Anagrama, 2005.

<sup>406</sup> *Guerra y Paz*, citado por B. Ehrenreich en op.cit.

«Un *creek* podía ser famoso por su oratoria, por su estoicismo en los momentos duros o por su sabiduría en el consejo, pero si no había estado en una partida de guerra, no se le confería título alguno y se le consideraba un niño»<sup>407</sup>.

Podríamos decir que la «irrupción de *lo Real*» a la que hemos hecho referencia en los capítulos anteriores no es una cuestión que concierne a nuestros tiempos, ya que se trata del plus imprescindible para que un hombre se sienta abocado a embarcarse en una guerra donde no sólo va a causar incontables muertes, sino que su vida se destina a ese mismo fin.

Que las masacres humanas tengan explicaciones rituales o territoriales, que los soldados sean esclavos o mercenarios, que una gran parte de la población de un país organice sus estructuras sociales y su economía alrededor de sus ejércitos como ocurría en Europa o en Japón hasta hace bien poco, no parece lo fundamental desde esta perspectiva. Todas éstas son cuestiones circunstanciales, y resultan siempre insuficientes para una explicación satisfactoria.

Nos parece increíble que

«durante milenios la guerra ha sido, para los hombres, la circunstancia en la que la intensidad –la belleza– de la vida se desencadenaba en toda su potencia y verdad. Era casi la única posibilidad para cambiar el propio destino, para encontrar la verdad de uno mismo, para elevarse a una alta concienciación ética. Frente a las anémicas emociones de la vida y a la mediocre estatura moral de la cotidianeidad, la guerra ponía en marcha el mundo y empujaba a los individuos más allá de los límites acostumbrados, hasta un lugar del alma que debía de parecerles a ellos, por fin, el punto de llegada de toda búsqueda y todo deseo»<sup>408</sup>.

Ésta es una consideración de Alessandro Baricco a la hora de explicar su versión de la *Ilíada*, la primera gran obra de la literatura europea, y sus explicaciones atraviesan toda nuestra historia, desde aquellas batallas de hace casi tres mil años hasta el mismo siglo XX en el que refinados filó-

---

<sup>407</sup> Turney-High, 1949, *Primitive War*, citado por B. Ehrenreich en op.cit.

<sup>408</sup> *Otra belleza, apostilla sobre la Guerra*, en el epílogo de *Homero, Ilíada* citado.

sofos como Wittgenstein o los ya citados Roosevelt o Jünger ansiaban el contacto con las trincheras de la *Gran Guerra*.

Que esa «alta concienciación ética» se realice a costa de la máxima expresión de la crueldad y de la inversión de cualquier moralidad que proclama el *no matarás*, no parece relevante. Mo Ti, el filósofo chino del siglo IV a.C. ya lo explicaba:

«Que un hombre mate a otro hombre se considera una injusticia que se castiga con la muerte. Según esta lógica, si un hombre mata a diez hombres, su delito será diez veces mayor y debería castigarse diez veces con la muerte... De la misma forma, si un pequeño delito se considera un delito, pero un gran delito como atacar a todo un país se aplaude como un acto justo, ¿podría decirse que esto es discernir la diferencia entre lo justo y lo injusto?»<sup>409</sup>.

Parece, con todo, que se abre una grieta a partir de los tiempos que comentamos, donde el pastoreo va sustituyendo a la caza, y la agricultura al pastoreo, y que coincide con el nacimiento simultáneo de nuevas clases comerciales y nuevas religiones<sup>410</sup>. Hay quien explica así el nacimiento de movimientos religiosos en un mismo milenio en civilizaciones que no guardaban ningún contacto alrededor de estos fenómenos. Con el aumento de poblaciones humanas, las exigencias de las antiguas religiones en sacrificios animales se convierten en demasiado costosas. El budismo nace en el norte de India cuando la antigua economía basada en el pastoreo ya había dado paso a la agricultura, y prohíbe el sacrificio de animales con fines religiosos. En el judaísmo aparece un rechazo semejante en la época de los profetas, lo mismo que el nacimiento del zoroastrismo puede obedecer a situaciones semejantes. Además, con la emergencia de las nuevas clases comerciales, los valores de las élites guerreras se ven siquiera en parte desplazados. La riqueza puede conseguirse por otros medios que no la rapiña guerrera, y estos nuevos medios fomentan valores

<sup>409</sup> Citado en el *Sun Tzu*, citado por B. Ehrenreich en op.cit.

<sup>410</sup> Este momento parece situarse en el tránsito del predominio de una conciencia *mágica* a otra *mítica* de la que ya hemos hecho mención en el capítulo 19 (*área 1*), pág. 102 ss.

como la honestidad, la fiabilidad y la capacidad de cálculo racional que no son los fuertes de la guerra.

«La verdad, la justicia y la prohibición de usurpar las posesiones ajenas muestran que había surgido una concepción radicalmente nueva de la propiedad individual... Sin esa moralidad, que hoy en día se da por sentada, el comercio habría resultado imposible. Los más leales seguidores laicos de Buda eran comerciantes»<sup>411</sup>.

También Mahoma lo era.

He dicho que se abre una grieta, reflejada por la imposibilidad de justificación de la guerra desde elementos de la conciencia humana suficientemente poderosos... Pero no es más que eso. Mientras, lo marcial sigue imponiendo su poderosa ley.

## 96. Cómo se hace un soldado

«¡Si alguno de vosotros, nenas, sale de esta isla, si sobrevivís al entrenamiento, seréis como armas, ministros de la muerte, siempre en busca de la guerra!», ladra el instructor al grupo de marines el día de su presentación en *Full metal jacket* –*La chaqueta metálica*–, la película de Stanley Kubrick. Y continúa: «¡Pero hasta ese día sois una cagada, lo más bajo y despreciable de la tierra, ni siquiera algo que se parezca a un ser humano, sólo sois una cuadrilla de desgraciados, una panda de mierdas inútiles pasados por agua!». El instructor nunca habla, grita e insulta; incluso sus medidas y escasas aprobaciones no dejan el tono de la amenaza.

Un soldado es una clase particular de esclavo. Necesita ser alienado como cualquier esclavo, pero mucho más porque dispone del poder que le da su arma o sus conocimientos para la lucha. Así que una instrucción militar ha de conseguir que la persona desaparezca para que «la máquina de matar» ocupe todo su lugar. El sentimiento de individualidad habrá de ser sustituido por una entidad suprapersonal –«mi amado cuerpo», en la película; la Patria, la Causa...– que ofrece la inmortalidad a cambio de la inmolación personal: «aunque tú mueras, la Causa permanece». Esta vin-

---

<sup>411</sup> Damodar D. Kosambi, 1991, citado por B. Ehrenreich en op.cit.

culación es la que permite superar o trascender las limitaciones personales: la debilidad, la duda, la limitación o el miedo.

Resulta muy significativo en la película el uso que el instructor hace del castigo colectivo: cuando alguien falla, lo más grave no es su error sino el hecho de que descubre una debilidad, una fisura en el único cuerpo vigoroso que el grupo debería ser. Por eso, no es el que falla quien paga, sino todo el resto. No es tanto una tarea individual el evitar un fallo o salvar una dificultad, sino un trabajo que pasa por que quede anulada cuanto antes esta expresión de singularidad, y todo vuelva a ser unidad indiferenciada y sin fallas.

Sin embargo, el móvil inicial que lleva a un joven a convertirse en soldado se funda en un impulso de afirmación, de algo que podríamos confundir con la realización individual. Tobías Wolff, en su relato del paso por el ejército americano y por la guerra de Vietnam escribe:

«El ejército no era una idea nueva. Siempre había sabido que vestiría uniforme. Era esencial para mi noción de legitimidad... Yo quería ser respetable, ocupar un día un lugar entre los hombres de respeto... [Mi padre] era taimado, lo mismo que yo, pero después de aquel verano yo intenté cambiar. No quería ser como él. Quería ser un hombre de honor. Honor. Ya la palabra tenía un aura marcial. Mi padre nunca había servido en el ejército, aunque a veces afirmaba que sí, y en cierta forma el carácter inacabado de su historia hacía inteligible su destino y me ofrecía a mí un medio para evitarlo. Ése era el camino, el indiscutible certificado de ciudadanía y probidad»<sup>412</sup>.

---

<sup>412</sup>Tobías Wolff, *En el ejército del faraón*. Alfaguara, 1997. Esta motivación es una constante en los relatos autobiográficos de los hombres de armas y, en particular, cuando se refieren al paso por el ejército de sus padres. En la *Historia de la Guerra* ya mencionada, su autor explica: «Mi padre había servido en la primera guerra mundial, yo me crié durante la segunda... y en cierto modo intuía que el servicio de armas de mi padre en el frente occidental en 1917-1918 había sido su experiencia vital más importante... para mí era evidente que aquellos dos años en que habían vestido el uniforme les conferían un aura de un mundo totalmente distinto... con experiencias en lugares remotos, sus obligaciones fuera de lo corriente, la emoción y el peligro... conservaban una admiración hacia los oficiales que habían conocido por el conjunto de sus cualidades humanas: su ímpetu, su arrojo, su vitalidad». Más tarde afirmará que «el ejército inglés es tribal en grado extremo». John Keegan, op.cit.

Y, paradójicamente, el precio que hace pagar este paso, es la negación de la voluntad individual.

Sin embargo, algo esencial debió de fallar en el ejército americano cuando perdió la guerra de Vietnam. Y creo que, en este sentido, lo que falló fue una insuficiente anulación de la subjetividad.

«Lo cierto es que en nuestro mundo casi todo se había vuelto relativo, subjetivo. Nos mentían, y lo sabíamos. Estábamos desinformados, inocentemente y por designio. Confundidos. No podíamos confiar en nuestra inteligencia, en ningún sentido de la palabra. En nuestra incertidumbre se cebaban los rumores. Rumores, mentiras, aprensión, información lejana, ilusiones: a través de tales lentes mirábamos aquella *terra infirma* y su gente enloquecedoramente serena, desagradecida y la cual necesariamente temíamos y por lo tanto odiábamos y no comprenderíamos nunca»<sup>413</sup>.

La individualidad americana –y occidental– no pudo en aquel momento con aquella situación infame.

Pero volvamos al entrenamiento. Entre los valores dominantes que han de ser inculcados para compensar el miedo a la muerte se encuentra la valentía. Se infunde el valor como destrucción de la debilidad –individual–, y el sentido del deber para tapan las fisuras que puedan hacerse en esa construcción. Pero no debemos perder de vista el contexto de la despersonalización. Para que el valor individual sea absoluto, «indestructible», debe desaparecer el individuo. El instructor de marines de la película traduce este valor como «instinto de matar»:

«Tenéis que sacar partido de vuestro instinto de matar para sobrevivir en el combate. El fusil sólo es una herramienta, lo que mata es un corazón de piedra. Si vuestro instinto de matar no es claro y rotundo, en el momento de la verdad dudaréis, no os atreveréis a matar».

Aunque un «corazón de piedra» es propio de una máquina, la negación de un *ser humano*, ésa es la condición. A partir de ahí, la realidad se

---

<sup>413</sup> Tobías Wolff, op.cit.



podrá reducir a su expresión más simple: «El enemigo me quiere matar y yo lo haré antes».

La fortaleza y el valor están entre lo que el joven busca en su intento de «iniciación», entre los valores necesarios para una vida adulta digna, pero la marcialidad pervierte de nuevo esta necesidad:

«Había ciertos placeres. Uno de los míos era descubrirme resistente y capaz... Sentí que, en vez de debilitarme, las largas jornadas me estaban fortaleciendo. Parte de la fuerza provenía del desprecio a la debilidad. Antes, siempre me había apiadado de los que tenían dificultades para aprobar. Pero allí la blandura de corazón era un lujo insufrible, y aprenderlo no me llevó mucho tiempo»<sup>414</sup>.

He aquí la cuestión clave: «el desprecio a la debilidad». El valor o la valentía excluyen aquí cualquier posibilidad o reconocimiento de debilidad.

«Aprendí a localizarlos y mantenerlos a distancia, y por último a medir mi progreso por sus humillaciones. Habituarme a esta satisfacción me llevó un tiempo, porque yo era blando y aquello contradecía mis valores, o lo que yo había considerado como valores míos. Todo hombre era mi hermano: ésa era la idea, si cabía llamarla así. Más bien era una especie de actitud que había recogido, sin pugna ni decisión, de las películas que veía y los libros que leía. No había pagado nada por ella y no sabía cuánto costaba. Costaba demasiado. Si todos los hombres eran hermanos míos, el festín amoroso tendría que quedar para otro momento. Dejé que la noción pasara de largo, y la dureza que ocupó su lugar me proporcionó algún poder. Se reconoció que yo tenía «presencia de mando»: arrogancia, postura erguida, una voz fuerte y ladradora...»<sup>415</sup>.

---

<sup>414</sup> Ídem.

<sup>415</sup> Ídem.

## 97. Hombre, mujer y marcialidad

Si pensamos en el lugar que ocupan las mujeres –la mujer en general– en todo este proceso de afirmación guerrera del macho humano con sus consecuencias de muerte y destrucción, y a la vez de afirmación de unas estructuras de poder estatal y social; si pensamos en su reflejo en la psique de hombres y mujeres, podemos entrar en contacto con una de las cuestiones centrales que atañen a todo lo relativo a la propia vida y nuestra vinculación con la misma, desde la misma viabilidad de nuestra especie –sin entrar ya en el campo de la relación hombre/mujer–. Apuntaré aquí algunos de los aspectos más llamativos, seguro de dejarme muchos otros sin mencionar, con la certeza de que cualquier consideración sobre el uso de técnicas de entrenamiento marcial que más adelante abordaremos, habrá de estar determinada por esta cuestión.

En el epílogo de la obra de Baricco que vengo mencionando, titulado *Otra belleza, apostilla sobre la guerra*, hay una explícita mención a la posición femenina ya presente en la *Iliada* de Homero. Según él, hay dos cosas que se le han aparecido «con la fuerza y la nitidez que sólo poseen las verdaderas enseñanzas». La primera de ellas se refiere a «la fuerza, yo diría que la compasión, con que nos son referidas las razones de los vencidos en una historia escrita por los vencedores». La segunda se refiere «al lado femenino de la *Iliada*» que según él se expresa

«...entre las líneas de un monumento a la guerra, la memoria de un obstinado amor a la paz... Son a menudo las mujeres las que proclaman, sin mediaciones, el deseo de paz. Relegadas a los márgenes del combate, encarnan la hipótesis obstinada y casi clandestina de una civilización alternativa, libre del deber de la guerra. Están convencidas de que se podría vivir de una manera distinta, y lo dicen... ¿No es admirable que una civilización machista y guerrera como la de los griegos escogiera legarnos para siempre, la voz de las mujeres y su deseo de paz?».

En su versión de la *Iliada*, que va dando voz a distintos protagonistas de la obra, la primera en tomarla es Criseda, una mujer raptada por los aqueos en su saqueo de la ciudad de Tebas. Esta mujer que pasa a ser botín de su rey Agamenón, ha de ser devuelta por motivos que hoy llamaríamos religiosos:

«¿Podéis imaginaros cómo fue mi vida a partir de entonces? –concluye. De vez en cuando sueño con polvo, armas, riquezas y jóvenes héroes. Siempre es en el mismo sitio, en la orilla del mar. Huele a sangre y a hombres. Yo vivo allí, y el rey de reyes echa por la borda su vida y la de su gente, por mí: por mi belleza y mi gracia. Cuando me despierto, está mi padre a mi lado. Me acaricia y me dice: ya todo ha terminado, hija mía. Duerme. Ya todo ha terminado».

Dejando a un lado esta lírica versión del lugar de la mujer en la guerra, ella no ha dejado de ser botín y a la vez soporte de la vida humana, pagando con el sacrificio de la suya propia y la de sus allegados por unas aventuras sangrientas en las que no ha querido *–no puede–* participar directamente. Sólo apuntaré por ahora un aspecto que tiene que ver con la manera en que se trata la figura de la mujer en la formación de los soldados, usando de nuevo la película de Kubrick.

No es casual que en los cuerpos militares se identifiquen la debilidad y la figura de la mujer mientras que todo se erotiza para alimentar el odio y una impotente sensación de potencia:

«Cada uno le dará a su fusil un nombre de mujer, porque ése es el único coño que vais a disfrutar... Los reclutas son cojonudos, se comerían sus propios huevos y pedirían otra ración... A Dios se le pone dura con los marines...».

Este es el tono habitual del instructor de *La chaqueta metálica*, tratando constantemente como nenas, maricas y *picha flojas* a los reclutas cuando se dirige a ellos individualmente con sus ladridos. La marcialidad parece necesariamente misógina como si fuese la mujer la que hubiera obligado secretamente al hombre a acudir al campo de batalla. No creo que haya que descartar esta consideración en algún estrato de la inconsciencia masculina<sup>416</sup>.

---

<sup>416</sup> En su estudio *Mitología de la China antigua*, Gabriel García-Noblejas menciona que en la dinastía Shang (siglos XVIII-XI a.C.) son «las mujeres las que dirigían las tropas a la batalla». Alianza, 2007.

Sea como fuere, se trata de la exacerbación del odio por la impotencia para dominar aquello por lo que estamos fascinados pero que se nos escapa: lo femenino tanto fuera como en nuestro interior. Es esta impotencia la que se convierte en rabia que se proyecta sobre cualquier impulso femenino interno, o contra la mujer como algo a lo que no podemos acceder fuera. Defensivamente se expresará en una identificación de la debilidad, de todo lo que cuestiona los valores del soldado, con lo femenino.

Es como si un impulso irresistible –otra vez *lo Real*– nos llevara a tratar de intercambiar fuerza por debilidad, inmortalidad por finitud y valentía por miedo, quedando muy lejos la posibilidad de comprender la debilidad que implica siempre la ostentación de la fuerza, y la fortaleza que exige el reconocimiento de la debilidad:

«Hacia el amanecer, mojado, mugriento, bamboleándome sobre los pies mientras dos sargentos de instrucción se turnaban para chillarme a la cara, a través de la explanada miré la morosa fila de hombres a la espera de su ración de ofensas y en un rostro encostrado de barro vi un súbito y enloquecido destello de dientes. Aquel tipo estaba *sonriendo*. Me sonreía *a mí*. Con complicidad, como si me conociera, como si me hubiera conocido siempre y supiese exactamente cuál era el interruptor que convertía la suerte más miserable, las perspectivas y degradaciones más abyectas, en mis diversiones más escogidas. Por ejemplo, aquella noche inacabable, aquella escena repulsiva y demencial»<sup>417</sup>.

### **98. La nobleza del fracaso y la belleza de la guerra**

No quiero concluir con este tema sin apuntar en una dirección que se ha hecho especialmente presente cuando, en épocas recientes, hemos conocido algunas formas exóticas de guerrero oriental. En *La nobleza del fracaso* Marguerite Yourcenar, comentando la obra del mismo título de Ivan Morris, un gran entendido en cultura japonesa, explica: «*El sentido de su identidad con el universo* tal vez explique en parte, en esos hombres dados a la acción violenta, la sorprendente facilidad con que saben

---

<sup>417</sup>Tobías Wolff, op.cit.

morir». Y más adelante, a cuenta de los episodios ocurridos tras la derrota de los japoneses en la segunda guerra mundial:

«Los suicidios en masa, desde las islas Aleutianas hasta Guadalcanal, no fueron en ninguna parte tan espectaculares como los de Saipan, en donde tres mil hombres armados con bayonetas se lanzaron contra la artillería enemiga, llevando cogidos del brazo a sus camaradas heridos, vendados, recién salidos del hospital para participar en aquel lúgubre asalto; los soldados rodeados, antes que rendirse, se arrodillaban por filas, para que los decapitasen sus oficiales quienes, a su vez, se hacían *seppuku*<sup>418</sup>. Familias enteras se precipitaron desde lo alto de las rocas, de suerte que un millar de seres humanos todo lo más, entre los cuales un puñado de soldados, sobrevivieron a las treinta y dos mil personas que, tres días atrás, vivían en la isla... ¡Adelante en la derrota, siempre adelante! El antiguo espíritu samurai dio ahí sus últimas llamaradas, al menos hasta nuestros días, ya que sería imprudente hacer conjeturas de lo que pasará pasado mañana, ya que no mañana»<sup>419</sup>.

Shusaku Endo, un notable escritor japonés contemporáneo, dibuja este *espíritu* en su novela *El Samurai*:

«Se les ha enseñado a morir cuando se hiere su honra... Eran rostros acostumbrados a la resistencia y a la resignación... El rostro de un estoico capaz de abandonar todo y aceptar su destino... Los japoneses consideran que elegir la muerte en lugar de la vergüenza es una virtud».

---

<sup>418</sup> Suicidio ritual, también conocido como *harakiri*. El escritor japonés Yukio Mishima, cuya figura y obra se popularizaron en Occidente después de que en 1970 cometiera su *seppuku*, dejó escrito cuatro años antes del mismo: «No puedo creer en la sinceridad occidental porque es invisible, pero en los tiempos feudales se creía que la sinceridad residía en nuestras entrañas, y si necesitábamos dar muestras de ella, debíamos abrirnos en canal el vientre y sacar nuestra sinceridad visible. Y ése era además el símbolo de la voluntad del soldado, del samurai; todo el mundo sabía que ésa era la forma más dolorosa de morir. Y la razón de que prefiriesen morir de la manera más atroz era que probaba la valentía del samurai. Ese método de suicidio era un invento japonés y los extranjeros no podían copiarlo» (citado por Richard Cohen, 2002, *Blandir la espada*. Destino, 2003).

<sup>419</sup> Marguerite Yourcenar. *El tiempo, gran escultor*. Alfaguara, 1989.

Pero lo que más interesante me resulta en esta novela es su consideración en torno a la relación de esta actitud y la individualidad:

«Los japoneses no viven sus vidas como individuos. Nosotros, los misioneros europeos, no lo sabíamos. Imaginad que haya aquí un japonés aislado. Tratamos de convertirlo. Pero en el Japón, jamás existió un individuo aislado al que pudiéramos llamar *tú*. Porque hay detrás de él un pueblo. Una familia. Y algo más. También cuentan sus padres muertos y sus antepasados. Y ese pueblo, esa familia, esos padres y antepasados están estrechamente vinculados con él, como si fueran seres vivientes»<sup>420</sup>.

Lo dice el otro protagonista de la novela, un misionero español. Lo que para Yourcenar es *el sentido de su identidad con el universo*, para Endo es ausencia de individualidad.

Me resulta mucho más realista la visión de Endo que en su novela describe el choque de unos samuráis del siglo XVII con el mundo occidental y el cristianismo. El sentido de la identificación trágica del ser humano con la figura de un ajusticiado como Jesucristo, pasando por el cuestionamiento del destino de aquellos japoneses abocados a la muerte. Y más aún cuando el autor –que se confiesa cristiano– la ha reconocido como autobiográfica.

No es el caso de los soldados americanos que vuelven de Vietnam. «Cuando volvamos al mundo vamos a echar de menos no tener a nadie digno de nuestras balas» comentan los soldados de la película; o ya sin cinismo, Tobías Wolff:

«Me quedé más de una semana en un hotel de Tenderloin; iba a los bares, me acostaba tarde y vagaba por la ciudad, con la aguda conciencia de que ya no era soldado y la sensación de que el cambio no traía lo que había imaginado, libertad y placer, sino errancia y soledad... En Vietnam apenas la había notado, pero aquí, entre gente que no daba la corrupción y la brutalidad por sentadas, llegaba a comprender lo que había hecho y esto me destrozaba»<sup>421</sup>.

---

<sup>420</sup> Shusaku Endo, *El samurai*. Edhasa, 1984.

<sup>421</sup> Tobías Wolff, op.cit.

El caso de Wolff es probablemente uno de los más benignos, pero no abundaré en este asunto.

Junto a esta consideración sobre *la nobleza del fracaso*, está la de *la belleza* de la guerra. Pero no sé de nadie que haya estado allí que hable en estos términos. Se trata otra vez de una idealización, o de la búsqueda de belleza formal que siempre ha estado ligada a la creación artística —la belleza no está en el hecho representado sino en la representación—. «¿Qué justifica la representación de una muerte horriblemente cruel mediante un bello cuadro, una bella música o unos bellos versos?», se preguntaba Michael Ende. Y continuaba: «¿es la belleza un hecho objetivo o una vivencia subjetiva, o está mal planteada una pregunta así?»<sup>422</sup>.

Cuando Jean-Henri Dunant, un rico ginebrino que viajaba por el norte de Italia, se topó el 24 de junio de 1859 con la batalla entre los ejércitos de los emperadores de Francia y Austria, quedó tan impresionado por aquella masacre que escribió *Un souvenir de Solferino*, la obra que con su divulgación hizo posible la posterior creación de la Cruz Roja:

«la tierra negra de sangre congelada, cubierta de desperdicios, armas abandonadas, fardos y casacas; miembros esparcidos, fragmentos de huesos astillados y cajas de cartuchos; caballos sin jinete olisqueando los cadáveres; rostros desfigurados por los estertores de la muerte; heridos arrastrándose hasta los charcos de fango ensangrentado para saciar su sed; ávidos campesinos lombardos corriendo de un cadáver a otro para robarles las botas»<sup>423</sup>.

Pero no parece que la cuestión pueda quedar zanjada en estos términos. Lo mismo que *lo Real* nos empuja a la masacre, por encima o por debajo de cualquier explicación, parece producirse una compensación a esta inevitabilidad en el «canto a los valores de la guerra», el honor o incluso, *la vía* del guerrero —en esto Oriente es tan explícito o más que Occidente—: «Decir y enseñar que la guerra es un infierno y nada más es una

<sup>422</sup> Michael Ende, *Carpeta de Apuntes*.

<sup>423</sup> Michael Ignatieff. *El Honor del guerrero*. Aguilar, 1999.

mentira nociva», nos explica Baricco en el texto antes comentado alrededor de la *Ilíada* de Homero.

«Por muy atroz que pueda sonar, es necesario acordarse de que la guerra es un infierno, pero *bello*. Desde siempre los hombres se lanzan a ella como falenas atraídas por la luz mortal del fuego. No hay miedo u horror que hayan conseguido mantenerlos alejados de las llamas: porque en ellas siempre han encontrado la única redención posible ante la penumbra de la vida. Por ello, la tarea de un pacifismo verdadero tendría que ser hoy no tanto demonizar hasta el exceso la guerra, sino comprender que sólo cuando seamos capaces de otra belleza podremos prescindir de la que la guerra, desde siempre, nos ofrece. Construir otra belleza es tal vez el único camino hacia una auténtica paz. Demostrar que somos capaces de iluminar la penumbra de la existencia sin recurrir al fuego de la guerra. Dar un sentido, fuerte, a las cosas, sin tener que llevarlas hasta la luz, cegadora, de la muerte. Poder cambiar el destino de uno mismo sin tener que apoderarse del de otro; lograr que circulen el dinero y la riqueza sin tener que recurrir a la violencia; encontrar una dimensión ética, incluso muy elevada, sin tener que ir a buscarla en los confines de la muerte; encontrarse a uno mismo en la intensidad de lugares y momentos que no sean una trinchera; conocer la emoción, incluso la más vertiginosa, sin tener que recurrir al *doping* de la guerra o a la metadona de las pequeñas violencias cotidianas»<sup>424</sup>.

Me parece que otra vez, como en el caso del lugar de la mujer en la guerra, Baricco peca de ingenuo, de iluso incluso, trasladando al terreno de la belleza una cuestión que pertenece a una categoría radicalmente diferente. Pero no carece de sentido que nos quedemos con estas consideraciones, no como un intento de explicar lo inexplicable o de salvar lo insalvable, sino como esa llamada de atención contra el moralismo o la simplificación que pronto nos será útil cuando encaremos la cuestión del uso de las técnicas o tradiciones marciales en ámbitos que pretenden desdeñar conscientemente el uso de la violencia destructiva entre semejantes.

---

<sup>424</sup> *Otra belleza, apostilla sobre la Guerra*, en el epílogo de *Homero, Ilíada* citado.



## XXIII. LA PRÁCTICA MARCIAL SIN PERSPECTIVAS DE GUERRA

Adiestrados en las fantasías heroicas, todos –y en particular otra vez los hombres–, nos sentimos llamados con frecuencia a apuntar a lo alto, lo irreversible, lo definitivo, sin saber apenas que sólo apuntamos a la muerte. En este sentido, debemos dar paso, palabra y poder a la mujer, a lo femenino, para volver a lo concreto, y aun en el duelo, aun cuando las piras funerarias todavía humeen, disponernos a preparar un caldo reparador o un reposo entre sábanas limpias, mientras la vida continúe...

Mientras continúe, nos disponemos a dar el salto de lo genérico –la guerra– a lo más particular –la agresión y la práctica marcial fuera de aquel contexto–.

### 99. Agresión y carácter

«¡Tarado! ¿Qué funciona mal en tu puta cabeza? ¿No te hacían caso tu papá y tu mamá cuando eras niño?» Son las últimas palabras del oficial de marines de la película de Kubrick antes de caer asesinado por el soldado al que ha estado humillando hasta más allá de lo que su débil psiquismo podía soportar en los meses de instrucción. Un americano medio dispone de esta cultura psicológica, una cultura que, en este caso como en otros muchos, sirve sólo para ser utilizada como un elemento más de desprecio ante quien muestra debilidad.

«En los combates de boxeo de los recreos –que solían ser *a primera lágrima* y finalizaban cuando uno de los contendientes se daba por derrotado y empezaba a llorar –todos, salvo quizá el indomable Chessman, le evitaban. [Así describe Bernardo Atxaga a *Azpeitixe*,] un alumno de los marginados, un niño solitario... Además era raro, y entre sus particularidades la que más nos llamaba la atención y la que más nos dolía era su resistencia en la lucha, su absoluta incapacidad de llorar»<sup>425</sup>.

---

<sup>425</sup> Bernardo Atxaga. *Horas extras*. Alianza 1997.

Nadie acepta participar en una pelea donde puede sufrir algún daño si esto no le supone a su vez algún beneficio, si no le aporta alguna compensación. Como suele ocurrir en estos casos, el niño del relato no sólo conseguía entrar en contacto con los demás, sino que lo hacía logrando colocarse por encima de todos ellos, al ser capaz de reprimir la manifestación externa de su debilidad: el llanto.

El protagonista de la película *The boxer*<sup>426</sup>, tras 14 años de cárcel sin poder combatir, comenta a su entrenador que recibir de nuevo los golpes en el ring, alivia una carga que resultaba insoportable en el encierro. Creo que ésta es una experiencia que todo luchador podría corroborar: los golpes recibidos nos espollean a reaccionar, a canalizar nuestro impulso agresivo con cierta descarga en un marco socialmente aceptado, reconocido y reconocible, a diferencia de aquél que en otras circunstancias, nos llenaría de angustia o de culpa resultando devastador –no es difícil pensar en experiencias de crueldad física y psíquica vividas por la mayoría de nosotros en la infancia y que han quedado grabadas a fuego en nuestro psiquismo–.

El entrenamiento o la competición establecen un marco, un orden necesario –incluso si es arbitrario o cruel–, en el que la agresión es permitida, y la agresividad de alguna manera descargada. Y ese orden ha de estar basado en la competencia más simple, aquella que se reduce a un vencedor y un vencido<sup>427</sup>. Es la función que, en otra dimensión, cumple para el soldado el campo de batalla.

No deberíamos olvidar que etimológicamente, *agredir* significa tanto dirigirse a alguien como atacarle. Y esto evoca la conciencia de un espacio propio donde algún otro puede penetrar. Este espacio propio es lo que hemos llamado «campo energético», un lugar en el que antes de que

---

<sup>426</sup> Dirigida por Jim Sheridan. 1998.

<sup>427</sup> La fascinación que un deporte que enfrenta a dos equipos, como en el caso del fútbol, provoca en toda *sociedad del espectáculo* habla de la plasmación colectiva del mismo fenómeno. Por identificación, nos unimos a alguien que sólo tiene dos opciones: perder o ganar. La complejidad de las relaciones familiares, sociales, económicas o políticas se simplifica por un momento, y la tensión que lleva pareja, se relaja.

exista contacto con la piel podemos sentirnos invadidos por la presencia de otro. Necesitamos y buscamos este contacto, pero a la vez se trata de un espacio delicado y peligroso, un espacio donde la agresión –en su única acepción actual como algo que va a herir– puede producirse.

Ya hemos explicado que cada uno de nuestros campos energéticos ha ido constituyéndose –con-formándose– en un largo proceso de maduración desde un estado de total fusión con la madre a la relativa autonomía del adulto<sup>428</sup>. Sabemos que este proceso de maduración es para el ser humano increíblemente largo comparado con el de los animales, y que en el mismo, nuestra dependencia es tanta como nuestra vulnerabilidad.

Un adulto conserva en su campo energético la memoria de este proceso de conformación, y esta memoria –fundamentalmente inconsciente– está marcada con las agresiones a las que fue sometido.

«Todo niño vive en el fondo de su propia casa psíquica, o de su propio castillo espiritual, y tiene derecho a la soberanía en el interior de esa casa. Cuando quiera que un adulto ignora la soberanía del niño y la invade, el niño no sólo siente rabia, sino también vergüenza. El niño infiere que, si no tiene soberanía, debe de ser una persona despreciable. Vergüenza es el nombre que damos a la concepción de que somos indignos e inadecuados como seres humanos»<sup>429</sup>.

Creo que deberíamos detenernos en que se habla de invasión, no necesariamente de agresión, en el sentido que actualmente tiene esta palabra. Una invasión puede ser ejercida desde el intento de cuidado, desde

---

<sup>428</sup> El tema VI del *área 1* desarrolla esta cuestión y, en particular, sus capítulos 18, 19 y 20 (pág. 99 ss.).

<sup>429</sup> Robert Bly, *Iron John*. Gaia, 1994. Wilhelm Reich explica así este proceso: «El endurecimiento del yo tiene lugar esencialmente a base de tres procesos: 1. Identificación con la realidad frustrante, en especial con la persona principal que representa a esta realidad. Este proceso da a *la coraza* sus contenidos significativos... 2. La agresión movilizada contra la persona frustrante que produjo angustia, se vuelve contra el propio sujeto. Este proceso inmoviliza la mayor parte de las energías agresivas, las bloquea y las aleja de la expresión motriz, creando así el aspecto inhibitorio del carácter... Etc.». *Análisis del carácter*. Paidós, 1995.

la preocupación por el otro, desde el amor. De hecho, los padres la ejercen constante, inconsciente, inevitable y bienintencionadamente sobre sus hijos en la medida en que no han elaborado sus propias heridas en este ámbito, reproduciendo los patrones con los que su «traje», su campo psíquico, ha sido cortado.

Lo que quizá más caracteriza nuestra relación con este espacio de intimidad es la ambivalencia: ansiamos entrar en contacto, pero cada vez puede quedar tocado algo que, alguien quizá olvidado, violentó, con las impresiones de rabia y vergüenza que aquello nos produjo. Es lo que hace a los humanos tener tantas y tan serias dificultades para el contacto, un contacto donde lo físico y lo psíquico resultan indisociables y donde, con mucha frecuencia, buscamos salidas que eluden el nivel del yo, de la diferencia, de lo individual, a través de «viajes», relaciones o experiencias que nos permitan estados de fusión libres de conflictividad.

De niños estábamos obligados a reprimir nuestros impulsos agresivos en la medida en que nuestra supervivencia dependía de los que los provocaban –padres o adultos en general–. Pero pagamos su precio por ello, construimos un sistema defensivo para olvidar tales impresiones y tratar de eludir en adelante las situaciones que las provocaran. Este sistema defensivo ha sido técnicamente llamado «carácter».

«El carácter consiste en una alteración crónica del yo a la que podríamos calificar de rigidez. Es la base de la cronicidad del modo de reacción característico de una persona. Su significado es la protección del yo contra peligros exteriores e interiores. Como mecanismo de protección que se ha hecho crónico puede denominársele con todo derecho una *coraza*. Esta *coraza* significa inevitablemente una disminución de la movilidad psíquica [y, obviamente, física] total... El grado de movilidad caracterológica, la capacidad de abrirse a una situación o de cerrarse ante ella, constituye la diferencia entre la estructura de carácter sana y la neurótica»<sup>430</sup>.

---

<sup>430</sup> Wilhelm Reich, op.cit.

Antes de continuar con nuestra reflexión en torno a las propuestas, el interés y las posibilidades de una práctica de contacto agresivo o marcial, quisiera recalcar esta relación indisociable entre los distintos ámbitos del ser humano que he tratado en capítulos anteriores<sup>431</sup>. Las indicaciones de relajación, ajuste estructural o fluidez corporal resultarán siempre estériles si no las toman en consideración. Es por eso que la complejidad de los llamados «sistemas marciales internos» se expresa en términos tan simples como difíciles de comprender y aplicar. Y chocan con enormes dificultades de transmisión cuando no existe el contacto directo con una fuente que cuente, implícitamente, con una comprensión unitaria y actualizada del ser humano.

### **100. La práctica marcial «después de la guerra»**

Digo «después de la guerra» porque éste es el punto paradójico, si no contradictorio, normalmente irresoluble, de toda práctica marcial. Sólo ha sido posible –su nacimiento, su profundidad, su sofisticada elaboración o su eficacia– en situaciones donde la vida dependía de las habilidades guerreras puestas a prueba cotidianamente. Pero nosotros, adoptando ya consciente y deliberadamente «el lugar que la mujer», pretendemos sacar provecho, siquiera parcial, de sus sistemas y hallazgos, descartando su «fin natural»: la destrucción del otro, la danza de la muerte. Ésta es la extraña situación con la que se enfrentan todas las prácticas marciales en manos de personas que se plantean directa o indirectamente las cuestiones que venimos tratando en este texto<sup>432</sup>.

Esta situación tiene su génesis histórica, y se inicia con la brecha tecnológica que se produjo en el momento en que se impone la eficacia de las «armas negras» –*negras* por la pólvora– a las «blancas» –las que sur-

---

<sup>431</sup> Tema XVII. Las leyes de traducción cuerpo-emoción-mente (pág. 319 ss.).

<sup>432</sup> ¿Será necesario insistir que todo trabajo marcial «serio» gravita siempre alrededor del poder? Las complejas relaciones de poder que se manifiestan en toda comunidad humana –y que tantas veces vivimos como pervertidas e intratables– se desplazan en la lucha física a un espacio infinitamente más simple, donde los luchadores actualizan con frecuencia los códigos que fuera de tal marco les resultan imposibles de comprender y gestionar.

gieron del dominio de los metales y su forja—. Desde entonces, las prácticas de lucha ligadas a estas últimas comenzó a entrar en una definitiva decadencia, hasta convertirse en algo residual. Resulta fascinante la historia de la resistencia a este cambio, asunto que en países como Japón condicionó más de doscientos años de su historia hasta el siglo XIX, en la que las castas guerreras que adquirieron enorme poder consiguieron divinizar sus armas blancas y detener el tiempo prohibiendo la incorporación del resto<sup>433</sup>. En Europa, este proceso duró también varios siglos en los que, a la vez que las nuevas armas se iban imponiendo en los campos de batalla, los cuchillos y los sables no dejaban de actuar, diezmando a las familias aristocráticas hasta que consiguió imponerse su prohibición desplazando la esgrima a su práctica deportiva a partir del siglo XIX<sup>434</sup>.

Como tratar el tema de frente no resulta fácil, sobre todo para los que se encuentran implicados en alguna «práctica marcial pacífica» –gimnástica o espiritual, deportiva o ritual–, me dispongo a dar un rodeo y ensayar una «mirada inocente» sobre un documento de divulgación de calidad, difundido recientemente por varias cadenas de televisión europeas. Desde su propio título, *El Arte del Combate*<sup>435</sup>, encierra la ambigüedad con la que el tema suele tratarse: ¿documento antropológico?

---

<sup>433</sup> «La esencia de la valía de un samurai residía en su maestría en el manejo de la espada. La espada no era tan sólo un arma sino un vehículo de *seishin tanrem*, una forja espiritual que permitía al usuario borrar toda mácula moral y lograr el *satori*, la perfección espiritual... La espada, «firme, afilada y de rápida contundencia», se consideraba el receptáculo de «los verdaderos orígenes de toda sabiduría» (Richard Cohen, op.cit.).

<sup>434</sup> El libro de Richard Cohen que venimos mencionando, retrata bien estos procesos: «La espada se hallaba en el corazón mismo del código medieval del honor. Se le atribuía un poder intrínseco y una nobleza auténtica; no debía desenvainarse sin motivo. Su punta jamás podía tocar el suelo. Antes de un combate, el caballero besaba la cruz de su espada, que con frecuencia contenía reliquias, de forma que el gesto caballeresco se convertía en acto religioso. Las espadas se asociaban con la inteligencia, al contrario que lanzas, flechas y hachas, que eran las armas del soldado de infantería... Hasta Martín Lutero recomendaría la esgrima (junto a las justas y la lucha) para potenciar la buena salud, y Descartes fue autor de un tratado de la misma». Richard Cohen, *Blandir la espada*. Destino, 2003. Nuevamente, las historias del Este y el Oeste corrieron paralelas.

<sup>435</sup> Françoise Marie y Emanuel Carlot, 1999. Emitido al menos por cadenas públicas de televisión francesa, alemana y española.

¿tradiciones ancestrales?, ¿deportes de lucha?, ¿sistemas legalmente fronterizos en manos de expertos parapoliciales?, ¿prácticas esotéricas o místicas?... Los interrogantes podrían continuar, porque es entre ellos donde se mueven sus autores, reflejando eficazmente la situación actual de estas prácticas.

El reportaje es un viaje por algunos de los distintos sistemas marciales significativos actualmente practicados desde América a China y Japón, pasando por Europa o Israel. En él son entrevistados algunos de sus notables representantes, que muestran algo de su actividad y la explican con sus propias palabras. Las evocaciones a personajes o situaciones pasadas son mínimas, por lo que podemos asegurar que se trata de un documento contemporáneo, ajustado al lenguaje y las formas de encarar estas prácticas desde distintos enfoques en la actualidad. Veamos el catálogo: campeones olímpicos franceses de *Judo* (David Doulet) y *Karate* (Christophe Pinna), curtidos luchadores de ring como Benny Urquidez (repetido campeón mundial de *Kick boxing*) o los hermanos Gracie (*Brazilian Jiu-Jitsu*), expertos entrenadores de cuerpos de élite policial o militar como Richard Douleb (*Krav Maga*) o Mike Yong, *outsiders* marciales que han hecho su propia síntesis como el *Shootwrestling* (Yorinaga Nakamura) o el *Kung Fu San Soo* (Dean Murray) y, por fin, maduros representantes japoneses o chinos de *Kendo* (M. Takiguchi, H. Sato, Mi. Narazaki) o tai chi chuan (Wang Bo). La lista no es completa, pero nos sirve para una primera clasificación en tres grupos:

1. La de aquellos que reivindican la nobleza del deporte marcial en variables olímpicas u otras.
2. La de quienes entienden las prácticas en su legitimación social estricta, en manos de los cuerpos especializados de la policía y el ejército, por lo que está de sobra cualquier consideración fuera de la eficacia ligada a los objetivos y funciones de tales cuerpos.
3. La de quienes, a veces con un pie en experiencias de guerra y enfrentamientos reales, han ritualizado la práctica llevándola a terrenos que pretenden ser «iniciáticos» o de desarrollo interior.

### 101. Las propuestas del deporte marcial

Siguiendo al guión de nuestro reportaje, éste comienza presentándonos la transición de las artes guerreras a los deportes marciales. Y elige al fundador de una escuela japonesa que dio origen al primer deporte marcial oriental asumido masivamente en Occidente y convertido en deporte olímpico: el Judo de Jigoro Kano.

No es casual que sean disciplinas japonesas las que se popularizan en la segunda mitad del siglo XX en Occidente. Las disciplinas marciales autóctonas habían perdido gran parte de su filo y su interés a lo largo de más de cuatrocientos años de decadencia. Aunque las escuelas de esgrima europea tuvieron mucho prestigio en los siglos XVII, XVIII y XIX, la prohibición del uso del sable terminó por imponerse, y su prestigio decayó definitivamente. Sin embargo, el Japón de los samuráis aún latía en muchas familias del inicio del siglo XX. Muchos japoneses continuaron reivindicando su apego a la tradición (una tradición de doscientos años que convertían en eterna), como defensa frente a «la degradación occidental», y Oriente lucía para los occidentales con todos los elementos exóticos disponibles.

Pero, ¿qué ocurre realmente cuando Kano reivindica el Judo como una disciplina educativa, descartando el daño al contrincante? ¿Qué significa «destilar de la formación tradicional de los guerreros, unos valores físicos y morales útiles para la sociedad contemporánea, dejando de lado sus fines agresivos»? El guionista del reportaje habla de «una muerte simbólica a la que ya nadie teme. El adversario no es alguien a aniquilar, sino un compañero», etc. Que la cuestión se desvanece en cuanto la miramos un instante: ¿cómo convertir la peor amenaza –la muerte– en algo inofensivo por propia decisión? ¿Qué ocurre cuando se descarta la presencia de lo *Real* en una actividad en la que dominaba explícitamente como *verdadera* amenaza de muerte? Ocurre que, inevitablemente, la cuestión altera radicalmente su naturaleza. El Judo –incluso si no se hubiera convertido en deporte– *nada* tiene que ver con un entrenamiento abocado a la guerra, desde el momento que la guerra ya no está ahí, y cuando está, no se gestiona ya por esos medios.



A partir de este punto –esto es, a partir del punto en que una realidad así no se reconoce explícitamente–, esas dos palabras que, por cierto, utilizan sólo los occidentales que aparecen en el reportaje –«arte» y «marcial»–, cada vez que se pronuncian juntas fomentan el malentendido. Un malentendido que permite colocar en un solo reportaje actividades que lo único que tienen en común es que hay quien las reivindica como tales. Pero lo hacen para darles una función bien diferente. Lo explicaré en cada caso, pero es fundamental entender esta cuestión: una asignación así –«arte marcial»– no define, ni delimita, ni clarifica, sino que difumina sus posibles límites, y sirve para ocultar lo que apenas puede ser dicho por sus practicantes sobre sí mismos. En este caso, la remota o cercana familiaridad de las prácticas con las disciplinas de aquellos guerreros, adornadas con sus confusas genealogías, ritos y mitos, sirve para otorgar una coartada polivalente, adaptable a cualquier uso.

Esto resulta particularmente notorio en este primer grupo –los judokas, karatekas, Urquidez o Gracie–. Basta con que observemos lo que cada pareja de competidores hace sobre el tapiz y lo cotejemos con sus propias explicaciones: en la cancha, están presentes las habilidades y los trucos propios de toda competición, de todo deporte. Unas habilidades a las que unos se adaptan mejor que otros –nuestros protagonistas excelentemente, pues son sus paladines–, y por las que unos ganan y otros pierden. Cuanto más estricta sea la reglamentación, más homogéneo es el perfil de los que participan en ella (basta ver que todos los karatekas campeones se parecen entre sí, así como todos los judokas, y los púgiles de boxeo o *kick boxing*, cada uno dentro de su peso reglamentado, de una franja de edad, etc.). El «tudo vale» del «ultimate fighting» promovido por los Gracie a punto estuvo de hacernos creer en la variedad... pero enseguida se impuso la realidad (en este caso de la televisión, el espectáculo inseparable de la práctica deportiva). ¿Y qué dice cada uno de sí mismo y de su práctica? Aquí hay claras diferencias, porque es aquí donde se da la verdadera lucha (una lucha de prestigio y legitimidad, de fama y potenciales clientes), y cada uno se apresura a diferenciarse de los demás en nombre de las palabras fetiche: «Arte Marcial».

«El karate limita mucho la capacidad de expresión —explica el campeón Christophe Pinna—, pero yo nunca me he sentido limitado ni mermado [esto es, me adapto perfectamente a sus exigencias]. La *eficacia* significa ser el mejor siguiendo un reglamento. Si soy el mejor dentro de ese reglamento, significa que soy *el más eficaz*, porque *he decidido ser el mejor karateka del mundo*».

Aún no ha utilizado *las palabras*. Lo hace para dar un aura de dignidad a esa limitación de la que habla —y que a él «no le limita» pues su objetivo es ser «el mejor karateka»—:

«Si uno se olvida que está practicando un «arte marcial», podría ocasionar lesiones de gravedad... lo que hace de parapeto es «el espíritu de arte marcial» que hay detrás del karate».

La cuestión queda clara: «arte marcial» es aquí una asignación que no puede ser discutida pues pone a salvo la viabilidad del conjunto del proyecto en el que el valor se llama «control», y eso es lo que va a ser puntuado para determinar quién es el mejor. La misma eficacia no se refiere a nada que tenga que ver estrictamente con una pelea —los contrincantes son «virtuales» en este sentido, o simplemente deportistas—, sino a un control eficaz de determinadas técnicas permitidas. En este caso, podríamos decir que «arte marcial» es sinónimo de «contención eficaz del posible desbordamiento agresivo de unas normas dadas».

Como es natural, en seguida vendrían los detractores de semejante restricción. En el reportaje se nos van presentando por orden, y ya el primero de ellos replica: ¡es justamente el control lo que desactiva el potencial del arte marcial».

«En lo que respecta a las «artes marciales» —responde Benny Urquidez a los karatekas—, para mí, pegar de esa forma —con control, sin verdadero impacto— no es pegar, pues no implica ninguna amenaza». Aquí está su palabra clave. Donde había «control» propone «amenaza»: «El control sólo ejerce la velocidad —nos dice. En el *kick boxing* hay contacto con amenaza. ¿Cómo reaccionas cuando te pegan?; ¿sientes miedo, sientes frustración? Esto nos conduce a otra dimensión del combate: el dolor y sus repercusiones físicas y mentales... Tengo que conseguir que mis

alumnos se sientan amenazados para que experimenten con sus emociones y sepan cómo enfrentarse a ellas. La realidad de esta disciplina es la capacidad de enfrentarse a sus emociones».

Frente al primer modelo, se nos presenta otro que se reivindica más profundo, más verdadero. Disponemos pues de una segunda definición de «arte marcial»: «un programa de inmunización frente a la agresión y su miedo consiguiente».

No se trata de controlar un movimiento físico, sino «la mente»: «Me da igual lo fuerte que puedas golpear si no puedes controlar tu mente» –para quien lo dice «la mente» es ese mundo emocional cuyo factor fundamental es el miedo a la agresión–. «Lo que controla la mente, controla al cuerpo que acoge al espíritu», dice. «Si tu mente está presa del miedo, todo tu cuerpo lo está. Si está presa del odio, todo tu cuerpo lo está. Si no te enfrentas a ello, si el maestro no te enseña «la disciplina mental», el resto del cuerpo no es nada. Si no tienes «una mente fuerte», todas tus técnicas son un desperdicio, es inútil, no sirve». Como digo, para Urquidez, «mente» es igual a «emoción», y la emoción que hay que trabajar, dominar –el suyo también es un programa de control– es el miedo.

El tercero en litigio nos muestra la verdad de los anteriores: «Todo el que se mete en las *artes marciales* lo hace porque quiere ser más competente, el mejor, el más fuerte», explica Rorion Gracie. Hasta aquí, los tres estarían de acuerdo, pero ¿qué es «ser el más competente», qué «ser el mejor» para cada uno? El primero ya lo ha dicho –«ser el mejor karateka»–, el segundo también –«el que mejor domine a la amenaza de un miedo paralizante a que te rompan la cara, eso sí, hay que entrenar fuerte para procurar que el que se sienta amenazado sea el amenazador, porque de verdad tú se la puedes romper a él»–. El tercero es más sutil: «yo lo hago sin dar un solo golpe. Después de evitar que ellos me los den a mí, los tumbo y «los pongo a dormir». Una luxación por aquí, una presa por allá... hasta que se rinden». Es otra manera de ser el mejor, no tan burda, qué duda cabe. «No soy el más rápido, pero tengo el ritmo adecuado. No soy más fuerte, pero sé cómo aprovechar la fuerza de mi rival; sé desarrollar lo que mi padre aprendió de los japoneses: el ritmo, la relajación

y el equilibrio. Tu peor enemigo está siempre dentro de tu cabeza, en tu imaginación». Una tercera definición de «arte marcial».

Antes de continuar, volvemos al uso que todos hacen de las palabras fetiche. Todos ellos se refieren a sutiles asuntos con aroma oriental, y tienen motivos suficientes para nombrarlos pues en sus entrenamientos hay agresión y golpes, o agarres y control, pero su objetivo está claro: ser el mejor. Pero ¿qué es lo que hace que alguien organice toda una vida alrededor de tal meta? No es posible acercarnos a la respuesta de una pregunta así sin volver a preguntarnos por el *recurso escaso* que comentamos hace muchas páginas<sup>436</sup>. La cuestión es que, en estos casos, y como antes apuntaba, «arte marcial», después del fin del uso hegemónico de las armas blancas en las guerras, y para los que hoy no se sienten empujados a participar en ninguna, se convierte en una práctica deportiva –con todas las connotaciones que a esta práctica hemos asignado en páginas anteriores<sup>437</sup>–. Una práctica que puede ser diseñada adaptándose a la variedad de necesidades de cada uno de sus impulsores. Cada estilo o modalidad obedece a una demanda particular, se ajusta a una manera de correr tras ese fin, y es una estupidez que considere al otro como «menos auténtico», simplemente porque los otros no han diseñado su trabajo de acuerdo con las necesidades propias. En realidad, no hablamos más que de formas particulares de deporte, que para sus promotores tienen un valor añadido pues juegan con la agresión y su potencial explícito –«no con esa tontería de darle a una pelota», parecen decirnos–.

Están por fin los fascinados por la innumerable cantidad de técnicas de lucha: «El objetivo es dominarlo todo», dice Yorinaga Nakamura, creador del *shootwrestling* y admirador de Bruce Lee.

«Es una versión deportiva y reglamentada de la pelea callejera, porque si no hay reglas, llegan las lesiones, y con lesiones, no puedes entrenar, por eso tiene que haber un reglamento».

Esto es postular por el club de los fantasmas: «pelea callejera con reglamento». «¡Ah, y me encantaría que lo hicieran olímpico!».

---

<sup>436</sup> Las cuestiones tratadas en el tema VI *Cuerpo e identidad del área 1*. En particular la nota 68 de la página 104.

<sup>437</sup> Ver VII. *Deporte*, pág. 113 ss.

## 102. Autodefensa policial y militar

Percibimos un claro cambio de tono cuando escuchamos a los que están en contacto con la función que actualmente ha sido asignada a las técnicas de autodefensa o de control de la violencia social por parte de los grupos profesionales o de élite entrenados a tal fin, policías o militares.

Frente a los que hemos presentado hasta ahora, ellos –que no se definen con las palabras fetiche– reclaman lo práctico: «El sudor ahorra mucha sangre. Extremar el realismo al máximo. Nada que ver con un atleta que entrena a diario o compite al máximo nivel. Sencillez y eficacia. No se trata de ganar, sino de aplacar la violencia mientras se trata de salvar la vida. Hay unas pocas variables que hay que dominar», son las frases que repiten.

Mike Yong, un experto policial, lo tiene claro: «Las «artes marciales» te ayudan a mantener la mente firme. El hecho de llevar un arma no es ninguna garantía de que el enfrentamiento esté dominado. Buscamos un tipo de lucha rápida y directa. ¿En cuantas peleas con cuchillo has estado?, es la pregunta que yo formulo a muchos que se creen los mejores por haber hecho lo que les han dicho».

Entre los que trabajan sistemas de defensa personal con un alto grado de realismo y contacto con las explosiones de violencia social, hay sin duda claras aplicaciones de los principios de economía de movimiento y respuesta unificada que han sido la base de las técnicas guerreras tradicionales. Y sus sistemas de entrenamiento pueden resultar muy útiles –mucho más que los deportivos– si queremos saber algo del contacto marcial. Otra cuestión son los idearios que puedan subyacer en estas academias, o los precios que sus estructuras, tendentes al militarismo, obliguen a pagar a sus miembros.

Merece citar en este punto algunas afirmaciones de K. R. Kernspecht, máximo representante de una de las prestigiosas organizaciones<sup>438</sup> que se han extendido en los últimos años poniendo a prueba su eficacia en la

---

<sup>438</sup> El *Wing Tsun* transmitido por Leung Ting, uno de los alumnos de la última época de Yip Man (1898-1972).

lucha: «En el *Wing Tsun* no se trata de conocimientos académicos sino de experiencia intuitiva para alcanzar el poder». Tal poder se mide lógicamente por su grado de eficacia, su posibilidad de vencer en un combate real, y para ello han de excluirse todo el resto de consideraciones. Situarnos aquí implica que debemos explotar los recursos más primitivos que nos restan de nuestra naturaleza animal, dejando en un segundo plano los recursos más relacionados con el desarrollo visual-cortical, y ubicarnos en las respuestas táctiles, mucho más rápidas, automatizables e inconscientes, asociadas al cerebro reptiliano.

En su libro *Del combate*<sup>439</sup>, menciona y desarrolla algunas de estas condiciones necesarias para maximizar la eficacia en una pelea:

- La entrada en acción debe descartar todo elemento premeditado y previsible. Citando a Bruce Lee, «ningún pensamiento desperdiciado en meditación, respiración, energía y Qi».
- La exclusión de cualquier elemento emocional que interfiera en la acción: «La mayoría se deja llevar por el pánico y realiza la primera, pero no la mejor defensa que le viene a la mente». Con ello uno debe ser capaz de comenzar y terminar en el mínimo tiempo: «La única garantía para la victoria final, una vez conectado un golpe, es efectuar ataques sucesivos hasta que el adversario caiga al suelo». O «si deseas vencer, tienes que abalanzarte inmediatamente sobre el contrario, pegarte a él y conectar golpes una y otra vez sin que él te alcance».
- Cuanto menor sea el abanico de técnicas a utilizar, mayores serán las posibilidades de éxito: «Cuantas más técnicas existan para la elección, mayor será la confusión en un caso real. En fracciones de segundo debe decidirse por la solución. Cada proceso de decisión requiere también un tiempo, en este caso un tiempo precioso. Cuantas menos decisiones tengas que adoptar en el combate, mejor, más rápidamente podrás reaccionar... El mejor sistema de defensa personal es el que permite contrarrestar el mayor número posible de ataques con el menor número posible de movimientos».

---

<sup>439</sup> Keith Ronald Kernspecht. OEWT, 1996.

- Esto implica, como decíamos, la primacía del desarrollo de la sensibilidad táctil frente a la estrategia o los recursos visuales. «Nuestro lema es: si tu ataque choca contra un obstáculo, no retires el brazo, pégate a él» o, de nuevo en palabras de Lee, «mi técnica es la técnica del adversario», es decir, aprender a ceder frente a la fuerza, para vencer con la máxima economía de recursos.

Podemos deducir que cuando uno entra en una situación de lucha real debe realizar una verdadera regresión a un estado pre-personal, un estado que tampoco tiene que ver con el de un animal en liza con otro de su propia especie –donde se establecen los mecanismos que inhiben la destructividad, y se restablece una jerarquización natural, provechosa para la especie–, sino con el de un animal con su presa.

Dejando ahora de lado asuntos técnicos o histórico-políticos, la cuestión que se plantea en este nivel ante las personas que se sienten fuertemente atraídas hacia estas prácticas, al margen de que sean o no miembros de «fuerzas de orden» sería otra vez, ¿de dónde surge su fascinación por la lucha?

Está la sobrecarga agresiva, un componente de toda patología y, por tanto, de la condición humana que debemos considerar «normal». Una sobrecarga que se percibe como una sobrepresión constante que apenas alcanza a descargarse satisfactoriamente ni a través de otras actividades físicas –trabajo, deporte, intercambio sexual, etc.–, ni en la sublimación de actividades de tipo intelectual o artístico. Pero no creo que ésta sea razón suficiente para tal fascinación.

Entre otras «aportaciones», la lucha ofrece una posibilidad de *regresar* a un estado donde, además de la sobrepresión relativamente liberada, incluso a cargo de cierto daño físico –muchos de los sistemas de entrenamiento incluyen una deliberada dosis de tal daño que estimula un concepto patológico de superación–, es posible incorporarse a jerarquías más o menos imaginarias o reales, como elementos de compensación por los altos precios de sacrificio.

Para comprender estos impulsos regresivos no debemos olvidarnos de la necesidad o el deseo de simplificación de la complejidad de las re-

laciones humanas a los que hemos hecho alusión en repetidas ocasiones. Aquí, el estadio que representa el mundo animal con sus periódicas luchas territoriales o de celo, alimentan la añoranza por un mundo humano «no pervertido» por la complejidad de sus redes de poder. La ritualización de tales luchas simplificadas a unas normas comprensibles que representan los espectáculos deportivos entra dentro de ese sueño que desdeña la complejidad de nuestro psiquismo. Quien da un paso más y no puede menos que ser actor directo de tales combates –y no los que se dirimen con un balón y en equipo sino con las manos y en un «cuerpo a cuerpo»– se encuentra sin duda en un lugar especial.

No debemos olvidar por último, y fuera ya de cualquier connotación sospechosa de patología, que la represión social de toda expresión de agresividad física, o incluso de cualquier contacto corporal que no esté estrictamente establecido en los códigos sociales, otorga a estas prácticas la posibilidad de crear un marco donde el tabú del contacto y de la agresión se relajen y uno disfrute de su carga sensual y de intercambio<sup>440</sup>.

### 103. Marcialidad e iniciación

Volviendo a los protagonistas del reportaje que estamos comentando, es evidente que el grupo de expertos o maestros que se nos muestran en su tercera parte no puede ser incluido en ninguno de los dos anteriores. Todos ellos son extremo-orientales, fundamentalmente japoneses, y nos son mostrados como *el otro desarrollo* del fenómeno que he descrito al hablar del nacimiento del Judo. Lejos de toda pretensión deportiva, lo que aquí se impone es el carácter de *iniciación*<sup>441</sup>, de disciplina de formación y fortalecimiento internos, imbuidos de una intensa carga meditativa y ritual: «Uno

---

<sup>440</sup> La notable novela –y posterior película– *El club de la lucha* de Check Palahniuk (1996) construye una ficción donde estas cuestiones están en el centro. Al hilo de lo que hemos tratado capítulos atrás, es notoria la consideración de su autor unos años después: «desde el 11 de septiembre siento que no puedo presentar en las novelas al tipo de personajes salvajes que suelo tratar, hoy serían considerados terroristas... ni el libro ni la película podrían realizarse hoy» (entrevista concedida a Andrea Aguilar en el diario *El País* en 2008).

<sup>441</sup> *Iniciación* es pasaje, tránsito de una realidad a otra. A qué realidades nos referimos y en qué condiciones puede producirse tan pasaje será tratado más adelante.



no puede considerarse plenamente formado si únicamente se alegra por haber derrotado a su adversario» (M. Takiguchi) o «El criterio de victoria o de juicio se establece en el interior, no en el exterior» (Kenji Tokitsu).

Pero hay al menos una cuestión que me gustaría señalar en este punto, alrededor de esa imponente presencia que emanan los expertos de *kendo*. Sobre todo –como en el reportaje– cuando se suma a su experiencia de fortalecimiento de varios años en el «corredor de la muerte» en la segunda guerra mundial. Se refiere al propio *bushido* –la «vía del samurai», imbuida de rasgos de trascendencia que se han transmitido también a través de otras disciplinas y, en particular, del budismo zen:

«Para un samurai, la mera técnica no bastaba para convertirle en maestro de su arte; tenía que sumergirse en sus aspectos existenciales, algo que sólo conseguiría cuando alcanzara un estado mental conocido como *mushin* –sin mente–, o *munen* –sin pensamiento–. Si lo lograba, se decía entonces que el samurai tenía *shin*, o espíritu, de manera que la técnica fluiría de su cuerpo independientemente de su mente»<sup>442</sup>.

Dejando a un lado los aspectos mistificadores evidentes en una cultura tan peculiar como la japonesa, que tiende a dotar de una dignidad muy cuestionable a una casta guerrera –tan implacable para conseguir y mantener su poder como cualquier otra, si no más–, es necesario considerar una vez más esa fascinación por la muerte, y su traducción en términos «iniciáticos» tanto budistas como guerreros<sup>443</sup>:

---

<sup>442</sup> Richard Cohen, op.cit.

<sup>443</sup> Es habitual en algunos de los que buscan el carácter iniciático en las «artes marciales» o en otras prácticas de origen antiguo o «tradicional», hacer una lectura de la Historia en términos de degradación. Para ellos, de un tiempo inmemorial donde «lo sagrado» dirigía las conciencias y, en particular, a los dirigentes de tales «sociedades tradicionales», asistimos a un proceso de descomposición donde ese carácter sagrado ha dejado de ser el norte. Se entiende así que las sociedades estaban clara y rígidamente organizadas según «jerarquías de iniciación» (su modelo es la sociedad brahmánica hindú donde cada casta tiene su quehacer y destino establecidos). En ellas, cada «oficio» tenía sus maestros que, a través de las técnicas y rituales altamente simbólicos propios de su clase, permitían la realización espiritual de sus miembros –a través de la iniciación de maestro a discípulo–. Lo mismo ocurriría en las castas guerreras, que ocupaban un lugar inferior a las sacerdotales, y su acceso a lo más alto de la jerarquía so-

«Un documento conocido como *Hagakure* –literalmente, *Oculto bajo las hojas*– haría hincapié en el hecho de que el samurai estuviera dispuesto a dar su vida en cualquier momento y declararía que ninguna gran obra se había logrado «sin volverse loco», esto es, sin penetrar el nivel corriente de conciencia para soltar los poderes ocultos que yacían debajo. Durante la década de 1930 se habló mucho del *Hagakure* en relación con las operaciones militares japonesas en China. «El samurai no sirve para nada a menos que pueda ir más allá de la vida y la muerte», dice uno de sus artículos. «Uno debería esperar la muerte a diario, de forma que, cuando llegue el momento, pueda morir en paz. La calamidad, cuando acaece, no resulta tan atroz como se temía. Es una estupidez atormentarse de antemano con vagas suposiciones... muere cada mañana en tu mente y entonces no temerás la muerte. Una vez logrado eso, una vez que se alcanza el vacío del pensamiento, entonces uno es capaz de llevar a cabo grandes hazañas...». Tal como comenta Daisetz Suzuki, «la afirmación zen de que hay que ocuparse de ese problema [de ven-

---

en detrimento de éstos, sería una muestra más de la degradación. Leyendo en estos términos la historia del Japón, «ya en el siglo VII se observan signos claros de pérdida tradicional cuando se empiezan a utilizar en funciones guerreras individuos pertenecientes a otras castas inferiores (agricultores sobre todo), y es un hecho evidente en 1543, al introducir los occidentales el uso de armas de fuego... Roto *el orden natural de las cosas*, la inestabilidad comienza a ganar terreno [en el período de 1157 a 1600] con velocidad creciente, abriéndose un período de continuada guerra civil. La casta guerrera degenera con rapidez y cada vez hay menos individuos cualificados para recibir la iniciación, de modo que ésta se va cerrando progresivamente con la consiguiente exteriorización del *arte marcial*. Extenuado el país, [en 1600-1867] entra en un nuevo período de estabilidad gobernado por severas leyes. El *arte marcial* se moraliza, perdiendo de vista el conocimiento que constituye su núcleo esencial» (Alexis Atman, *Los peligros de las artes marciales*, Letra y Espíritu, nº 2, 1998). Las cursivas son mías.

El valor *iniciático* (o «tradicional» o genuinamente «espiritual») de las prácticas se expresa en su alto contenido simbólico y ritual soportado en una «sólida formación teórica en todos los campos de la ciencia tradicional (música, matemáticas, astrología, retórica, política, etc.) orientadas al conocimiento metafísico» y en la transmisión directa dentro del propio linaje. Según Atman, las artes marciales se dividen hoy en «solidificadas» («los aspectos rituales han sido alterados en sus partes esenciales por lo que han dejado de ser tales y no tienen ninguna influencia»), «latentes» («los ritos no han degenerado o bien se han rescatado de modo que hay allí una influencia *psíquica* presente») y «espiritualistas» («se practican una serie de *técnicas psíquicas* con el objetivo de alcanzar un supuesto desarrollo *espiritual*») que serían «las más peligrosas».

cer a la muerte] sin recurrir ni al aprendizaje ni a la instrucción moral o al ritualismo, debe de haber supuesto una gran atracción para la mente del samurai, comparativamente poco sofisticada. Existía una clase de relación lógica entre su actitud psicológica y las enseñanzas directas y prácticas del zen». En este sentido, «el zen era la religión perfecta para el samurai»<sup>444</sup>.

La muerte planeando siempre alrededor de todo lo que tenga que ver con la marcialidad. Y ese paso que se pretende, lo mismo en la práctica de la meditación budista que en los entrenamientos no deportivos de las artes marciales japonesas con categoría de *do*, de «vía»: «En nuestro caso, se combate exactamente igual que en un combate real», dice M. Takiguchi en su intervención en el reportaje, soportando ahí el valor iniciático de la práctica, su profunda diferencia con respecto a cualquier otro entrenamiento deportivo o de adiestramiento para la lucha. Pero ese valor añadido de realidad –de «presencia de muerte»– es simplemente imposible, y no hay ritual que recree las condiciones de su irrupción *Real* (o simplemente, estaríamos hablando de situaciones que nada tienen que ver con un aprendizaje de habilidades, sean éstas físicas o psíquicas).

Por eso los expertos policiales tienen razón al buscar la máxima economía y realismo en su preparación y al reconocer, al mismo tiempo, que nada puede garantizar completamente el éxito en una situación de enfrentamiento real. El salto que damos cuando proclamamos que estamos dispuestos a vivir cada enfrentamiento, cada gesto en un entrenamiento como si fuese único o último es simplemente ilusorio. Todo cambia o cambiaría esencial y sustancialmente si fuera así. Y reconocer tal imposibilidad es la primera condición para explorar en el verdadero potencial de un entrenamiento de contacto marcial, en los términos en los que tenemos acceso a él, lo mismo que en sus límites<sup>445</sup>.

---

<sup>444</sup> Richard Cohen, op.cit.

<sup>445</sup> No pretendo con esto asegurar que sea imposible intensificar hasta tal punto la implicación en una práctica que la vivencia de superación de límites que se pueda producir haya tratado de ser explicada en términos de «combate real» donde «la presencia de la muerte» se desplaza a un terreno simbólico, pero no por ello menos operativo.

En caso contrario, las consecuencias serán tan ilusorias como peligrosas, como de hecho lo han sido cuando desde la retórica del «vacío anterior y posterior a cualquier manifestación» se puede llegar a justificar una masacre o a construir discursos de falsa trascendencia. Pero éste es un tema suficientemente complejo como para exigir un tratamiento aparte<sup>446</sup>. Pasemos ahora a delinear *desde el interior* las consecuencias que se derivan de estas consideraciones en las condiciones de un entrenamiento de contacto marcial, en forma de criterios prácticos.

---

<sup>446</sup> Será tratado en el *área 4* del siguiente volumen.

*Desde el interior*

---

**104. Consideraciones y condiciones del contacto marcial**

Tras las consideraciones realizadas hasta aquí, ¿es posible plantearse algún ámbito realista y lúcido donde una práctica de contacto marcial no se convierta en una actividad deportiva, donde el adiestramiento para sus funciones policiales, militares o paramilitares no entre dentro del interés de sus practicantes, donde otros contenidos rituales o de *formación* no aspiren a ninguna «iniciación en el trato con la muerte»?

Ya he comentado en otro lugar que soy partidario, para comenzar, de descartar ya de una vez el uso de esas dos palabras –«arte marcial»– que han funcionado y funcionan ante todo como palabras fetiche de justificaciones o pretensiones más que confusas. Por eso las sustituimos aquí por las de contacto marcial, esto es, exploración del potencial agresivo del gesto humano en contacto con otros. Estaremos así más cerca de poder generar unas condiciones donde tan exploración tenga visos de utilidad, tanto en la complejidad y dificultad de la misma, como en su interés y sus propias limitaciones.

Aunque me repita en lo ya dicho sobre el deporte y sus innumerables «valores educativos, culturales y sociales», me parece oportuno volver a esta cuestión. Es frecuente la loa del boxeo o las «artes marciales» como forma de regeneración social o de canalización de la violencia en espacios donde la norma social ha sido deslegitimada, y urge que los «jóvenes violentos nihilistas» encuentren alguna forma constructiva de reencontrar su dignidad y reconducir sus vidas en valores socialmente aceptables. El espectáculo de dos hombres que luchan a la vista de una multitud, siempre ha despertado la atracción de masas ávidas de contacto con una experiencia primaria de agresión y sangre, de violencia y muerte potencial o real (Recuerdo de muy niño haber acompañado a mi madre a los combates de boxeo que se organizaban anualmente en las fiestas de mi pueblo y haberme preguntado años después por lo que

hacia que una mujer campesina, de una religiosidad antigua de práctica diaria, profesase aquella fascinación por el boxeo –y los toros–, aquella fascinación por la sangre<sup>447</sup>).

Tras las revueltas –aquella «rebelión nihilista»– que acaecieron en el 2005 en varios suburbios de París y toda Francia, se hablaba de que

«...se ha querido convertir a nuestras sociedades en totalmente asépticas, sin riesgos, seguras y protegidas en todo ámbito... y esto es peligroso. Estas explosiones juveniles en Francia son la expresión del hecho de que no sirve de nada evacuar completamente la violencia, sino que, al contrario, hay que encontrar los medios para «homeopatizarla». En toda la cuenca mediterránea existe la tradición de saber ritualizar la violencia...»<sup>448</sup>.

Y este notable sociólogo hablaba de lo positivo, en este sentido, de las novatadas en cuarteles y escuelas, etc. Poco después se daba a conocer el éxito de un gimnasio de boxeo en la regeneración de uno de estos suburbios:

«La historia de Stephanie y del gimnasio de Pavé-neuf es extraordinaria. Muestra cómo sigue siendo posible reconstruir la dignidad; como una persona de una sola pieza, decidida y dispuesta a llegar hasta el final, que conoce su oficio y cree en las personas, es capaz de crear un espacio físico y mental sobre el que los jóvenes se puedan reconstruir»<sup>449</sup>.

Los protagonistas de este reportaje, además de su promotor, eran dos jóvenes que habían conseguido un campeonato del mundo en *kick boxing* y otro de Francia en boxeo francés. Son historias que se repiten y que han encontrado eco en numerosas narraciones literarias o de cine<sup>450</sup>.

---

<sup>447</sup> Volveré a esta cuestión en el excursus 3, *Por qué un ring te hace enloquecer*, pág. 383 ss.

<sup>448</sup> Entrevista a Michel Maffesoli, *Una mirada a la violencia social* por Vicente Verdú en *El País Semanal*, 2007.

<sup>449</sup> *Golpe a la exclusión*, un reportaje en *El País Semanal* también de 2007, J. M. Martí Font.

<sup>450</sup> Aunque en estos casos se suele tratar más bien de actitudes esteticistas que explotan la fuerza y «belleza» de estas historias (*Toro Salvaje* de Scorsese o *Millon Dollar Baby* de Eastwood son sólo dos de las más conocidas en el cine).

No pongo en duda que alrededor de un entrenamiento exigente con un fuerte liderazgo y con todos los componentes del adiestramiento militar se «forman hombres» que pueden encontrar un marco para reconvertirse en ciudadanos de provecho –los fuertes sentidos de pertenencia religiosa o patriótica suelen ser los otros dos elementos con los que se cementa esta formación–. Y que el pánico que se despierta en los ciudadanos de bien cuando arden las calles, se transforme en consideraciones admirativas y paternalistas cuando alguien toma sobre sus hombros tales tareas de reeducación. Intentaré mantenerme otra vez a salvo de consideraciones moralistas. Pero me interesa, antes de continuar, dejar en el aire la pregunta sobre los verdaderos valores que se fomentan en esas situaciones: ¿de qué se está tratando en realidad?

Dicho esto, y antes de entrar en pautas más sistematizadas, apuntaré algunas consideraciones alrededor de las condiciones de contacto marcial, *desde el interior* de la práctica. Son las condiciones en las que dicha práctica está en situación de aprovechar lo que considero como su indudable potencial:

- El contacto marcial no puede ser tratado como si fuese un simple intercambio lúdico, aunque esto no quita que este ambiente pueda ser muy útil a la hora de estimular el contacto, superando las barreras más superficiales de miedo al mismo. Insistir demasiado en que «sólo es un juego», tiene el sentido de conjurar los peligros de la agresión, pero también el imposible intento de eludir su complejidad.
- Tampoco podemos reducirlo al aprendizaje de ciertas destrezas pautadas. Es fundamental combinar cualquier aprendizaje técnico con la práctica de contacto en un marco no pautado, incluso cuando nuestro nivel técnico sea bajo.
- La capacidad de *lectura* o reconocimiento de la situación creada en cada encuentro es la condición básica para un progreso y su punto de partida. Esto implica cierta capacidad de establecer los límites de la situación y un entrenamiento dirigido a facilitar tal sensibilidad. Cuando encaro a un compañero debo reconocer en qué distancia me puedo mover, a qué velocidad, con qué intensidad... Y este recono-

cimiento debe ser mutuo para encontrar un *espacio* en el que establecer el intercambio, si éste pretende ir más allá de la mera constatación del poderío o la habilidad de los que lo comparten.

- Una vez más debemos ser conscientes de que el aprendizaje de las técnicas de lucha, siempre estará atravesado por una situación paradójica. Por un lado, es su *eficacia* –la posibilidad potencial de resolver una situación de agresión «real»– la que establece la medida de la corrección de una técnica. Pero, por otro lado, descartamos que tal eficacia sea el criterio final. Será el resto de las variables de intercambio controlado y sensible a uno mismo y al otro las que permiten una lectura finalmente más interesante por humana: ¿cuál es el precio energético –físico, emocional, de relación– que estoy pagando con mi actitud en este contacto o enfrentamiento?, ¿cuál es la lectura que hago de la situación en términos de economía energética? No se trata solamente de poder realizar lecturas de situación en estrictos términos de lucha –ahí volveríamos a una condición *reptiliana*–, sino incorporarlos a las innumerables variables que establece nuestra condición humana.
- Las dos pautas básicas inconscientes de defensa, frente a una agresión que se vive desde la impotencia –la otra cara de la afirmación del poder–, son las tendencias a la rigidez y la ausencia. Por eso, estos son los dos referentes básicos que uno debe percibir en el intercambio: ¿Estoy viviendo la situación como amenazante y tiendo a la rigidez, o tiendo a la evasión por la misma razón<sup>451</sup>?

---

<sup>451</sup> Hay que señalar aquí que el término «evasión» es aquí insuficiente para describir el estado de inhibición que genera la vivencia de una situación con alto potencial agresivo. Incluso grandes luchadores entran en un estado de ausencia cuando la fuerza –a menudo psíquica– de su contrario ha demostrado una superioridad intratable. En ese instante, el púgil baja los brazos y, con frecuencia, recibe un castigo desproporcionado a su condición (se correspondería al gesto de sometimiento de los animales de la misma especie en liza que, para reconocer la superioridad de otro, le ofrecen su cuello. Ocurre que sólo la perversión humana se muestra incapaz de leer esa situación y puede continuar con el castigo, incluso hasta la muerte del contrincante).



- La rigidez se expresa en una repetición compulsiva de las mismas respuestas, sin adecuación de las mismas al estímulo que las provoca –tanto en los gestos como en el ritmo–, en la acumulación de tensión que se vive como carga que quiere explotar aunque se contenga...
- La evasión se expresa en falta de atención, en dispersión del movimiento...
- Junto a ello, debemos reconocer como legítimos todos los posicionamientos tanto propios como los del otro. Nadie puede imponer o juzgar la disponibilidad de otro para un intercambio, ni su sentimiento de vulnerabilidad.
- En cuanto que la sobrecarga agresiva es un mal que a todos nos incumbe, debemos partir de que la práctica del contacto agresivo va a llevarnos a un espacio delicado, habitualmente imposible de dilucidar en el propio terreno de la lucha física. Además de la destreza y la experiencia, será nuestro nivel de elaboración e integración de las pulsiones agresivas lo que abrirá o limitará nuestras posibilidades de vivirlo con sus connotaciones de intercambio creativo. Lo que nos permitirá entrar en profundidad en cierto espacio ritual<sup>452</sup> que esta práctica nos permite explorar.

No puedo evitar ahora, antes de terminar con este asunto, hacer una consideración sobre la participación de la mujer en este tipo de entrenamiento. Lo ya dicho<sup>453</sup> pueda servir de consideración previa. Sin embargo, es evidente que además de las resistencias condicionadas por los elementos históricos a los que me he referido, las mujeres en general tienen una mayor dificultad en que un gesto físico agresivo encuentre su camino de expresión. Es como si antes de que tal gesto pueda vivirse con naturalidad, tuvieran que superar una resistencia atávica a realizarlo, e intuyo que eso no es ajeno a las consideraciones que venimos realizando.

---

<sup>452</sup> Espacio que enmarca o facilita una percepción enriquecida de las variables internas y externas de la situación que estamos viviendo.

<sup>453</sup> Ver capítulo 97, *Hombre, mujer y marcialidad*. (pág. 418 ss.).

Tengo la impresión de que, además de lo que a cada mujer pueda aportar a título individual una experiencia de contacto marcial, los hombres como género accedemos a elementos fundamentales para la comprensión de nuestras pautas agresivas cuando tenemos la oportunidad de realizar este trabajo de contacto con mujeres. Opino que lo contrario también es cierto, aunque son ellas las que lo tendrán que corroborar.

Bajemos ahora al terreno donde se trata en primer lugar de exteriorizar este potencial agresivo, y de describir algunas de las variables fundamentales en las que tratamos de movernos en el mismo en el entrenamiento del tai chi chuan.

## XXIV. LA EXTERIORIZACIÓN DE LA FUERZA (*FA JIN*)

Siempre me han llamado la atención las sacudidas de piernas y brazos que los bebés realizan espontáneamente antes de alzarse sobre sus dos piernas, durante los primeros meses de su vida. Observarlas nos pone sobre la pista de esta actividad que los sistemas de lucha han conservado como parte central de su entrenamiento.

En el bebé, se trata de un impulso vital en rápida expansión. Para la visión del adulto, es como si las piernas y los brazos funcionaran como látigos que *tocan* –cada vez un poco más lejos– los límites que el cuerpo en crecimiento fuera reconociendo. Como si estos límites no tuvieran que ver sólo con el contacto del cuerpo con el suelo o los brazos que lo toman y transportan, con los objetos que comienza a explorar y manipular, con lo que lo acaricia o golpea. Desde un interior autónomo, como ameba pulsátil, el cuerpo se expande en sacudidas que *empujan* el espacio exterior, los límites que impone la propia dimensión. Como si en cada sacudida, el bebé se apropiara de un nuevo espacio, lo hiciera suyo en cada contacto.

Como decía, esta observación ha resultado para mí una pista segura para entender y trabajar adecuadamente con el *fa jin*: el aspecto del entrenamiento en que nos concentramos en la exteriorización de la energía que, en su aspecto más primario y elemental, es la fuerza física<sup>454</sup>.

---

<sup>454</sup> «*Jin*, en chino, tiene dos significados principales. El primero es *fuerte, muscular, que no cede* y generalmente se refiere al poder que generan los objetos inanimados. *Jin gong* es, por ejemplo, un poderoso arco, *jin feng*, viento poderoso. A menudo se confunden *jin* y *li*; *li* sería la fuerza muscular expresada externamente. Usando el ejemplo del arco, cuando tensamos la cuerda sentimos su *jin* pero al disparar, ese *jin* se exterioriza en el *li* de la flecha. *Li* sería algo explícito que se muestra externamente, mientras *jin* es más potencial, implícito e interno.

El segundo significado es *qi-li* que se refiere a los músculos que son mantenidos por el *qi*. La mera fuerza muscular sería *li*, pero cuando usamos la concentración de la mente (*yi*) para conducir los músculos a alguna acción, el *qi* acudirá a la zona de concentración y los activará. Es esto lo que consideramos *jin*. En nuestro entrenamiento enfatizamos esta concentración y es éste segundo significado el que otorgaremos a *jin*» (Yang, Jwing-Ming, *Advanced Yang style Tai Chi Chuan*, vol. 1, YMAA, 1989). Como de costumbre en los términos utilizados para el entrenamiento tradicional, existe una carga de matices que nos permiten, con sus analogías, abrir nuestra visión que tiende a ser más restringida. Es lo que, por otro lado, justifica el mantenimiento de tal terminología original.

Esta reducción a la «fuerza física» se encuentra con la resistencia de los que aman las sutilezas, sobre todo cuando nos referimos al qi. Pero es preferible al traducir, comenzar por lo obvio, lo prosaico y hasta grosero, si queremos tocar también lo más sutil y refinado. Es muy habitual en los círculos de practicantes de taichi el desprecio por la fuerza explícita, por «esos golpes para los que se entrenan desde la potencia física los boxeadores o karatekas», por recurrir al tópico. Al mismo tiempo, los maestros no se cortan a la hora de hacer exhibiciones de su *fa jin* desplazando con un pequeño gesto una gran masa, o derribando –incluso sin contacto físico– a un oponente más fuerte. La consecuencia de este desprecio es que la mayoría de estos practicantes desconocen el mismo fundamento del *fa jin*, por mucho que fantaseen con el poder fantástico de la energía.

De un golpe bruto, como de maza, a un latigazo casi invisible que coloca en un pequeño punto de contacto una gran cantidad de energía cinética, hay una diferencia de grado que se puede recorrer o no. Obviamente, las técnicas para lograr lo uno o lo otro, son distintas, y su progresión, algo que implica consideraciones técnicas y energéticas, en el sentido que hemos dado a este último término anteriormente. Aquí trataremos otra vez de los fundamentos, las condiciones e indicaciones para comprender y dar los primeros pasos una dirección adecuada.

### **105. Exteriorización y unidad**

Entender fuerza como tensión, y confundir la cantidad con calidad son los primeros obstáculos con los que nos encontramos. Aun a riesgo de hacerse daño, todo el mundo trata de golpear tan fuerte como le es posible cuando tiene un saco delante, y el trabajo de un instructor no sólo es proteger a los alumnos de esos posibles *golpes a sí mismos*, sino poner siempre énfasis en los aspectos –en este caso mucho más evidentes y accesibles que cuando se trabaja sin contacto– de lo que significa un buen apoyo para empujar o golpear, la necesidad de la tensión justa y la relajación consiguiente, los cierres y las aperturas físicas –posturales, articulares, musculares– que hay que realizar para mejorar los impactos, etc.

Como en el resto de las cuestiones, no nos interesa y, por lo tanto, nunca nos referimos a la *cantidad* de fuerza, sino al estudio de su naturaleza, su expresión o exteriorización, y al eco que esto crea en nosotros y en nuestro entorno. En nuestro entrenamiento, vamos complementando un trabajo que hacemos solos con distintas posturas y movimientos, con la aplicación de dichas posturas y movimientos en contacto con algo que los recibe: un cuerpo inerte absorbente (un saco o un escudo que alguien porta) o, directamente, un compañero<sup>455</sup>. De esta manera, lo que exteriorizamos tiene un efecto del que nos podemos ir haciendo cargo para matizar nuestra forma de dar y recibir. En un sentido amplio, la práctica de todas las técnicas marciales es una práctica de *fa jin* pero, de forma más restringida, nos referimos a él cuando exploramos en los aspectos más externos, el potencial explosivo de las técnicas y el contacto con los límites de su expresión. El *fa jin* es uno de los aspectos que caracterizan la práctica del tai chi chuan como una modalidad de *trabajo corporal* y, a la vez, como una modalidad de *trabajo con la energía* o *qi gong*. Se trata, desde la primera clase del primer día, de buscar y explorar con el momento explosivo del ciclo taichi con el que caracterizamos nuestro entrenamiento<sup>456</sup>.

Tenemos que entender que el primer desafío que se nos presenta en cualquier intento de exteriorización de fuerza es el de la actualización de una capacidad natural: el paso de la relajación atenta a la concentración/focalización de la misma en un gesto explosivo, que nos lleve de vuelta a la relajación. En el intento de reproducir esta capacidad de cualquier animal, nos encontramos con la evidencia de que somos seres fragmentados, y esta fragmentación se expresa cuando tratamos de movernos eficazmente. *Eficacia* no significa aquí tanto la realización de la acción que hemos proyectado antes mentalmente, sino la economía de un movimiento que es, en cierto sentido pre-mental. Es evidente que nuestro cuerpo está diseñado para responder con el mínimo gasto energético a este paso de la relajación

---

<sup>455</sup> El *fa jin* en contacto será tratado en el siguiente tema.

<sup>456</sup> Ver el tema IX. *Qué es una sesión de tai chi chuan* en la página 175 ss. y en particular, el capítulo 36, *Carga y explosión, la fase yang* (pág. 180).

a la tensión. La dificultad o imposibilidad de realizarlo expresará que algo que no es estrictamente corporal lo dificulta o impide<sup>457</sup>.

Estamos, por tanto, ante un trabajo que nos coloca una vez más ante nuestro grado de fragmentación/unidad expresada corporalmente. Como todos tenemos partes de nuestro cuerpo sobrecargadas de tensión o de tono insuficiente, casi nunca claramente reconocidas, este es un trabajo que permite un camino de regreso a esta realidad fundamental, así como una posibilidad de recuperar tales habilidades naturales.

La diferencia de potencial que se establece entre los dos extremos (relajación y explosión) funciona como una bomba energética que permite soltar sobrecargas que es inevitable acumular de forma física, en un entorno inofensivo que estimula y protege tal expresión<sup>458</sup>. Este aligeramiento es, a la vez, un recurso que utilizaremos para poner luz en nuestra dificultades y buscar un mejor nivel de equilibrio. Tenemos pues distintas tareas que vamos cumpliendo progresivamente según se desarrollan las sesiones de entrenamiento: la ubicación en un espacio vital que hallamos en buena medida *deshabitado*, con gestos explosivos llevados a su máxima expresión natural, tanto al aire como en contacto. Al mismo tiempo, vamos reconociendo unos gestos que incorporamos a un lenguaje como palabras y frases de un nuevo idioma, el lenguaje marcial, que es propio de cualquier sistema de lucha como el tai chi chuan. Nos queda, por último, considerar lo que esta particular manera de «tocar el espacio» pueda implicar.

### **106. Espacialidad y campo energético**

En el intento de expresión física que comentamos, entramos en un segundo aspecto destacable del *fa jin*: la exploración espacial. En primer lugar, se trata de un espacio externo —el suelo que nos sostiene, el punto al que que-

---

<sup>457</sup> Otra manera de decirlo sería que la habilidad reptiliana es mediatizada por las cualidades *límbicas* y *corticales*. Es un tema sobre el que ya hemos hablado en el *área 1*, VI. *Cuerpo e Identidad* (pág. 93 y ss.), así como en el *área 2*, tema XVII. *Las leyes de traducción cuerpo-emo-ción-mente* (pág. 319 ss.).

<sup>458</sup> A diferencia de los entornos sociales donde el grito o la expresión física extrema son inadecuados o simplemente inoportunos.

remos que llegue nuestro impacto, etc.–. Pero inmediatamente, éste se evidencia como reflejo de nuestro espacio interior. El encadenamiento de las posiciones de las piernas, la cadera, la espalda, los hombros o los brazos, y la búsqueda de gestos simples y eficaces para los distintos objetivos –un golpe de codo o puño, un rodillazo o una patada con el pie–, nos ponen en contacto con los espacios internos que ellos reflejan. Así, desde los movimientos más sencillos, comienza la primera exploración de la dualidad básica *dentro/fuera*<sup>459</sup>.

Por otro lado, esta exploración nos permite tomar contacto con un campo energético que no es sino el reflejo del espacio vital extendiéndose más allá de nuestra piel, nuestro contorno físico. Como ya hemos apuntado, aunque la idea de *campo* se asocia habitualmente al desarrollo de una sensibilidad especial, se trata de algo que entra en nuestro nivel más fundamental, común a la sensibilidad animal: cualquier reptil, ave o mamífero percibe su campo y se mueve en los campos que el resto de seres vivos o inanimados *construyen y liberan*. La exploración de las diversas cualidades de tales campos –tanto hacia el interior como en su exteriorización–, está presente en las tradiciones humanas más antiguas, y son parte del descubrimiento que cualquier trabajo corporal de enfoque energético nos depara.

### 107. Indicaciones prácticas

Como hemos señalado en capítulos anteriores<sup>460</sup>, en el ser humano, el *descenso* es la dirección de la maduración psico-biológica en lo referente a nuestra relación con el exterior: la boca y los telerreceptores (ojos y oídos) son los primeros órganos de contacto en resultar funcionales para un bebé, y la madurez de los órganos genitales lo que marca el fin de su desarrollo biológico. En cuanto a la motricidad, no cabe duda de que recorreremos un camino ascendente, desde el medio líquido del útero hasta la bipedestación, reconstruyendo en algunos meses todas las fases del desarrollo filogenético animal.

<sup>459</sup> Recordemos la relevancia de esta dualidad, a la que nos referimos también en el capítulo 88. Tercera analogía: «La Gran Circulación» u «Órbita Macrocósmica» (pág. 369 ss.)

<sup>460</sup> Este tema está desarrollado con mayor amplitud en los capítulos 18 al 20 del *área 1* (pág. 99 y ss.)

El primero de los aspectos —el descenso—, marca también las distintas etapas del desarrollo del yo y de sus sistemas defensivos con una cualidad que no debemos ignorar: como son los sistemas neuromusculares funcionales en cada momento del desarrollo los que pueden defendernos de una agresión, es a través de ellos como construimos nuestro anclaje corporal/energético en el mundo, tanto como lugar de contacto satisfactorio como de potencial amenaza. Un intenso miedo sufrido en las primeras semanas de vida no tiene el mismo efecto que el vivido meses más tarde, cuando el bebé ha madurado en la diferenciación entre su cuerpo físico y su entorno. Las tensiones crónicas o bloqueos energéticos creados como recurso defensivo en esta primera época se fijarán en las zonas funcionales de esta etapa, alrededor de los dos primeros segmentos corporales —una primera banda que recorre la cabeza a la altura de los ojos—oídos, y una segunda que rodea la boca y la nuca—, y no tendrán la naturaleza ni la función de un bloqueo más tardío que surja, por ejemplo en etapas de diferenciación lingüística o edípica, y se asiente en segmentos del abdomen.

Además de este tipo de lectura fundamental, cuando se trata de «trabajar con el cuerpo», no debemos olvidar la interrelación de los distintos segmentos corporales, de manera que la energía que falta, por ejemplo, en la pelvis está siendo «secuestrada» por segmentos superiores, el diafragma o el pecho, por ejemplo. Y que los niveles inferiores se nutren de la «liberación» energética de los superiores. El bloqueo, la tensión, la torpeza o la falta de gracia motriz están enraizados en este proceso descendente y lo reflejan, con toda su profundidad e incidencia<sup>461</sup>.

---

<sup>461</sup> Esta traducción de las tensiones o bloqueos corporales en relación con la estructuración de la identidad es previa a cualquier consideración sobre *trabajo con la energía*. Por eso será útil comparar las consideraciones que hacíamos en los capítulos relativos a este tema (*desde el interior* del área 2 y, en particular, XIX. *Las tres analogías* —pág. 353 ss.— y, en particular, las polaridades fundamentales con las que trabajamos —arriba/abajo y dentro/fuera—, que coinciden con los aspectos que estamos destacando aquí). Los peligros para el equilibrio de los practicantes de los que se habla en algunos manuales, si ciertas prácticas no se realizan con una supervisión competente, se refieren más a la complejidad del proceso madurativo descendente, cuando éste no se ha producido sin fijaciones traumáticas, que a los procesos *ascendentes* o de «transformación» propiamente dichos. Pero, sin entrar en estos aspectos, una cierta comprensión y consideración intuitiva y documentada del proceso de maduración humana es fundamental para gestionar cualquier experimento de centramiento y ampliación de los límites perceptivos, como es el caso del trabajo que comentamos.



En el *fa jin* pretendemos la exteriorización de la energía en su expresión más elemental, como fuerza física, pero el conocimiento de la naturaleza de lo que dificulta o impide tal exteriorización nos hace comprender que toda dificultad de realizar un gesto unificado y simple en esta dirección obedece a una *dificultad en el descenso*. Como es natural, esta dificultad se reproduce en todo el resto de los aspectos del entrenamiento, desde una postura inmóvil a un trabajo de contacto, por lo que es comprensible la insistencia de todos los maestros en la relajación de las tensiones y la acomodación natural a postura y movimiento antes de pretender alguna progresión<sup>462</sup>.

No entraremos en describir las técnicas específicas con las que comenzamos y proseguimos con este trabajo, disponibles todas ellas en las variadas escuelas y estilos de lucha y en los acercamientos serios al tai chi chuan. Sólo acabaremos apuntando algunos criterios metodológicos que no conviene olvidar entre los que comienzan:

- Sabiendo que las dificultades son estructurales (de *descenso*), no forzar este proceso, manteniéndonos atentos a la naturaleza de la dificultad en cada practicante.
- Utilizar el suelo como punto de partida para el trabajo: desplazarse por el suelo en todas las posibles direcciones, incorporarse a posiciones sentadas o a gatas, y desarrollar desde ahí las técnicas de brazo y pierna. Esto permite una conciencia de la *construcción* de la postura y del movimiento no viciada por las costumbres de pie. El suelo será siempre un aliado para volver a él para complementar una gran variedad de trabajos (desde el *Zhan zhuang gong* a la lucha en este medio).

---

<sup>462</sup> Aunque en otros lugares hemos «traducido» las instrucciones de relajación como un desplazamiento del trabajo de la musculatura superficial a la más profunda o tónica, la lectura energética que proponemos (en el sentido del proceso de maduración psico-biológica) es mucho más instructiva y útil si queremos superar una visión mitificada de la «fuerza interna/jin» de los expertos. Cuando ellos proponen «relaja» y «continúa practicando», nos colocan a menudo frente a un callejón sin salida, si no somos capaces de una lectura en los términos propuestos en lo que «energético» significa no sólo «más depurado» sino, sobre todo, abierto a las conexiones psíquicas de lo sensitivo.

- Considerar el *diagrama postural*<sup>463</sup> desde el suelo y al trabajar los desplazamientos de pie. En las primeras fases, lo circular se vivirá como más fácilmente expansivo, mientras lo lineal (antero-posterior, ante todo) más propenso a la explosión.
- Considerar lo energético como nexo del sentimiento a la acción y de ésta de nuevo al sentimiento.
- Ir introduciendo los criterios dinámicos<sup>464</sup> progresivamente comenzando primero con un contracción dominante abdominal que trabaje distintos ritmos y la adecuada ubicación postural (desde la compresión a la fluidez, de la ligereza a la explosión...). La *ondulación* puede introducirse casi desde el principio como ejercicio preparatorio o complementario en distintas partes de una sesión (desde la *entrada* al qi gong en la fase de mayor interiorización), pero habrá de ser descubierta como impulso y expresión del movimiento natural en la medida en que avance la práctica. La *espiral*, aunque se practique en ejercicios, requiere la incorporación de elementos pasivos dentro de una alta intensidad, impensable en las primeras fases.
- Introducir la idea de «carga» y «descarga» con técnicas simples de ataque y defensa en combinaciones también simples que se irán haciendo progresivamente más complejas, hasta llegar a practicar algunas de las secuencias que se ejecutan en las formas con *fa jin*. Es evidente que un golpe de puño es más fácil de sentir para un principiante que uno de mano abierta, y que ese puño al principio deberá cerrarse en contracción antes de entrar en la sutileza del «puño vacío», etc.

Quizá sea necesario anotar por último, que estas técnicas poco tienen que ver con las que se practican como forma de vehiculizar una catarsis emocional a través del cuerpo. Una explosión emocional que lleva a una persona a abandonarse al grito, el llanto, el pataleo, etc. también es *exteriorización*, pero no *fa jin* en el sentido estricto en el que lo tratamos aquí.

---

<sup>463</sup> Ver tema XII, pág. 209 ss.

<sup>464</sup> Ver tema XI, pág. 203 ss.

Que un ajustado trabajo de *fa jin* reporte una descarga con implicaciones emocionales no significa que ése sea el centro del trabajo en tai chi chuan. Aunque puede producirse un efecto colateral catártico tras un trabajo así y habrá de ser orientado, como cualquier otra catarsis, a la integración de la apertura emocional que se haya dado. En el marco del *ciclo taichi*, las fases de expansión y quietud ofrecen el marco para que la movilización más inconsciente que se haya producido en las fases de carga y explosión pueda canalizarse hacia los bordes de la conciencia.

## XXV. FORMAS DE CONTACTO EN EL TAI CHI CHUAN.

### 1. CONSIDERACIONES Y PARADOJAS

La primera consideración previa a nuestra propuesta de práctica de contacto proviene del reconocimiento del lugar que éste ocupa en el conjunto del entrenamiento. Lo mismo que hemos planteado que una sesión de tai chi chuan no está definida por el uso de unas técnicas u otras, sino por su sensibilidad con respecto al *ciclo taichi*<sup>465</sup>, decimos ahora que no es posible entender, profundizar y sacar el provecho que implica esta práctica sin colocar el trabajo de contacto en el centro de la misma.

El contacto no es, tanto como lo son la *entrada*, el *fá jin* o la *forma*, una parte del ciclo, sino un elemento central que puede y debe ser utilizado en todos los momentos del mismo. La práctica en solitario y el trabajo con un compañero son justamente las dos maneras en que hacemos todo el entrenamiento. El contraste de las vivencias en ambas situaciones las enriquecen y alimentan mutuamente («cuando estés solo debes trabajar como si estuvieses con un compañero; cuando estés con un compañero, como si estuvieras solo» es la conocida máxima que habla del sentido de esta interacción). Si sólo somos capaces de mantener y acrecentar la atención cuando trabajamos con un compañero, como ocurre en tantos sistemas más enfocados a la lucha, nos perdemos una mitad. Pero en el caso de la práctica del tai chi chuan, lo habitual suele ser lo contrario: la resistencia y la incomprensión del trabajo compartido y la dedicación casi exclusiva al trabajo en soledad<sup>466</sup>.

Sin duda, estos dos elementos (el trabajo con el ciclo y la función del contacto) son los constituyentes que definen lo que para nosotros es el tai

---

<sup>465</sup> Ver IX. *Qué es una sesión de Tai Chi Chuan* (pág. 175 ss.).

<sup>466</sup> Ambas situaciones expresan con claridad imposibilidades que se traducen en límites para la progresión en la práctica. En el caso de la práctica siempre con otro, la dependencia del efecto exterior de nuestro trabajo y una dificultad de dirigir la atención al interior. Esta dificultad se suele expresar muy frecuentemente en la imposibilidad de salir de los modelos rítmicos habituales hacia otros más pausados o lentos que implican mayor contacto interno. En el caso de quienes no pueden aplicar su atención al contacto físico, hablamos de graves dificultades, incluso patologías, donde se recurre a la práctica como espacio libre de la conflictividad que emana de la presencia del otro, un espacio regresivo, anterior a los conflictos de la socialización.

chi chuan. Y no tanto por razones de origen y naturaleza. Aunque estas razones avalan nuestro criterio, son secundarias frente a las que se refieren a su sentido actual y su utilidad en los momentos que nos toca vivir. Hemos aclarado desde las primeras páginas que no tenemos ningún interés en reivindicar esencias o linajes, pero la necesidad en insistir en la naturaleza fundamental del trabajo de contacto es también indicador del grado de dilución en la comprensión de lo que el tai chi chuan ha sido y es.

Tras todo lo dicho hasta aquí sobre *el lugar del cuerpo*, la *energía/emoción* como puente entre cuerpo y mente, y la agresión, no extrañará a nadie que comencemos a hablar de las formas de contacto en la práctica del tai chi chuan como propuestas e intentos atravesados por su propias paradojas. Será la capacidad de vivenciar y gestionar tales paradojas lo que va a convertir la experimentación del contacto agresivo en algo interesante y útil. En caso contrario, cuando estas paradojas se viven como irresolubles –meras contradicciones–, el contacto marcial que aquí proponemos se sentirá como una imposibilidad: tanto cuando nuestra sensibilidad haga imposible ningún rendimiento positivo a algo que se vive como invasión, peligro y brutalidad o, desde el extremo opuesto, en los casos en que nuestras tendencias patológicas propician tal contacto como alimento, justificación o exaltación de las mismas.

Resumiendo, podríamos decir que el contacto agresivo es tan delicado, tan difícil de gestionar, que resulta impracticable (o practicable sólo de manera muy limitada, en formas superficiales o tan ritualizadas que nos protegen de cualquier implicación emocional), a no ser que seamos capaces de resolver constructivamente las paradojas que lo atraviesan.

### **108. Primera paradoja: agresión y destructividad**

Esta es la primera paradoja con la que se enfrenta cualquier practicante de un sistema de lucha que no *necesite* formas de agresión físicas. Esto es, aquellas personas que viven como enfermizas y deplorables las formas gratuitas de agresión. Es el lugar al que se sienten empujados el conjunto de los «débiles» que tienen suficiente experiencia como para entender que tales experiencias sólo han servido para convertirlos en perdedores: el conjunto de las mujeres que desde niñas conocen que en este

ámbito de la fuerza física poco tienen que hacer en general frente a sus pares niños, y menos aún frente a los adultos.

Los niños que han sufrido de la crueldad de sus pares más fuertes o perversos, o de los adultos, pueden reaccionar interiorizando la agresión como falla a la que deberán sobreponerse—son notables los casos de niños débiles o agredidos que se convirtieron o expertos luchadores<sup>467</sup> o deportistas de riesgo—sustituyendo aquí el riesgo psíquico o el riesgo ante otro humano de la experiencia infantil por un riesgo actual en la actividad que se practica—, porque estructuraron su crecimiento alrededor de la necesidad de «superar» su condición de víctimas... (Existen casos de mujeres que obedecen a este patrón, pero son muchas menos ya que éstas encuentran con más facilidad recursos de compensación en otros campos). ¿Quién llegaba o llega relativamente indemne de la violencia física en un mundo donde la crueldad ejercida contra los débiles era o es vista como *natural*? Y, en estas circunstancias, ¿qué sistema de lucha se puede presentar no contaminado por estas condiciones de brutalidad gratuita que ha atravesado la historia humana?

[Existen notables casos de temibles guerreros con muchas vidas abatidas en sus años de juventud que sufrieron su propia fulminante «caída de caballo» y dedicaron el resto de sus vidas a intentar restituir sus crímenes en el servicio a los más desheredados o en la renuncia de la vida monástica. Destacan también algunos creadores de sistemas marciales cuyo énfasis se halla precisamente en la no-violencia y la «consecución de la paz» como bien supremo en circunstancias vitales y sociales atravesadas por guerras y profundas crisis que dejarían atrás los últimos restos de los ideales caballerescos propios de los guerreros medievales<sup>468</sup>].

---

<sup>467</sup> Estas transformaciones pueden explicarse después como «el poder transformador de la práctica» que «los salvó», etc.

<sup>468</sup> Por mencionar dos casos conocidos, está el de Iñigo de Loyola (1491-1556), el soldado de la casa de Oñaz que cae herido en Pamplona en la guerra de los reyes de Castilla por la anexión del reino de Navarra y abandona las guerras mundanas para fundar la «Compañía de Jesús» y encabezar la Contrarreforma católica ante la degradación de la Iglesia romana y el empuje de la Reforma luterana. Entre los últimos samuráis conversos que crearon sistemas de entrenamiento marcial con pretensiones de *vía (do)* de gran difusión en el Occidente contemporáneo, está el caso de Ueshiba Morihei (1883-1969) creador del Aikido, después de una vida atravesada por las experiencias de las guerras expansionistas de Japón.

Volviendo a nuestras circunstancias, la capacidad de respuesta a la paradoja *contacto agresivo/brutalidad destructiva* es la que funciona como puerta clave de acceso a una posible práctica no destructiva (y, en las circunstancias actuales, no autodestructiva-alentadora de patologías) del contacto agresivo. Su formulación teórica es sencilla de entender: saber que, en la medida en que progresas en conocimientos y destrezas marciales el potencial destructivo de tus movimientos aumentará y que la condición para una práctica útil será la no utilización de ese potencial. Pero esto no significa sólo que no usarás tus conocimientos para agredir, hacer daño físico a nadie. Significa también –y quizá, ante todo, y esto es lo que lo convierte en difícil, a veces imposible de cumplir–, que *no necesitas* de ese poder para afirmarte en ti y ante los otros, por lo que sabrás orientar su uso contigo mismo y con los demás en una dirección constructiva/comunicativa. En cuanto a la práctica grupal, significa imponer estrictamente el código de conducta por el que la condición de la práctica es precisamente la no justificación de la agresión causante de daño o, simplemente, no asumible por el otro en el momento o de la forma que se pueda ejercer.

Esta consideración de *no necesidad* es crucial pues, aunque en las circunstancias relativamente pacíficas en que transcurre la vida cotidiana en las sociedades europeas, sea poco frecuente el uso agresivo de las técnicas de lucha por parte de quienes las conozcan, no resulta así su carácter de necesidad para quienes las han aprendido y las cultivan. Quien *necesite* de tales destrezas para una afirmación de su razón de ser, será cautivo del desarrollo *ad infinitum* de sus habilidades, siempre puestas a prueba y exhibidas ante los demás como prueba de su valía. En este sentido, el hombre regresa al estado en que se imagina el macho de la manada que pugna por no perder su puesto al mando de la misma y se encuentra atrapado por tal necesidad de afirmación de poder en un ámbito tan primario como brutal<sup>469</sup>. Desde ese lugar, cualquier orientación

---

<sup>469</sup> Ésta es una razón suficiente para considerar que las «artes marciales» que dedican todo su entrenamiento a perfeccionar su destreza para la lucha –he ahí la paradoja–, incluso el

que se pretenda *marcial* y que limite el dominio de las destrezas marciales a cierto aspecto del trabajo, no exclusivo o prioritario, será vista como débil, y descalificada por esa razón.

En el otro extremo de quienes no pueden encarar esta primera paradoja está la de los que, aun admitiendo el origen o la adscripción marcial de una práctica como el taichi, no pueden de hecho dirigir el entrenamiento hacia una experimentación en este terreno, y se limitan a mantener ciertas referencias difusas o rituales<sup>470</sup>. Lo marcial para estos será siempre una imposibilidad pues lo viven en contradicción con un contacto no destructivo.

Colocando el contacto agresivo en el centro de nuestra práctica, pretendemos crear un espacio donde se abran resquicios o puertas a través de las que esta paradoja sea asumible y, como tal, de provecho para los practicantes que no niegan el potencial agresivo del gesto humano.

### **109. Segunda paradoja: sensibilidad y erotización**

Para las mujeres en general y los hombres no necesariamente interesados en afirmarse en la fuerza física y la agresión, se abre un espacio de

---

trabajo sutil con posiciones estáticas, técnicas de visualización y concentración de poder interno, y no están dispuestos a *centrar* su trabajo en aspectos desligados de la necesidad de acrecentar el poder, quedarán atrapados por ese nivel (el poder es vivido como excelencia pues lo experimentarán siempre como principal *recurso escaso*. Recordemos que es la situación de los individuos y sociedades dominadas por los mundos mágicos que subyacen en las psiques humanas milenios después de que el conjunto de la humanidad haya superado esas fases. Sería el momento de considerar otra vez la relación de estos estadios interpretados esta vez como patologías que se expresan en la manera en que cada uno vive el miedo al daño corporal necesariamente asociado a la agresión y a su posible «proyecto de solución» que implica la entrega a un entrenamiento en el contacto marcial: el «miedo a ser devorado» de la psicosis/oralidad, «ser desposeído del contenido del cuerpo» de las patologías fronterizas/anormalidad o «ser castrado» en las neurosis/fálicas (ver capítulos 18-20 del *área 1*, pág. 99 ss.).

<sup>470</sup>Creo que muchos maestros orientales que sí han tenido un entrenamiento en buena medida centrado en aspectos marciales, eluden una adaptación del mismo a las sociedades occidentales por comodidad o por creerlo impracticable. En estos casos tan frecuentes, ellos mismos son los primeros en fomentar la disuasión del contacto marcial, aunque no descartan exhibiciones que puedan garantizarles su *misterioso* poder (tan misterioso como intratable por quienes no están en contacto con esos niveles de práctica).



exploración del contacto físico agresivo atravesado siempre por la anterior paradoja. Y junto a ella, se abre una segunda referida a las connotaciones eróticas del contacto.

En las sociedades occidentales postindustriales altamente urbanizadas vivimos en este ámbito bajo una doble presión: por un lado, la reducción del espacio vital viene asociada a cierta exacerbación del tabú de todo contacto físico. Por otro, el debilitamiento de las funciones económicas y sociales de los modelos tradicionales de pareja y familia con roles sexuales rígidamente establecidos –y espacios más o menos tolerados para los comportamientos no explícitamente aceptados como el adulterio o la homosexualidad–, erotiza la imagen corporal y carga de reclamos sexuales explícitos la imagería pública con medios poderosísimos que hace años simplemente no existían (publicidad, cine, televisión). La presencia de estos elementos de presión incorpora complejidad y desorientación a quienes necesiten o añoren pautas predecibles e inamovibles.

En nuestro entrenamiento, donde el contacto deja abierta la puerta a la sensación, pero ésta no está dirigida a una experiencia erótica, entramos en un terreno tan interesante como difícil para algunos. Lo mismo que se abre la posibilidad de experimentar de forma no destructiva con el potencial agresivo, nos proponemos no cargar de un erotismo explícito el contacto corporal, con lo que las presiones a las que hacía referencia encuentran un espacio de gestión. Creo que este espacio abierto es otro de los ingredientes que convierten el contacto en nuestra práctica como algo en lo que merece experimentar.

### **110. Contacto marcial y tai chi chuan (más consideraciones previas)**

Aunque la actitud básica de quien se acerca a una práctica marcial es su disponibilidad a encontrarse con algún tipo de contacto físico agresivo (o sea, que está dispuesto a correr cierto riesgo de recibir golpes, empujones, agarrones más o menos agradables o caídas, y a infringírselos a otros), no es el caso de quienes mayoritariamente se acercan a la práctica del taichi. Su consideración como «gimnasia suave» la aleja de estos ámbitos frecuentados básicamente por los hombres jóvenes que acuden a

un entrenamiento dirigido a la lucha. Sin embargo, como ya he comentado, el tai chi chuan es inconcebible sin un contacto –que es fundamentalmente marcial– en la óptica desde la que lo encaramos.

Aunque esto último provoque sorpresa –e incluso rechazo inicial– en muchos de los practicantes, nos otorga la ventaja de poder comenzar con una exploración sobre la que no se han depositado expectativas fantásticas. Casi siempre estamos en una situación que, como digo, contrasta con la de los «practicantes de artes marciales»: hombres jóvenes con «ganas de pelea», desde el luchador narcisista hasta el *psicótico* o *fronterizo* que necesita una afirmación violenta de sus límites corporales, pasando por el que ha idealizado una figura de «guerrero espiritual» –samurai o caballero andante–, y está dispuesto a todo tipo de rituales físicos o esotéricos... Personas con la ventaja de estar bien predispuestas a un trabajo de contacto marcial, por duro que sea, pero muy lejos de las posibilidades de traducción y la apertura a la interiorización que implica un enfoque interno.

No quiero decir con ello que quienes carecen de estas expectativas se encuentren más cerca de estos enfoques. Más bien nos encontramos casi siempre con lo contrario: una fuerte resistencia al contacto físico como expresión de una falta de contacto consigo mismo, o una disposición a la interiorización como fuga. Es difícil establecer estrategias que hagan posible la convergencia de ambos puntos de partida, muchas veces condicionados también por la edad y el género (la situación es claramente distinta, en general, entre hombres y mujeres) pero, a partir de cierto nivel, el encuentro de ambos puntos sería la muestra más evidente de que se ha accedido a un nuevo punto de partida desde el que el verdadero enfoque interno de un entrenamiento marcial sería posible.

Con esto, sobra decir que la forma de desarrollar un programa de contacto marcial ha de ser ajustada a las condiciones del grupo, condiciones que están determinadas en primer lugar y tratándose de jóvenes o adultos en condiciones físicas normales, por los aspectos a los que me acabo de referir.

### **111. Los sistemas de entrenamiento marcial y el tai chi chuan**

Cada estilo de lucha ha desarrollado unos modelos de entrenamiento ajustados a sus fines, a la capacidad y sensibilidad de sus maestros y practicantes, y a la evolución de la práctica a lo largo del tiempo. En este punto, y dentro del enfoque que estamos explicando, más que considerar el taichi de forma estricta, como una tradición o una serie de tradiciones de práctica transmitidas dentro de familias u otras estructuras cerradas, prefiero referirme a él desde una perspectiva más amplia. Aunque cada maestro o escuela pretendiera un origen y una línea nítida de trabajo, esto no es así en cuanto las miramos con cierta perspectiva temporal. Aunque trataremos de esto más adelante, podemos anticipar que el taichi, como el resto de las tradiciones afines, se ha visto influido y enriquecido por las aportaciones de los distintos sistemas con los que ha ido entrando en contacto. En cuanto a sus aspectos marciales, con mucha mayor razón, ya que su evolución y prestigio dependía de su solvencia fuera de los ámbitos internos de práctica.

Si el taichi obtuvo cierta relevancia en los primeros años del siglo XX en China, fue debido al prestigio de algunos de sus representantes en el combate. Esta circunstancia cambió radicalmente en la segunda mitad del siglo coincidiendo con su divulgación en Occidente. Quizá por ello, libres de las servidumbres de aquellas circunstancias, estamos de nuevo en condiciones de considerar su aportación –por otro lado mucho más fragmentaria y dispersa que en otros estilos–, no como un sistema cerrado y «completo» de técnicas. Como ya he señalado, estas técnicas –tanto las diseñadas con fines terapéuticos como las de combate– cobran sentido en un marco global o una concepción que hace posible su ajuste a nuestra sensibilidad, circunstancia y necesidades.

Esta consideración nos permite situarnos en disposición de aprovechar todas las herramientas accesibles que puedan sernos útiles –lo que, por otro lado, han hecho todos los practicantes en cualquier época–. Si se evitan estas influencias, como ocurre con frecuencia, es debido a la falta de confianza en la visión de fondo que subyace a nuestro enfoque. Tememos que éste se vea arrastrado y quizá anulado por la potencia y claridad de

otro mejor ubicado. Y si esto sucediera, ¿cuál sería el problema? Creo que la pregunta se responde con facilidad a sí misma y no necesita mayor consideración. En nuestro caso, consideramos que la principal aportación del tai chi chuan se encuentra precisamente en la amplitud del marco que ofrece, más que en las técnicas, sistemas y formas que hemos heredado, sin pretender con ello restar valía a estas últimas<sup>471</sup>.

Desde esta consideración, y entrando ya en lo referente al contacto estrictamente marcial, es necesario hacernos eco de algunas consideraciones que, más que a uno u otro estilo, se refieren a elecciones y actitudes más o menos conscientes en relación a la forma misma de gestionar tal contacto. Cuando hablamos de distancias en las que algunos sistemas se han especializado, dejando otras de lado, hablamos de esta cuestión: algunos parten del hecho de que todo combate terminará en un cuerpo a cuerpo, y éste en una lucha en el suelo, por lo que dedicarán todo su entrenamiento a estas situaciones. En el otro extremo, hay sistemas que, incluso cuando no utilizan armas –palos, dagas o espadas–, entrenan para enfrentarse a las mismas. Por fin quienes priman distancias en las que los golpes sin agarre y la defensa frente a los mismos serán lo fundamental. Aunque no es el lugar para entrar en aspectos técnicos de cada una de estas tendencias, merece la pena hacer algunas consideraciones que pueden sernos útiles, incluso en el caso en que nunca lleguemos a pretender convertirnos en expertos luchadores de una u otra característica.

La evolución de la construcción de la postura humana puede servir como marco para tratar esta cuestión, desde el suelo hasta las distancias más largas. En este sentido, la pelea en el suelo representa el contacto más primario, ya que nos libera de la dependencia de la posición erguida sobre las dos piernas. Por otro lado, es donde el contacto es más íntimo implicándose la habilidad de todos los miembros en todas sus posibles funciones. Al margen de su operatividad en el combate, no hay duda de que

---

<sup>471</sup> Resulta curioso que esta amplitud de marco haya sido interpretada en unos términos en los que «todo vale», incluso lo que casi nada tiene que ver con el núcleo de cualquier sistema marcial. Que el taichi se haya divulgado en las últimas décadas «gracias» a esta ambigüedad implica un lastre del que difícilmente se podrá salvar como fenómeno «popular».

esta modalidad de trabajo merece una consideración muy especial. Aparte de implicar un trabajo físico completísimo donde los ajustes y compensaciones a los que estamos habituados desde que comenzamos a caminar dejan de ser funcionales muy pronto, permiten una exploración de apoyos, palancas, tensiones necesarias e innecesarias, e intercambio *reptiliano* que no tiene par en otras circunstancias.

Lo mismo que comenzamos la vida echados en el suelo, considero que, a partir de cierta edad, y en la medida en que nos acercamos a la vejez, el suelo debiera primar en cualquier enfoque realista de trabajo corporal. Llega un momento en la vida en que la estabilidad sobre las piernas es tan precaria que el gasto de energía que implica –un gasto donde están estructuradas infinidad de tensiones tanto físicas como emocionales–, hace desaconsejable cualquier práctica corporal enfocada a la relajación y la recuperación de cierto tono ajustado (tanto postural como respiratorio, por mencionar dos aspectos fundamentales) que se soporte en la posición erguida como posición fundamental. Sé que la resistencia a echarse al suelo crece en proporción directa al miedo a la caída, a no poder levantarse, a la incapacitación... a la cercanía de la muerte. Los espacios habitables de nuestras casas y ciudades se han construido en buena medida huyendo de tal contacto. Buenas y suficientes razones para reivindicarlo, trabajarlo y explorar en él en condiciones y de maneras ajustadas a cada circunstancia.

Incorporándonos (en medio quedan los trabajos posibles en posturas intermedias, sentados o arrodillados), la distancia del cuerpo a cuerpo, o el contacto de los brazos sobre el torso es uno de nuestros referentes ineludibles. En primer lugar por la consideración de la cantidad de información que recibimos de un compañero en el abrazo más o menos estrecho. Cuando se produce una presa sobre el torso, las posibilidades de exploración de destreza, flexibilidad, equilibrio y sensibilidad son casi parejas a las del trabajo en el suelo, aunque esta vez en relación a nuestro soporte bípedo. Bastaría considerar la cantidad de formas de lucha que se han mantenido en todas las latitudes descartando los golpes para centrarse en la destreza del agarre y el cuerpo a cuerpo (desde la lucha gre-

corromana a las formas autóctonas gitana, canaria, turca o japonesa). Pero, sin entrar en este mundo tan rico e interesante, si pensamos en la incorporación del contacto marcial al entrenamiento de personas no habituadas a él (esto es, la inmensa mayoría de los habitantes de las ciudades contemporáneas y, por supuesto, los que acceden a nuestra práctica), comenzar tocándose, empujándose, absorbiendo, esquivando, neutralizando o acompañando una presión sobre el torso es la forma más adecuada a incorporar el conjunto del cuerpo a un trabajo de contacto marcial.

## XXV. FORMAS DE CONTACTO EN EL TAI CHI CHUAN.

### 2. INDICACIONES PRÁCTICAS

Sobre el marco que hemos perfilado y su adaptación a las circunstancias y posibilidades de cada situación, disponemos de cuatro estilos de contacto que utilizamos en el desarrollo del entrenamiento:

1. El contacto de familiarización y *entrada*.
2. El contacto marcial de exteriorización (*fa jin*).
3. Un entrenamiento técnico, que incluye los sistemas de *tui shou*, *chi sao*, las aplicaciones marciales y el combate, y que constituye el núcleo que caracteriza la especificidad del contacto marcial en tai chi chuan.
4. Las formas de contacto como apoyo a la interiorización sutil o el *qi gong*.

#### **112. Contacto de familiarización y *entrada***

Son las prácticas de contacto corporal que no tienen más función que la familiarización con el mismo, sin un componente marcial, aunque bien pueden entrar en el marco de la *entrada* como juego aeróbico, por ejemplo. Juegos en los que rodamos por un suelo blando con los ojos cerrados hasta encontrarnos con un compañero y seguir alguna pauta establecida de antemano; acompañar a alguien que lleva los ojos cerrados como lazarillos; utilizar elementos materiales disponibles como palos, cojines, pelotas, globos, para interactuar –todos los juegos de pelota podrían ser variaciones aplicables–; etc.

Aquí podemos incluir diversos ejercicios de estiramiento realizados de dos en dos, tanto buscando el equilibrio de posiciones simétricas como la presión que uno realiza con su peso sobre otro.

Estas prácticas o juegos, en los que se incluyen distintas variantes de masaje, se usan sobre todo en la *entrada*, pero también pueden hacerse en otro momento de una sesión para conseguir determinada atmósfera de confianza o facilitar una transición.

### 113. Trabajo marcial previo y *fa jin* con contacto

A veces, tras haber practicado solos una técnica marcial realizada al aire, nos colocamos frente a un compañero a una distancia que no implique contacto físico, pero sí cercanía visual, y realizamos series de técnicas en las que uno responde a cierto estímulo del otro: la misma técnica realizada alternativamente, o respuestas lógicas a un estímulo (una defensa al nivel correspondiente a un ataque, etc.). Estas secuencias de estímulos y respuestas van desde lo más simple a lo más sofisticado (movimientos libres simulando un combate pero en el que no se llega al contacto físico, sólo la conciencia de los ángulos y la presencia o ausencia de una guardia eficaz o una posible entrada). Ejercicios que llevan a incorporar la presencia del otro y son un trabajo imprescindible para acercarnos a juegos o prácticas que nos acerquen al combate. (Llamamos *previo* a este entrenamiento porque todavía no implica un contacto físico directo).

Dentro de este apartado habría que incluir todo el entrenamiento que realizamos con objetos inertes que reciben nuestro impacto (sacos apoyados en el suelo, la pared, o colgados), incluidos aquellos portados por un compañero (manoplas, escudos). Ésta es una parte fundamental del trabajo para recibir la sensación de nuestro cuerpo cuando choca o empuja a un objeto con un peso y densidad que permiten desde un toque suave hasta la descarga de la máxima potencia por nuestra parte. Mientras tales técnicas realizadas al aire requieren un cierto entrenamiento para que se conviertan en *fa jin* (exteriorización con descarga), ante un saco nos permiten una sensación real de contacto que otorga a nuestro gesto una medida imposible cuando no existe tal: la calidad de nuestros apoyos, la sensación de los lugares del cuerpo donde se concentra la fuerza motriz, el ajuste de las articulaciones o la funcionalidad de la parte del cuerpo que entra en contacto con el objeto (sea puño, codo, hombro, rodilla o pie en sus diferentes formas, por mencionar las más usuales en estas modalidades de entrenamiento)<sup>472</sup>.

---

<sup>472</sup> No es necesario insistir que todo aprendizaje humano se produce a raíz de un contacto, y que es este contacto el que le otorga todas sus connotaciones físicas o emocionales.



Entre las experiencias que permite el trabajo con el saco está la de la sensación de potencia y dominio del movimiento y la agresión que se realiza. Esta vivencia, tan elemental como sorprendente cuando se inicia un entrenamiento, habla por sí misma de nuestra relación con el gesto agresivo: cuando al empujar o golpear una masa absorbente e inerte se quiebra nuestra postura o perdemos la fuerza no en el punto de contacto sino en cualquier otra parte del cuerpo, esto dice de una falta de conexión sobre la que tendremos que trabajar con prioridad. Lo mismo podemos decir cuando una acción así provoca una tensión, mejor o peor distribuida en nuestro cuerpo, pero desproporcionada a la fuerza dinámica que ejercemos en el contacto. En ese caso –que se reproduce de forma acrecentada cuando entramos en contacto con un compañero–, no tendremos confianza para sacar esa fuerza, incluso cuando no hay amenaza actual alguna en lo que tenemos delante –una masa inerte–. Esa fuerza que no se expresa queda en nuestro interior y, a diferencia de la sensación placentera de liberación que se produce cuando se descarga, nos produce una sensación de tensión y confusión que no llegamos a comprender. Así, el primer entendimiento de la diferencia entre lo que es «hacer fuerza» y liberarla, entre tensión contenida y expresión se produce sin necesidad de técnicas sofisticadas, y nos otorga la medida de nuestras posibilidades y prioridades en otros aspectos donde estas realidades de tensión o fragmentación son más sutiles o difíciles de captar.

#### **114. *Apoyar y hundir*, las primeras indicaciones antes de incorporar los brazos a la respuesta**

Basta observar la reacción automática de cualquier persona a la que alguien arremete, agarra o toca de forma indeseada o simplemente imprevista en la calle: susto, crispación, alerta, alejamiento. En tales circunstancias contacto físico y agresión en el peor de sus significados, son prácticamente sinónimos, y la respuesta, perfectamente comprensible.

Pero nos situamos ahora en el ámbito protegido de una sala de entrenamiento donde se nos propone empujarnos en el torso (hombros, distintas zonas de la espalda, el centro del pecho o el vientre) apoyando antes la mano sobre el cuerpo para que no se produzcan golpes. ¿Cómo

recibimos dicha presión? Alrededor de esta situación comenzamos el entrenamiento de contacto en nuestras clases de tai chi chuan. Y tenemos buenas razones para ello. La primera, que se trata de un contacto cercano y muy fácilmente modulable. La segunda, que quien recibe la presión no tiene que utilizar los brazos para hacer algo con la misma.

Los brazos son las extremidades que hemos liberado con la bipedestación, los directamente conectados a nuestro plano emocional, los que gestionan la *horizontalidad* de nuestras relaciones y vínculos humanos. Es sabido que la especialización de las manos con su fina psicomotricidad les hace ocupar una parte de nuestra corteza cerebral mucho más amplia que la que ocupan los pies. Son, por estas mismas razones, los miembros fundamentales en un contacto agresivo (con ellos crearemos la primera barrera de defensa de toda la parte anterior de nuestro cuerpo, la más vulnerable y la que ofrecemos a la vista del otro)... por lo que comenzar a educar estos miembros en criterios opuestos al automatismo que hemos descrito (crispación, alejamiento...) resulta tan necesario como, con frecuencia, difícil y frustrante.

Que estilos de lucha tan conocidos como el boxeo inglés o el karate deportivo se reduzcan casi exclusivamente a un intercambio de puñetazos merece ser interpretado bajo estas coordenadas: ¿son esos golpes realmente eficaces para acabar y vencer en un combate? Obviamente no. Hay que ser capaz de dar un golpe muy certero para neutralizar a una persona. Si esa persona es un experto al mismo nivel del agresor y está en guardia, esto resulta prácticamente imposible. Dejando ahora de lado los elementos externos ligados al espectáculo que representan estas competiciones, o a su función desde la sicopatología que ya hemos señalado en otros lugares, nos queda una lectura de lo evidente: estos contrincantes parecen desplegar un solo mensaje cuya función no sería sino la de inhibir el acercamiento del otro: «es mejor que no te acerques porque te golpearé». Ahí acaba el contacto marcial<sup>473</sup>.

---

<sup>473</sup> En este estricto ámbito, el marco de la competición resulta perverso pues confunde y convierte en absurdo este mensaje por la obligación de los contrincantes a permanecer emitiéndolo inútil pero insistentemente mientras suene la campana o uno consiga noquear a su contrario. Es el tema que vuelvo a tratar en el excurso 3, *Por qué el ring te hace enloquecer* (pág. 485 ss.).

Pero volvamos a nuestra práctica: recibir una presión sobre el torso nos permite aplicar el primer principio del contacto marcial: *apoyar*, usar el contacto como un nuevo apoyo que incorporamos a nuestra estructura soportada sobre nuestros pies. *Apoyar* no es «colgarse» –pasar a depender del otro en nuestra estabilidad– sino incorporar los elementos que nos aporta a través de su contacto a nuestro sistema desde lo más elemental: la calidad de su peso, fuerza, relajación o tensión recibéndolos con toda nuestra estructura sensitiva. Tras este *apoyo* que nos permitirá recibir, la segunda pauta –de hecho implícita en el mismo– es la de *hundir*.

«Hundir el qi en el *tan tien*» es quizá la consigna más conocida entre los practicantes de tai chi chuan. El *tan tien* es la zona donde gravita nuestro cuerpo, su centro de gravedad y el que debería dirigir y modular nuestra motricidad general. Le llamamos también «el primer círculo» que, con el cinturón abdominal, incluye las piernas y su apoyo en el suelo, por lo que implica el enraizamiento y la confianza implícitas en *tierra*. *Hundir* significa pues recibir el contacto del compañero con todo el cuerpo para detectar su calidad y la respuesta a dicha presión con la máxima adecuación posible al estímulo que recibimos. Una experiencia tan accesible como fácil de comprender abre las puertas de la comprensión de lo que significa *hundir el qi* de forma mucho más sencilla que todos los ejercicios de concentración, visualización o movimiento consciente realizados individualmente. Y produce la satisfacción de la versatilidad de nuestras respuestas a las variables que nos permiten los distintos tipos de contacto, sea éste en la espalda o de costado, en el pecho o en el vientre, proveniente de una u otra persona, etc.

### **115. La incorporación de los brazos: *la barrera, ceder y seguir***

La inmensa mayoría de los sistemas de entrenamiento estructurados de contacto marcial en el taichi han priorizado la distancia de brazo: aquella en la que las manos o muñecas entran en contacto como puerta de acceso a articulaciones de distancia más corta (codos, hombros) o a agarres que permitan luxaciones o proyecciones. Se trataría del siguiente paso en nuestro recorrido. Pero, ¿qué ocurre cuando incorporamos los brazos a la gestión de un contacto agresivo?

Los psicólogos que estudian la agresión tanto en animales como entre humanos, hablan de dos respuestas: huida y lucha. El mensaje de los que intercambian puñetazos o patadas impidiendo agarrarse y «resolver» la situación creada, se sitúa en la primera pauta, la de huida, pervertida como he comentado por el imperativo de la competición que ni permite que se realice la propia huida, ni que la lucha continúe hasta resolverse en otra distancia. Esto es, que uno de los contendientes resulte dominador y el otro dominado de forma natural.

Lógicamente, cualquier entrenamiento *útil* para la lucha trabaja en ese ámbito, y es lo que explica que las pretendidas «artes marciales internas» prioricen siempre esa situación y el aprovechamiento de sus posibilidades: la llamada *distancia de brazo* que incluye los golpes, agarres y proyecciones, tanto de dedos, manos y puños, hasta las técnicas de codos y hombros. Y todas las defensas que absorben, bloquean o inmovilizan estos ataques. Como decía, es la distancia más *humana*, la más ajustada al ámbito del contacto humano en la posición vertical. En ella se aplica y desarrolla nuestra destreza natural ligada a los brazos (una inteligencia del manejo de las herramientas, de la psicomotricidad fina...), la comunicación emocional y la horizontalidad primaria, corporal. Es el nivel de contacto físico que permite la entrada o salida en el *espacio vital* ajeno, y las dos respuestas que lo resuelven en caso de que tal entrada sea indeseadamente agresiva. ¿Cómo incorporamos los brazos pues al contacto marcial tras lo explicado en el anterior capítulo sobre el torso?

El primer concepto que aquí se actualiza es el que se recoge como primera pauta en todas las explicaciones clásicas: *peng*<sup>474</sup>. Entre todas las traducciones que se asignan a este concepto (proteger, parar, rechazar...), comenzamos a comprender *peng* con la experiencia de crear una barrera defensiva con los brazos. Esta barrera al principio es tan rígida como obvia: basta con que adelantemos los codos con los antebrazos en con-

---

<sup>474</sup>Me refiero a «los ocho patrones»: *peng, lu, ji, an*, etc. y en los que se ha intentado condensar los conceptos fundamentales del tai chi chuan como «arte marcial» (en realidad éstos no serían sino los 8 primeros modelos o *jing* de entre listas que se extienden mucho más). Ver el capítulo 56, pág. 223.

tacto y en la horizontal para que comprobemos su realidad. Esta posición en horizontal junto con su complementaria en vertical son las dos primeras formas de incorporar los brazos como barrera en nuestro trabajo.

Colocar de esta manera los brazos como protección «dura» ante el pecho nos permite percibir cómo el pecho puede estar relajado aunque los brazos estén recibiendo una fuerte presión, ya que ésta se transmite al cinturón abdominal y las piernas a través de la espalda. Para esto, los hombros han de estar bajos y algo adelantados –sin llegar a deformar la espalda–, con lo que comenzamos a trabajar con las dos articulaciones fundamentales de los brazos en su función principal: los hombros como acceso moldeable y siempre abierto hacia el tronco y la base, y los codos como articulación de fuerza y anclaje.

Una vez más, estas experiencias no nos remiten a sutiles sensaciones ni exigen altos grados de concentración o sofisticación. Para comenzar, basta con una colocación adecuada. Después, se trata de convertir esta colocación en algo dinámico y flexible transformando las posturas vertical/horizontal en algo más redondeado y ajustado a una guardia redonda semejante a la practicada en el *Zhan zhuang* o la postura que practicamos inmóviles. Desde ahí pueden explorarse las técnicas de *ceder* sin perder el eje y la raíz de nuestra postura y *seguir* la presión y el contacto que ejercen sobre nosotros para hacer derivar esa fuerza en el sentido que resulte conveniente (neutralización, proyección, etc.). Cualquier sistema de entrenamiento trabaja las variables de movimiento centrífugo o centrípeto que se generan desde este punto, lo mismo sobre un eje vertical (cuando la fuerza se ejerce en un plano horizontal, particularmente a la altura del pecho), que sobre los planos horizontales (cuando la agresión se produce en forma descendente, ascendente o transversal a esos planos)<sup>475</sup>.

---

<sup>475</sup> Comprender el lugar y la función de cada articulación de los brazos ha conducido al diseño de diversos ejercicios para la sensibilización de hombros, codos y muñecas/manos sobre los que deberíamos volver sin reparo, pues sus cualidades y limitaciones van más allá de la mera mecánica o destreza corporal.

### 116. *Empuje de manos, aplicaciones marciales y combate*

Dando todo esto por adecuado, cabe ahora entrar en algunas valoraciones alrededor de los sistemas de entrenamiento estructurados de los que cada escuela de tai chi chuan que se precie dispone de un modelo. Como he dicho, estos sistemas se suelen estructurar alrededor de la práctica del llamado *tui shou* o «empuje de manos», y un conjunto de «aplicaciones marciales», con frecuencia ligadas a una explicación del origen marcial de la *forma* coreográfica con la que se trabaje.

Ya hemos hablado de la función y sentido de las *formas* en capítulos anteriores. Aquí se trataría de comprender su relación con el contacto marcial o las llamadas «aplicaciones marciales» pero antes, sigamos con el entrenamiento en el contacto. Lo primero que habría que decir de tal entrenamiento es que debe estar dirigido a su aplicación en un enfrentamiento no pautado, en un «combate libre». A estas alturas, espero que nadie me considere partidario de la competición deportiva –y menos aún, cuando ésta está asociada a un sistema de lucha–. No me refiero a eso sino justo a algo que sitúo en sus antípodas. La manera en la que se estructuran las competiciones «libres» de combate –incluso existen competiciones de *tui shou*, ¡cómo no!–, las convierten en esclavas de unas normas que casi siempre las transforman en parodias de un enfrentamiento real, y en cultivo de destrezas o trucos ajustados al reglamento que arbitrariamente las rige. Por otro lado, un combate «realmente libre» quedaría fuera de nuestra perspectiva de trabajo desde el momento en que descartamos el daño fruto de la agresión.

No hablo de ninguna de estas dos situaciones, sino del mantenimiento como referencia de una situación supuesta de enfrentamiento, contando con que las variables más profundas que serían movilizadas ante una verdadera amenaza para la vida no se van a activar<sup>476</sup>. Hablo de una medida

---

<sup>476</sup> Entre las infinitas secuencias y escenas de ficción cinematográfica donde se representa un «combate a muerte» recuerdo haber visto sólo una realmente convincente: la que se muestra en *El expreso de medianoche*, la película de Alan Parker, 1978, cuando el protagonista se enfrenta al alcahuete de su celda en una pelea a muerte. El convincente realismo de esta escena proviene en su capacidad de reflejar lo que sería una respuesta instintiva, visceral, sin ningún

comprobable con franqueza del ajuste de una acción de absorción, neutralización, etc. de un ataque. Y esta comprobación ha de poder terminarse realizándose en el marco de un intercambio respetuoso pero no pautado a unas reglas –a no ser las reglas de la evitación del daño del compañero, regla paradójica en su grado máximo en el terreno en el que nos estamos desarrollando–.

Un sistema de entrenamiento en el contacto marcial debe ser un facilitador de la investigación sensitiva de la gran variedad de situaciones de agresión que puedan producirse y de su resolución. No será un «sistema completo» si no considera el máximo de estas variables aplicadas a una situación no pautada.

Esto convierte el entrenamiento del contacto marcial en un trabajo de largo alcance y que muy pocos pueden o están dispuestos a realizar. Me atrevo a decir que hoy no es necesario ser un experto consumado en este tipo de situación para hacer un buen trabajo como practicante e, incluso, como profesor de taichi. Pero es fundamental que el marco de este ámbito resulte claro y no se preste a confusión.

Y podríamos calificar de estructural esta confusión cuando se asigna un papel central al *tui shou* –«empuje de manos»– en la práctica de contacto marcial en el entrenamiento del tai chi chuan. Y es que el tui shou surgió a partir de un amplio y profundo conocimiento del contacto marcial, como fruto de una larga experiencia acumulada en las técnicas de combate. Según éstas se iban haciendo más y más sutiles, los grandes expertos apenas necesitaban un pequeño contacto para recibir toda la información necesaria del contrincante y neutralizarlo. Esto que no tiene por qué ser una exageración, se presta sin embargo a toda suerte de fantasías y mistificaciones. Y su consecuencia más grave es la pretensión de

---

tipo de cálculo de sus consecuencias, a muerte. Una respuesta así no es *marcial*, sino estrictamente *animal*, la de una presa ante el acoso de su depredador. Aquí se entiende que la marcialidad es una institución, con su entrenamiento, sus tácticas y estrategias, sus rituales humanos, nada más lejos de lo que resultaría un combate como al que nos referimos en el que uno puede asesinar con sus propias manos (este mismo tema es el tratado en el excurso 3, *Por qué un ring te hace enloquecer* (pág. 485 ss.).

recorrer un camino uniendo el punto inicial con el que fantaseamos que debe ser el final: un sueño de invulnerabilidad y poder deslumbrantes. ¿Para qué plantearse así pasos intermedios si «hemos decidido llegar directamente a esa meta»? Esta situación no se aleja demasiado a aquella que explicábamos al hablar de las formas<sup>477</sup>, por lo que nos lleva a pensar que se trata de algo que no concierne a un solo aspecto del entrenamiento, sino a la manera en que todo él se ha ido concibiendo en los años de su divulgación. Personas con larga experiencia en el contacto marcial y dotes personales especiales, siguiendo la guía de grandes expertos, pueden llegar al virtuosismo en éste como en cualquier otro asunto humano. Pero la práctica de contacto marcial que ponemos a disposición de las miles de personas que no viven en circunstancias de lucha ni en ese tipo de pretensiones de poder e invulnerabilidad físicas, que son las que se acercan entre nosotros a la práctica del tai chi no tiene por qué estar mediatizada por estos modelos<sup>478</sup>.

Algo semejante ocurre en las llamadas «aplicaciones marciales» (con frecuencia se refieren, como he dicho, al origen marcial de los gestos o movimientos de la *forma* que se practica). Una aplicación marcial es interesante de conocer y útil de practicar cuando surge del nivel real de destreza, conocimiento y grado de asimilación del practicante. Ésta es la regla de oro. En caso contrario, las llamadas «aplicaciones» no son sino coreografías a dos que dan cierta información, imposible de ser contrastada, sobre supuestos orígenes de movimientos marciales. Sobra decir que tales ejercicios a veces tienen como principal función la exhibición de quien los propone, mientras que no aportan nada a quien hace por

---

<sup>477</sup> Ver capítulo 84, pág. 345 ss.

<sup>478</sup> Cuando de esta confusión se deduce que el trabajo marcial es para una minoría, mientras que la mayoría se acerca a la práctica buscando sus «beneficios terapéuticos», erramos también en lo fundamental, ya que uno de los aspectos más profundos del potencial terapéutico del tai chi reside precisamente en que permite un trabajo con el contacto agresivo. Es por tanto extremadamente superficial la consideración de los «aspectos terapéuticos» separados de los «aspectos marciales». Todo lo que se viene planteando en este texto se refiere a fundamentos aplicables para los practicantes de las sociedades postindustriales, no para los guerreros de sociedades feudales asiáticas de los pasados siglos.



repetirlos o aprenderlos. Una «aplicación» debería permitir la ruptura de una pauta rígida en la que se ha practicado una técnica determinada para ensayar la destreza de su *aplicación* con variables no completamente previsibles.

Un paso más allá nos coloca en los ejercicios donde las pautas no son más que «de situación»: se permiten los ataques y defensas de brazos y piernas, los agarres, inmovilizaciones y proyecciones, el paso de las distancias más largas a las más cortas, la lucha en el suelo, etc. La utilidad de la creación de estas situaciones está siempre condicionada a una atmósfera determinada de un grupo en un momento dado. El instructor es entonces más que nunca un catalizador de variables imprevistas y debe ejercer como tal. Permitir y fomentar estas situaciones de juego libre es interesante como contrapunto del trabajo pautado, pero no debemos confundirlo con una idea de «lucha real» o de «combate libre».

En niveles básicos, soy partidario de volver sin ningún reparo a un contacto sobre el torso, y de cada una de las articulaciones de los brazos para recordar siempre –y tratar de atajar– la distancia que separa la utilización de los brazos y la respuesta de todo el cuerpo unificado en su centro y sus apoyos. Y lo digo porque sobre este trabajo de base es más fácil que entendamos que nos vemos obligados a usar directamente la cintura y las posibilidades que nos otorgan los apoyos dinámicos de las piernas –con su propio juego de articulaciones con una mecánica específica en cada una–.

### **117. Contacto como apoyo a la interiorización**

Una postura inmóvil se trabaja ante todo en soledad, pero puede ser apoyada por un contacto sutil que acreciente la sensibilidad en una zona del cuerpo (la mano de un compañero apoyada en un nivel de la espalda, en el pecho o el vientre puede servir como ejemplo). A menudo utilizamos estas formas de contacto para concienciar la postura desde lo más externo (solidez de rodillas, sacro, codos, etc.) a lo más sutil, como el suave apoyo al que he hecho referencia.

Bastaría con transformar la disposición del que da y recibe esta forma de apoyo para derivar en sistemas de contacto con un enfoque terapéutico que con frecuencia se desarrollaron y siguen evolucionando muy cerca de las prácticas que hemos comentado<sup>479</sup>.

---

<sup>479</sup> Los desarrollos del *Shiatsu* japonés en Occidente son un claro ejemplo de esto.

### Excurso 3: Por qué el ring te hace enloquecer

*Los puños se han arrojado  
duramente  
contra la oscuridad.*

*Los puños se han desatado  
desnudos  
contra la noche. [...]*

*No puedes regresar a la casa  
que un día abandonaste.*

*No hay camino de vuelta  
para quien rompió con la ley.*

*Urtain*<sup>480</sup> (fragmento), Iñaki Irazu

Mi interés por el boxeo proviene de algunos de mis primeros recuerdos: ya he comentado que mi madre me llevaba de muy niño a las veladas que organizaban en las fiestas del pueblo al aire libre o en una plaza de toros montada para la ocasión. Eran combates aficionados y guardo un recuerdo de impresiones, sin imágenes concretas, sin palabras ni comentarios. Me imagino –¿me acuerdo?– en silencio, en medio del bullicio, observando con los ojos bien abiertos, con mi madre a mi lado. Recibiendo la emoción que ella sin duda sentía, tragándomela.

Ella era la mayor de una familia de campesinos cuyas tierras lindaban con un puerto industrial. En el reparto de papeles que se iba asignando a los hijos según nacían, le había tocado quedarse en casa para trabajar durante todos los días del año, y cuidar de sus padres cuando fueran mayores. Tenía 18 años cuando estalló la guerra civil española, y un matrimonio tardío para su tiempo la liberó de aquél destino. El contacto

---

<sup>480</sup> José Manuel Ibar, *Urtain* (1943-1992), un boxeador vasco que pasó directamente de su granja y las apuestas rurales cortando troncos y levantando piedras, a los cuadriláteros europeos hasta conseguir el campeonato de los pesos pesados en 1970 en una carrera que apenas duró 10 años. Nunca pudo volver a su casa, y terminó arrojándose al vacío de un 10º piso en Madrid.

directo con el mundo que se abría a través de aquel puerto donde atracaban barcos de países lejanos, y de los emigrantes que comenzaron a llegar del sur, se realizaba directamente en el puesto del mercado donde vendía las frutas y verduras de su casa. Todo era demasiado distante de lo suyo: distintas lenguas, distintos códigos religiosos y morales... Las señales de aquellos mundos a los que nunca accedería, tan peligrosos como fascinantes, quedaban por completo fuera del alcance de su mano. Y me da por pensar que los combates de boxeo de los primeros 60 del pasado siglo a los que me llevaba de su mano –ni mi padre ni mis hermanas mayores nos acompañaban– formaban para ella parte de aquellos signos.

Nunca me pasó por la cabeza que de mayor quisiera yo hacer lo mismo que aquellos luchadores, y algo de la mirada aturdida y silenciosa del niño ante el espectáculo se conserva todavía cada vez que veo, ya sólo en el cine o por la tele, algún combate, alguna pelea. (Y las historias de algunos de los héroes del cuadrilátero que han pasado por delante con su éxito fulgurante y su caída estrepitosa –casi siempre hundidos en vidas maltrechas por la adicción y la soledad–).

Ya de pequeño escuchaba de los mayores que los boxeadores se volvían locos por la cantidad de golpes que recibían en la cabeza, y eso resultaba suficiente para colocarlos al otro lado de una línea que nunca había que traspasar, pero hasta hoy mismo se ha mantenido viva en mí la pregunta por aquellos golpes y por aquella locura.

### *La estética del hombre que caía*

El boxeo ocupó un lugar particular entre las búsquedas desesperadas de los más pobres en sus intentos por rescatarse de la miseria de su propio mundo. Había que tener una pasta particular para comprar ese billete de lotería y jugársela a que te rompieran la cara, en manos de traficantes sin escrúpulos.

Por otro lado, parecía posible –los elegidos lo conseguían– convertirse en el héroe más admirado. Las masas se desataban ante los desesperados valientes que ocupaban ese lugar en el circo, y no hay comarca o país que no tenga sus propios iconos maltrechos en los duros años de la revolución industrial.

Olvidando por un momento todo esto, el boxeo ha sido quizá el último espectáculo en el que dos hombres enfrentaban explícitamente la derrota –y la victoria– expresada en la «muerte» que representa el K.O. Nos colocamos cerca del enfrentamiento en el que, sin más recursos que sus brazos, un hombre debe imponerse a otro no sólo por su fortaleza física, en el marco de unas reglas. Como decía Julio Cortázar, «yo no lo veo violento y cruel. A mí me parece un enfrentamiento muy honesto, muy noble... Me interesa el enfrentamiento de dos técnicas, de dos estilos, la habilidad de vencer siendo, a veces, más débil. Te diré que casi siempre estuve del lado del más débil en el boxeo, y muchas veces los vi vencer y es una maravilla... estéticamente es muy hermoso ver enfrentarse a dos grandes boxeadores»<sup>481</sup>.

No es de extrañar que la literatura y el cine<sup>482</sup> hayan aprovechado la estética de estos enfrentamientos en una atmósfera electrizante dentro de historias y personajes que, por exponerse a destruir y ser destruidos física y públicamente, quedaban socialmente marcados. Colocados, como aprendí de niño, al otro lado de una frontera que los apartaba del resto: la agresión convertida en espectáculo, que catapultaba hacia la gloria, implica siempre una trasgresión. Y dicha trasgresión termina por arrastrar casi siempre hacia el abismo a sus protagonistas.

Entre las aparentes excepciones más espectaculares a esta descripción se encuentra la figura de Muhammad Ali (Classius Clay), quizá el más

---

<sup>481</sup> Julio Cortázar en una entrevista concedida en 1983 en Madrid a Antonio Trilla.

<sup>482</sup> *Raging Bull* (*Toro Salvaje*), la obra maestra de Martin Scorsese (1980) que recrea la vida del púgil del Bronx neoyorquino Jake La Motta marca un techo estético. Aunque las películas sobre estas figuras han seguido rodándose (recientemente, están *The Boxer*, de Jim Sheridan (1997) que hemos comentado en otro lugar, o *Millon Dollar Baby*, de Clint Eastwood (2004), en la que el mismo rol de desolación emocional, esfuerzo autodestructivo y derrota final *ha debido ser representado* por una mujer), nos queda la impresión de que aquella época –lo mismo que la de las guerrillas románticas o las heroicas luchas obreras– ha quedado atrás en Occidente. Seguramente esto no será así en lugares como Tailandia donde aún el *Mubai Thai* reúne todas las condiciones para pasar de arte guerrero feudal a «deporte nacional», en un contexto de miseria y desestructuración social. Los espectáculos del *Vale Tudo* o *Ultimate Fighting* no dejan de aparecer como los cantos de sirena de aquellos tiempos que apenas resisten lo que el interés de alguna cadena televisiva.

grande, considerado por los suyos como un profeta negro musulmán que se siente suficientemente poderoso como para no medir las consecuencias de sus palabras y sus actos públicos en detrimento a su carrera deportiva (multa, cárcel y pérdida de su título mundial por no ir a luchar a Vietnam...). En boca de uno de sus admiradores: «esto es obra de Dios, nosotros sólo somos actores. ¿Cómo vas a ganar a Dios?»<sup>483</sup>.

El reportaje realizado por Leon Gast en 1996<sup>484</sup> sobre su figura y las circunstancias que rodearon al combate mundial por el título de los pesos pesados en el Congo (entonces Zaire) bajo el gobierno de Mobutu en 1974 es algo que merece ser considerado. Guionista y actor del personaje que representa («Soy científico, soy artista, preparo mi propia estrategia; él es un toro, yo el matador»), no sólo consigue imponerse en el ring con una fortaleza e inteligencia admirables, sino que continúa arrollando fuera del mismo como una figura mesiánica al servicio de su comunidad («La Nación del Islam», que reivindica en los 70 la construcción de una nación independiente para los negros norteamericanos en el propio territorio de los EE.UU.). Los elementos que convergen en esta figura y su actitud, con un discurso tan infantil como directo y eficaz, son de una ingenuidad que nos impresiona, mirada tras el paso de los años. Se ajustan perfectamente al nivel en el que se establecen esas relaciones de habilidad que a un esteta pueden llegar a fascinar –siempre desde *este otro lado de la frontera*–: «Alí había visitado al hechicero de Mobutu, y éste le había anunciado que una mujer de manos temblorosas podría anular a George Foreman (su contrincante)» [...] «El título de los pesos pesados produce una excitación en los espectadores que hace que no se parezca

---

<sup>483</sup> «Tras retirarse en 1981, empezó poco a poco a desarrollársele la enfermedad de Parkinson, que iría deteriorando su salud. Es en esta fragilidad cada vez mayor cuando ha demostrado ser más fuerte, no dejando que la enfermedad minara su ánimo, luchando contra ella. Es un ejemplo para muchas personas víctimas de enfermedades degenerativas. Para mucha gente la imagen de un Muhammad Alí tembloroso, portando la antorcha olímpica en los Juegos Olímpicos de 1996 es la imagen de un coloso» (Wikipedia). «América es grande, pero Alá lo es más», etc.

<sup>484</sup> *When we were kings (Cuando éramos reyes)*.

nada a ningún otro espectáculo. Es casi físicamente insoportable la espera hasta que suena la campana del primer asalto» [...] «Mobutu había hecho arrestar a los 1000 delincuentes más peligrosos de la capital y asesinar a 100 aleatoriamente. De esa manera consiguió que Kinshasa fuera la capital más segura del continente mientras los periodistas extranjeros estaban en ella» [...] «El estadio era un auténtico foso para gladiadores. El suelo, que no se veía, había estado cubierto de sangre y, aunque hubiera desaparecido, era parte del ambiente». Etc.

Lógicamente todos estos elementos pueden confluír en un mismo espectáculo hasta que un hombre cae vencido por su contrincante. En palabras del comentarista: «Allí, que tenía el brazo preparado, no quiso usarlo para no estropear con un golpe de más *la estética del hombre que caía*».

### **Lo que hace enloquecer**

Comprendo que esta cantidad de realidades y muchas más, pueden coexistir simultáneamente. Pero la pregunta del principio está aún sin responder: ¿qué es lo que los hace enloquecer? Sin ir más lejos, ¿cómo es que entre el conjunto de los protagonistas del reportaje que comentamos, participantes directos del inmenso espectáculo que supuso aquel combate de 1974, ninguno muestre ninguna aprensión, ningún reparo moral por alguna de las cosas que comenta? Me atreveré a aventurar una respuesta: la situación primaria que se genera en un ring –golpear a otro hasta tumbarlo en la lona– lo es sólo aparentemente.

Si los contrincantes respondieran a la situación con los mecanismos con los que estamos dotados para la amenaza o la agresión –las conocidas respuestas de *lucha* o *huida*–, estaríamos ante una situación genuinamente primaria. Pero la perversión se instala desde el momento en que una de las dos opciones ya se ha descartado: *huir* significaría la desaparición de la situación misma, por lo que los contrincantes la tienen que negar, atrapados como están por todas las condiciones de la situación<sup>485</sup>.

Suponiendo que la reacción espontánea de los contrincantes en ese momento fuera el de la lucha, en todo enfrentamiento se emiten una serie de señales para minimizar los daños. Cuando alguien se pone en guardia y lanza un puñetazo su mensaje es claro: «soy peligroso, no te acerques, desiste de tu voluntad de agresión». En el combate simplemente ese gesto no puede ser leído asociado al mensaje que transmite: la conexión entre el gesto y su significado primario ha sido desactivada de antemano. *La traducción* es imposible.

Por el contrario, los animales machos que se enfrentan en las épocas de celo tienen sus propios recursos para establecer quién vencerá sin que eso implique un grave daño físico para el perdedor. Lo mismo ocurre entre dos luchadores sensatos que por cualquier razón van a medir sus fuerzas: si lo son realmente, el más débil evitará el enfrentamiento reconociendo la superioridad del contrincante.

Todo esto, como digo, queda destruido por las condiciones de un combate –lo que se dice del boxeo vale para el resto de las competiciones de lucha–: los mensajes realmente primarios –desde la expresión del rostro al olor corporal, desde la actitud a los movimientos involuntarios–, y las propias técnicas que definen el encuentro –sólo puñetazos en el torso y la cara en el caso del boxeo inglés– han sido negados o se contrarían, mientras que la situación evoca ese nivel tan primario de encuentro que es la agresión con su amenaza para la vida. Es así como todo púgil debe funcionar, disociándose de su percepción más cercana al instinto de supervivencia.

---

<sup>485</sup> Es muy significativo que, con frecuencia, cuando un boxeador ha decidido abandonar, se deja golpear muy por encima de su condición o capacidad con respecto al otro púgil, y que las razones que en ese día le llevan a esa actitud no pueden ser controladas, como si algo automáticamente se hubiera «desconectado». Por otro lado, los contrincantes saben que no tienen nada contra el otro, incluso se sienten solidarios con el que está atrapado en su misma condición.

En cuanto a la presión exterior, es muy significativo que los gimnasios de boxeo sean sitios abiertos donde todo se hace a la vista de todos: un púgil debe ser entrenado en todo momento para destruir la opción de huida, que uno no puede sino dejar de considerar en la intimidad.



Sin duda los golpes reiterados en la cabeza tendrán efectos muy nocivos, pero lo que sin duda vuelve loco a un hombre es esta inmersión en mensajes que se niegan a sí mismos y pervierten la acción consiguiente<sup>486</sup>. A partir de ahí, la atmósfera de locura envolverá a todos los que participen en esa creación tan humana como es el espectáculo de la lucha.

---

<sup>486</sup> Los pedagogos nos han advertido de lo pernicioso que resulta para un niño recibir un doble mensaje: por un lado los padres de los que depende le abandonan e, inmediatamente y de la forma más arbitraria, pueden llegar a plegarse a sus caprichos con el fin de ocultar el sentimiento de culpa que genera su actitud. Estos dobles mensajes, minan un nivel primario de confianza que marcará las posibilidades de vinculación de quien las padece.

#### Excursio 4: *Be water, my friend!* o el retorno del dragón en su BMW X3

«¡Vacía tu mente, libérate de las formas, sé agua, amigo!»

Bruce Lee

Nunca como hasta entonces una frase así, que se nos antoja de algún viejo taoísta, se repitió tantas veces por televisión (en todas las cadenas, a todas horas), hasta convertirse para muchos en un latiguillo cotidiano en aquel otoño de 2006. Quien la pronunciaba, «el mayor mito de las artes marciales de los años 60 y 70», había revivido 33 años después de su muerte: *el dragón* volvía para anunciar el último modelo de BMW, la prestigiosa marca alemana de coches, y colocarla a la cabeza de su sector.

Sin duda, los publicistas de la BMW acertaron de pleno. Les bastó el corte de una entrevista tal como se emitía en *El arte del combate*<sup>487</sup>, para dar en el clavo del *arte de la publicidad*: «no te adaptes a la carretera, sé la carretera: BMW X3».

Me paro ante esta *trivialidad* con la sospecha de que lleva gato encerrado: ¿por qué funciona tan bien la imagen de Bruce Lee?, ¿cómo dice sus cinco frases para que funcione como el mejor spot?, ¿cuál es su fuerza? ¿Será el magnetismo del maestro?, ¿la solidez de su argumentación?, ¿la «sabiduría taoísta»? Creo que tenía la respuesta desde el primer día en que vi esta entrevista (años antes del anuncio), y aquella respuesta cuadra ahora perfectamente en la efectividad del spot: Lee habla como un chulo de barrio, un perdonavidas. Sobreactúa acelerando sus frases tras cada pausa retórica, mira de reojo, levanta sus cejas y disfruta de su propia capacidad de convicción. Pero ¿qué chulo de barrio te cita semejantes frasecitas? («Pon agua en una botella y será botella... el agua puede fluir o golpear...»). Ahí está la mezcla explosiva, su capacidad de impacto, lo que los publicistas captaron y han explotado en todo su potencial.

---

<sup>487</sup> El mismo reportaje de Françoise Marie y Emmanuel Charcot realizado en 1999 y emitido en España por la TVE 2, que hemos utilizado como referencia a partir del capítulo 100 (pág. 429 ss.).

Quizá no me hubiera animado a escribir estas líneas si apenas lanzada la emisión del anuncio, en uno de los programas de humor de la televisión vasca, no hubiera visto tres parodias del mismo<sup>488</sup>. Donde Lee decía «agua», ellos pusieron «EPO» (la sustancia estrella del último dopaje ciclista), «tinto» y «gasolina». El resto lo ponía la cara del actor y la grotesca transformación de las frases: «vacía tus penas, libérate de las formas, como la EPO». O, «vacía la cartera, libérate de unos cuantos euros, pide un tinto. Ponlo en un porrón y será porrón. Ponlo en una bota y te pondrás las botas». Finalmente, bastaba sustituir BMW X3 por EPO o TINTO y la carcajada estaba garantizada: «No te adaptes a la carretera, gana el Tour. EPO, ¿te gusta consumir?». «No te adaptes a la acera, vete haciendo esos. TINTO, ¿te gusta el pin-pirin-pin-pin?».

Digo que no me hubiera animado si no hubiese recibido el golpe de mis propias carcajadas y la consiguiente pregunta: ¿qué es lo que resulta tan hilarante? ¿No se ríe el bufón del paso *de lo sublime a lo ridículo* que da con frecuencia cualquiera que se siente poderoso al exhibir la fuerza de su argumento como la reafirmación del estatus que le permite utilizarlo como un triunfador?

De otra manera, ¿qué grieta consigue abrir la frase *be water, my friend* dicha tal como la dice Lee para que el publicista decida introducir en él su consigna?

Confesaré mi pecado antes de continuar: nunca me gustó el personaje Lee –que obviamente transparentaba a su persona– en sus películas de serie B, y menos aún la mitología creada alrededor de su espectáculo. Pero mi disgusto contrasta con la oficialidad de los «artistas marciales»: «Conocido por todos como *el rey del kung fu*, dista mucho de ser lo que la mayoría de los fans veían en él (?). Es, indudablemente, el responsable máximo del boom de las Artes Marciales en todo el mundo. Sin su aportación a través de sus películas y filosofía seguro que la actualidad de las *Artes Disciplinarias* sería otra... fue el primero en denunciar ciertos as-

---

<sup>488</sup> *Vaya Semanita* en ETB 2, el canal en castellano de la televisión pública vasca, el 19 de octubre de 2006.

pectos que hacían desviar al practicante de la esencia vital de las Artes. Su mentalidad abierta y una capacidad asombrosa de fusionar el Oriente con Occidente le llevó a tomar lo mejor de estos dos mundos y proclamar a los cuatro vientos que el individuo siempre sería más importante que el estilo... tantos años después de su muerte, sigue tan vivo y su filosofía tan vigente que nadie ha podido sobrepasarlo<sup>489</sup>. «Aportación filosófica», «Artes Disciplinarias», «fusión Oriente-Occidente...». ¿Ha sido necesaria la intervención de los publicistas de la BMW para recordarnos la dimensión, el alcance de semejante talento?

El asombro que me provocan tales afirmaciones no deja de excitar mi curiosidad: ¿de qué se trata en realidad?, ¿a qué ser refieren unos y otros? ¿Podemos usar las mismas palabras para referirnos a mundos sin conexión entre sí, o tendremos que descartarlas pues es la propia naturaleza de las palabras la que conlleva confusión?

Comencemos por lo evidente: no hay duda de que Bruce Lee rompió para los occidentales un modelo imperante en las «artes marciales». Tras la derrota de los japoneses en la última guerra mundial, este país imperial que en los años anteriores se había dedicado a invadir y masacrar a los vecinos a su alcance, se vio convertido en un humillado protectorado norteamericano. Este contexto no impidió que la fascinación por el lejano oriente aromara los hogares norteamericanos, y la figura del samurai autoinmolado, última versión del caballero andante, continuara excitando a algunos hacedores de sueños juveniles. Las «artes marciales» japonesas se expandieron espectacularmente entre aquellos jóvenes occidentales en los 60 y 70. Pero aquella imagen del japonés endurecido por una disciplina militar férrea, por una identificación ciega a su tradición, no podía sostenerse como único referente del exotismo oriental entre los jóvenes machos occidentales... La actitud subyacente, extremadamente dura, necesitaba otro modelo que sedujese *desde la libertad*. No desde el severo *dojo*, sino desde una fusión mucho más llevadera de Hollywood/Hong Kong. El modelo masoquista (con su implícita contraparte

---

<sup>489</sup>José M<sup>a</sup> Fraguas, *La Sabiduría de los Maestros*. Eyras, 1995.

sádica), necesitaba de la liberación histérica que Lee representó con un grado de maestría. Y claro, no hay color. ¿Quién es el gran seductor, quién triunfa en todos los terrenos donde la adaptabilidad eficiente, *el poder del agua* está en juego? Obviamente, el histérico. El masoquista puede triunfar por obstinación, pero el precio que paga es tan alto que su figura maltrecha nos pone habitualmente en guardia. Sin embargo, el histérico *comunica, llega. Be water, my friend!*, proclama pero, si afinas un poco, lo que realmente nos está diciendo es *be hysteric my friend!* Y porque ése es su mensaje, triunfa.

Bruce Lee fue un icono masculino para miles de jóvenes en los 70 y 80. Como lo fueron o lo son para otros el Che, James Dean, Jesucristo *Superstar* u Osama Bin Laden. Este tipo de icono que se reproduce en pósteres para decorar habitaciones de adolescentes, y cae después en el olvido tras el desencanto de los sueños juveniles, convirtiéndose en material disponible para publicistas y artistas pop. En nuestro caso, su regreso en el anuncio habría provocado más de una lagrimita en alguno de aquellos jóvenes de barrio que no se perdieron una sola de sus películas y sudaron en el gimnasio; que recibieron algún que otro puñetazo en la cara que bien merecía la pena por tan noble ideal... 33 años después, con tiempo suficiente como para haber puesto a prueba sus sueños, más de uno de aquellos corazones rebeldes sueña todavía con algo que –los publicistas lo saben– probablemente se nutre del mismo material ilusorio: un *cuatro por cuatro* de la mejor marca de autos. ¡Qué alquimia tan excelsa se produce, qué irreplicable momento mágico cuando este sueño es ofrecido de la mano de aquél ídolo juvenil!

Estoy a punto de poner mi punto final con esta ironía, pero me resisto aún, sé que la ironía no es suficiente cuando este escrito no va dirigido a cualquier público, sino a uno más restringido que siente algún aprecio por las enseñanzas, las prácticas, las disciplinas y la maestría orientales. Entonces, y para nosotros, la pregunta es ¿cuál es la distancia que separa a este *be water my friend* de las palabras del sabio recordándonos que «nada hay en el mundo más blando y suave que el agua, pero nada puede superarla en el combate contra lo duro y resistente»?<sup>490</sup>. Y presiento que acer-

tar a responder a esta pregunta puede resultar vital para quien se haya sentido (se sienta casi a diario) golpeado por la rara habilidad de publicistas y mercaderes, fieles alquimistas, reyes Midas contemporáneos capaces de convertir en oro lo que tocan (o si no en oro, sí al menos en unas cuantas monedas). Creo que la distancia que menciono se crea a través del contexto en que una palabra o un discurso son utilizados, a través de la altura moral del que lo utiliza, a través de los objetivos ocultos —a menudo apenas disimulados, otras veces deliberadamente encubiertos— de quien los ofrece (sean consignas, *enseñanzas*, técnicas o *vías*). El antiguo charlatán de feria se ha dotado de un ropaje respetable, y su carromato es ahora un coche despampanante seguido por un séquito de guardaespaldas. El que desprecia secretamente las palabras que va a utilizar subraya el énfasis para parecer más convencido que nadie... El dominio de la imagen, las «técnicas de comunicación» con capaces de creaciones hasta hace poco insólitas. Por eso es ahora fundamental comprender que la ínfima distancia entre *lo sublime* y *lo ridículo* pero, sobre todo, entre lo que dignifica una palabra, a quien la dice y la escucha, y lo que la pervierte ha disminuido, si cabe, un poco más.

Pero no es tan difícil de comprender si percibimos que lo más alejado del posible éxtasis que puede producirse en un encuentro carnal entre dos amantes no es la abstinencia sexual (como han mostrado muchos ascetas místicos), sino la explotación sexual o la pornografía. Que lo más alejado de la enseñanza de un maestro no es la conversación trivial entre dos compañeros, sino la pretendida amonestación sublime de quien pretende ayudarte y, con sus *mejores intenciones*, sólo busca su provecho (en forma de negocio, encubrimiento de su miseria moral o simple narcisismo). Que lo más alejado del «nada hay en el mundo más blando y suave que el agua» no es un «¡viva la dureza de la piedra!», sino un anuncio de coches donde un fantasma sonrío de reojo mientras proclama *be water, my friend!*

---

<sup>490</sup>Lao zi, *Tao te king*, XLIII.

## Interludio: una pausa

Me planteo si es justo terminar este volumen hablando de espectáculos delirantes y anuncios de coches. Prometí preguntas desde las primeras páginas y jugar *no inútilmente* con «la candidez azul de las palabras» pero, ¿es necesario tal alboroto? Puede que sí, siempre que nos permitamos una pausa.

Sería bueno acertar con las palabras, esos demarcadores que a menudo nos dejan paralizados. Tanto como para proclamar primero su inutilidad y actuar a continuación con la certeza de quien da por conocido lo que nombra.

Acaso bastaría con reconocernos herederos de algunas herramientas, y utilizarlas después con el respeto del aprendiz de carpintero que recibió un viejo formón con la marca de unas manos que no llegó a conocer...

Me he referido a la muerte en algunas páginas anteriores, pero mucho menos a los anhelos o sueños de inmortalidad que alimentamos desde que la conocimos. Sabiendo que el taichi se ha colado en la cotidianidad de muchos contemporáneos por alguna de las grietas abiertas en las certezas de aquellos deseos, me parece obligado referirse a ellos. Que Oriente represente ese *Otro* en el que algunos nos miramos, nos llevará a afrontar directamente asuntos que en pocas palabras se explican como sus «raíces taoístas, confucianas, o budistas». Desde el principio, intenté ponerme a salvo de estos tópicos («¡Ah, el taoísmo!, fórmula mágica para obtener respuestas rápidas...»). Trataré de encararlos en *Una nueva (in)trascendencia* que abrirá el siguiente volumen.

En unos tiempos en los que la paternidad o maternidad físicas van dejando de ser principal centro articulador en más y más contemporáneos,

estamos viendo, quizá con otra luz, que todos somos padres/madres de lo que tocamos o construimos, transmisores de algo de las vidas y los mundos que recibimos y sentimos desvanecerse en el tiempo. También por esto será necesario continuar hablando de *Transmisión y aprendizaje* en los capítulos que puedan continuar.

Por último, y tratándose del tai chi chuan, de algo que igualmente puede llegar a ser identificado en los términos que hemos establecido como en su negación (negación del principio de la polaridad al reducirse a simple técnica expansiva; negación de su potencial de interiorización al ser practicado como deporte; negación de su función saludable al ser vendido como panacea; negación de su naturaleza marcial, convertido en residuo folclórico...), será obligado concluir con algunas palabras en torno a este fenómeno en su entidad histórica reciente. *Las promesas del tai chi chuan* será pues el tema con el que cerraremos nuestra exploración.

Anuncié desde el principio que hay algo de imposible en el proyecto que acompaña a estas páginas. *Imposible* porque pretende que las variables con las que partimos queden finalmente trastocadas. Y que esa es precisamente la razón para exigir fidelidad a los términos en que el proyecto ha sido planteado.

Pero como la realización de algo semejante concierne exclusivamente a tiempos y espacios subjetivos intransferibles, es hora de hacer una pausa y guardar silencio. Como intentamos –pausa y silencio– cada vez que realizamos ese ritual al que llamamos *la práctica del tai chi chuan*. Un ritual que con maneras simples pretende el acceso puntual a dimensiones renovadas de quietud. Pero no porque la quietud sea buena...

«...*El sabio vive en quietud no porque la quietud sea buena, sino porque los diez minseres no pueden turbar su mente... El reposo lleva al vacío, el vacío a la plenitud, y la plenitud es norma. Cuando el reposo implica el vacío, y el vacío el movimiento, entonces ese movimiento resulta eficaz*».

Zhuang zi



# Índice temático

## Acupuntura

energética: 309-310, 364, 366  
psicología (Yves Requena): 387-394

## Aeróbico

*ciclo taichi*: 181, 198-200, 204  
contacto: 473  
estiramientos: 197  
postura y diseño filogenético: 165

## Agrario (agrícola, agricultura)

identidad: 86-106

## Agresión (agresividad)

boxeo: 485-491  
brazos: 475-483  
contacto marcial: 445-450, 455, 466, 474  
deporte marcial: 432-436  
destruictividad: 461-465  
carácter: 324-327  
*ciclo taichi*: 183  
entrenamiento marcial «interno»: 362  
gesto humano: 348  
intervención sobre el cuerpo: 92  
natural: 167  
patología: 439-440, 450  
Zhan Zhuang: 381

## Agua

Bruce Lee: 34-35, 493-497  
cinco fases (wu xing): 203, 217, 228, 355, 369-373, 390-391  
esencia/jing: 359  
humores (flema): 258

## Alienación

corporal: 86-91, 126, 141, 319  
entrenamiento militar: 414  
Oliver Sacks: 241

## Alquimia

energética: 69-70, 316, 337  
taoísta: 173

## Análisis

analogía: 74-75, 162, 168, 174, 177, 179, 208, 265, 393  
anatómico/postural: 151, 164, 168, 171, 197, 333-334  
carácter: 299  
clínica: 231  
forma: 219, 226, 228  
mito analítico: 75

## Analogía

civilización china: 310  
enfoque unitario (de entrenamiento): 158-159, 171  
magia: 96  
modelos dinámicos: 205  
medicina: 256-257, 271, 274  
ontogénesis y filogénesis: 100  
«tres tesoros»: 357-361  
«pequeña circulación»: 361-364  
«gran circulación»: 369-374  
Holismo: 392  
Polaridad: 393  
tópicos chinos («tres analogías»): 69, 353-374  
ver *Análisis*

## Animal

agresión: 478  
campo energético: 455  
deporte: 116  
filogénesis: 455  
humano: 29, (dolor) 267, (lentitud) 316, 350, (maduración) 427  
magnetismo: 248, 266  
movimiento: 161  
lucha: 425-429, 437, 440, 478  
postura: 163-168, 209, 228, 379  
reduccionismo corporal (W. Reich): 158

- Aprendizaje  
 formal en taichi: 129-136, 175-183, 208, 215, 221-226, 345-351  
 deporte: 121  
 medicina china: 304  
 militar: 443  
 lucha: 448
- Arcaico  
 discurso (M. Foucault): 253, 265  
 estadio evolutivo: 99-102
- Arte  
 dolor, muerte: 276, 307  
 forma: 261-262, 289  
 guerra: (Ruskin) 404  
 marcial: 26, 29, 33, 181, 184, 191, 315, 378, 399, 432-445, 464, 467, 478  
 sanación: 136, 250, 308  
 tai chi chuan: 43-53, 77, 84, 127, 319
- Ascenso  
 carga: 199, 203-205  
 «órbita microcósmica»: 361-362  
 Zhan Zhuang: 384  
 ver *Descenso*
- Autonomía  
 cuerpo/alma: 86, 93-96, 328  
 emocional/psíquica: 68, 92, 96-99, 154, 155, 157, 176, 317, 320  
 enfermedad: 281, 284, 305-306  
 individual: 264, 313, 362, 427  
 holismo: 149  
 supervivencia: 324
- Boxeo: 52, 74, 425, 433, 445-446, 476, 485-490
- Calidad  
 cantidad: 126-127, 452  
 contacto: 477  
 movimiento: 150, 475
- Canales  
 agresividad: 425, 445  
 canalización: 248, 337, 376
- energéticos: 204, 214-217, 222, 248, 282, 363-366, 370, 374
- Carácter: 150, 299, 425-429
- Carga  
 agresiva (y descarga): 425-426, 439, 449, 454, 474  
 energética: 157-160, 190-192, 354, 383, 458-459  
 fase: 180-184, 198-199, (modelos dinámicos) 203-208
- Caza  
 cuerpo: 85-88, 161  
 identidad: 100, 102-104  
 lucha: 218, 413
- Centro (centrado): 29, 129-136, 139, 183-184, 187, 354, 456
- China: 25, 36-38, 41, 52, 302-304, 309, 332, 344-345, 355, 409, 442, 468
- Ciclo: 179-180, 184-185, 197, 203-204, 227-229, 334, 373, 379, 384, 453, 459, 461
- Combate  
 deporte: 114, 425, 445  
 marcialidad: 39, 74, 341, 345, 399, 416-418, 430, 434, 438-440, 468  
 tai chi chuan: 215, 468-484  
 ver *Lucha*
- Conciencia corporal: 61, 67, 104, 138, 141-147, 151, 163, 228, 239-275, 315, 333-459, 474, 483  
 Ver *Emoción* (cuerpo)
- Cristianismo, 20, 50, 89, 100, 115, 382, 422
- Defensa  
 autodefensa: 52, 437-438  
 marcial: 209, 215-218, 223, 458, 469, 474-478, 482  
 mecanismo psíquico: 40, 146, 147, 182, 189, 239, 299, 325, 343, 428, 432, 448, 456  
 ver *Resistencia*

- Deporte: 44, 83, 85, 92, 113-128, 168, 176, 439, 463  
 marcial: 74, 181, 184, 335, 431, 432-435, 437, 440, 443, 445, 452, 480, 488  
 tai chi chuan: 163, 198, 500
- Descenso  
 ciclo: 183, 203, 208  
 apoyo (enraizamiento): 210  
 entrada: 194  
 maduración psico-biológica: 455-457  
 órbita microcósmica: 361-365  
 Zhan zhuang: 384  
 ver *Ascenso*
- Disciplina  
 creatividad: 350-352  
 cuerpo: 133, 143, 150, 166, 323  
 mente: 321, 328, 435, 440  
 militar: 495
- Educación  
 corporal: 139, 147, 161, 476  
 deporte: 116-117, 120-122, 123-125  
 marcial: 432, 445-446  
 salud: 266, 295-296
- Ego  
 etapa, emergencia: 106-111  
 sujeto (individualidad): 76, 88, 235  
 ver *Identidad y Sujeto*
- Emergencia  
 conciencia: 89, 164, 167  
 emoción: 96, 157, 266, 317  
 enfermedad: 260  
 historia: 86-87  
 holismo: 148-150  
 inconsciente: 151, 337  
 individualidad: 76, 89, 95, 102-103, 106-111, 165, 339  
 modernidad: 43-53, 95, 100, 274, 292  
*Real*: 408
- Emoción  
 autonomía: 68, 92, 96-99, 317
- cuerpo: 76, 134, 147, 150, 152, 156, 158, 174, 183-185, 195, 204, 234, 282, 371-372, 438, 476, 478  
 culpa: 58  
 energía: 197, 311, 314-315, 317, 336-339, 361, 364-365, 377-378, 388  
 enfermedad: 160, 239, 267, 284, 306  
 enseñanza: 190, 237, 435, 437, 448  
 guerra: 413, 424  
 identidad: 101-106, 165  
 reducción: 170, 172  
 traducción: 319-329  
 ver *Emergencia* (emoción)
- Energía  
 campo: 184, 195, 214, 336, 426, 454  
 canales: 204, 387-388  
 China: 69, 73, 152, 217, 301-317, 367  
 cuerpo: 132, 140-141, 155, 194, 196, 212-214  
 enfoque interno: 26, 69, 72, 322, 326-329, 378  
 europea: 98, 247, 265-270  
 exteriorización (fa jin): 450-459  
 mente: 64, 150  
 qi gong: 331-352, 383, 453  
 salud: 61, 247, 260-265, 276, 299-300  
 tai chi chuan: 51, 61, 68, 160, 169, 185, 224-225  
 ver *Ascenso y Descenso*  
 ver *Emoción* (energía)
- Enfermedad  
 agresión: 462  
 condición humana: 134, 281, 295-300, 306  
 cuerpo: 126, 141, 144, 218  
 dolor: 277-300  
 energía: 309-311, 361, 365, 366, 388  
 identidad: 231  
 inconsciente: 154  
 medicina: 278-279, 284-292, 300  
 muerte: 258, 276  
 psicologización: 158-159, 170, 292-295

- salud: 69, 73, 113, 243-265, 301-307, 327, 332  
 tai chi chuan: 135  
 ver *Locura*
- Erotismo  
 China: 37  
 contacto marcial: 465-466  
 entrenamiento militar: 419
- Espacio  
 agresión: 426, 445-450, 465  
 cuerpo: 89  
 enfermedad: 236-237  
 entrenamiento: 130, 179-180, 184, 187, 188-193, 194, 200, 315  
 ubicación/ocupación: 142, 322-323, 178, 209-217, 384, 454-455, 478
- Europa  
 armas: 430  
 deporte: 115  
 energética: 265-270  
 escolarización: 65  
 fisioterapia: 136  
 guerra: 399, 404, 412  
 medicina: 71, 98, 253-277, 287, 303-307  
 música culta: 43-51  
 Oriente: 55-56  
 psicología: 270-273  
 tai chi chuan: 25, 37
- Exotismo  
 función: 30, 55-60  
 tai chi chuan: 31, 45, 47-51, 83
- Externo (enfoque): 46, 127, 208  
 ver *Interno* (enfoque)
- Fantasma: 76-77, 436, 497
- Femenino  
 guerra: 418-419, 425  
 ver *Mujer*
- Fetichismo  
 arte marcial: 71, 343, 433, 486, 437, 445  
 función: 64  
 síntoma: 76-77
- Fisioterapia  
 estiramientos: 197  
 pensamiento analógico: 168  
 posturalismo: 136-141  
 psicologización: 152  
 rehabilitación (O. Sacks): 234, 237
- Forma  
 arte: 342-344, 350-351, 384  
 tai chi chuan: 42, 45, 132, 169, 177, 200, 203, 213, 218, 221-229, 345-350, 376, 458, 461, 480-482
- Fronterizo (*Borderline*): 106, 467
- Fuego  
 cinco fases (wu xing): 203, 217, 228, 305, 355, 369-373, 390-391  
 energía: 247  
 humores: 258
- Galénica (medicina): 98, 258, 276, 302
- Grito: 183, 458
- Guerra  
 belleza: 420-424  
 Boxers (1900): 46  
 civil española: 485  
 civilizaciones: 39  
 condición humana: 411-414  
 contemporánea: 399-400, 401-409  
 deporte: 113, 123  
 exotismo: 59  
 fría: 57, 399, 404  
 guerreros: 41, 123, 218, 325, 345, 411, 413, 418, 420, 423, 429, 432-433, 441, 463, 467  
 mundial: 52, 56, 137, 151, 241, 269, 404, 413, 421, 495  
 Vietnam: 416
- Homero: 58, 411, 418  
 marcialidad: 425-444  
 medicina: 258  
 mujer: 418-419
- Hipocrática (medicina) ver *Galénica*

- Holismo  
 analogía: 74, 392  
 cuerpo: 94, 146  
 medicina: 254  
 principios: 148-149  
 psique: 157
- Humoral (medicina): 98, 256-266, 275, 301  
 Ver *Galénica* e *Hipocrática*
- Identidad  
 china (*han*): 47  
 cuerpo (corporal): 67-68, 88, 93-111, 340-341  
 cristiana: 422  
 deporte: 115  
 emergencia: 76  
 enfermedad: 231-232, 236, 240-241, 275  
 pertenencia: 91  
 romántica (siglo XIX): 49  
 tai chi chuan: 64-65, 349, 500  
 tradición: 495  
 universo: 420-422  
 verbal: 102-104, 106-111
- Imagen  
 China: 52, 358  
 corporal: 105, 160-161, 180, 235, 239, 262  
 Europa: 55-56, 98  
 fantasma: 77  
 media: 401  
 salud: 172  
 tai chi chuan: 31, 53  
 taoísmo: 173, 358
- Inconsciente  
 cuerpo: 133, 141, 146-147, 150-155, 158, 161-162, 166, 171-172  
 energía: 366, 427  
 identidad: 103, 299-300, 313, 317, 320, 324-326  
 polaridad: 134, 334  
 psicoanálisis: 99, 248, 269  
 tai chi chuan: 459
- Inmortalidad  
 alma: 98  
 medicina: 258  
 muerte: 76, 414, 420  
 promesa: 346, 358, 500  
 proyectos: 87, 91, 249, 265, 292, 306  
 ver *Longevidad*
- Inmunidad  
 guerra: 406, 435  
 medicina: 160, 260, 276, 309
- Instinto  
 animal: 29  
 deporte: 121  
 humano: 97, 108, 153, 171, 320, 324, 416, 490
- Interno (enfoque)  
 energía: 132  
 espacio: 195, 198, 374, 455  
 qi gong: 331-352, 375-382  
 tai chi chuan (arte marcial): 27, 29, 46, 69, 74, 84, 136, 217, 323, 333, 429, 467, 478  
 trabajo corporal: 126-128, 217  
 ver *Externo* (enfoque)
- Legitimidad  
 guerra: 406, 415  
 marcialidad: 431-433  
 médica: 274, 281  
 profesional: 37  
 tai chi chuan: 43, 46-47, 126, 178, 353  
 tradición: 176  
 violencia: 445
- Lenguaje  
 corporal: 185  
 discurso (tai chi chuan): 39, 161, 197, 203, 247, 353-356, 369, 393  
 (la forma como) 348-350  
 marcial: 68, 185, 454  
 médico: 253, 265, 267, 289, 292  
 psicológico: 99, 155, 161, 295, 298  
 verbal: 87-88, 101-108, 431

- Lentitud  
 desarrollo biológico: 173  
 movimiento (tai chi chuan): 31, 127, 129, 178, 184, 195, 199, 224, 228, 316, 335, 339-342, 381  
 música: 166
- Linaje: 44-45, 62, 88, 218, 345, 462
- Locura  
 cuerpo: 241  
 deporte: 85, 125  
 marcialidad (guerra): 399, 406, 443, 485-491  
 ver *Psicosis y Fronterizo*
- Longevidad  
 tai chi chuan: 31, 52, 62  
 ver *Inmortalidad*
- Lucha  
 deporte: 123-124, 181, 431-436, 445, 476, 485-491  
 marcialidad: 39, 70, 184, 204, 212-219, 348, 382, 384, 411, 414, 425, 430, 437-440, 443, 448-471, 461-464, 466-471  
 modelos: 150, 268, 302  
 tai chi chuan: 26, 31, 52, 162, 172, 177, 225, 374, 478-483  
 ver *Combate*
- Macrocósmica: 214, 311  
 órbita: 365-374
- Madera  
 cinco fases (wu xing): 203, 217-218, 228, 355, 369-374, 390-391
- Magia (mágico)  
 energética: 333  
 estadio: 99-108, 147, 256-259, 413, 465  
 medicina: 284-292
- Magnetismo animal: 248, 266-268, 270-271
- Maoísmo: 31, 45, 63, 83, 302, 344
- Mente  
 cuerpo: 52, 62, 76, 83, 92, 93-111, 134, 139, 142, 145, 150, 152, 158, 168-172, 184-185, 187-190, 197, 204, 292, 317, 331, 335-339, 352, 365, 382, 435, 438, 441, 453, 462  
 naturaleza (ley): 64, 88, 95, 106-111, 127, 147, 149, 165, 183, 236, 319-329, 360  
 silencio: 63, 180, 315-316, 377-378
- Microcósmica: 302, 311  
 órbita: 69, 195, 361-369
- Meridiano: 248, 311, 316, 327, 366-368, 388-389  
 ver *Canales (energéticos)*
- Metal  
 cinco fases (wu xing): 203, 217-218, 228, 355, 369-374, 390-391  
 protección (salud): 256
- Militar  
 deporte: 123-125  
 entrenamiento: 414, 419, 431, 437-440, 443, 445-446, 495  
 sociedad (militarización): 83
- Mito (mítico)  
 estadio: 101-105, 392  
 identidad: 91  
 tai chi chuan: 28
- Modernidad  
 cuerpo: 87, 90-92, 114, 123, 126-128, 137  
 identidad: 95, 99-101, 109  
 medicina: 150, 187, 197, 253-293, 301, 304-311  
 Oriente: 57-58  
 tai chi chuan: 28, 43-53, 353-359, 369, 393
- Monoteísmos: 358, 384  
 ver *Cristianismo*

Muerte

conciencia: 76, 89, 91, 104, 109, 160, 249, 256-260, 273-276, 281-282, 286-287, 292-293, 295-300, 357, 360, 499  
 cuerpo: 125, 126, 134, 470  
 marcialidad: 70, 399, 411-424, 425, 429, 432, 440-443, 445, 487  
 salud: 245, 248-249, 274, 288, 306  
 terror: 408, 411

Mujer

antigüedad: 97, 115, 445  
 cuerpo: 86, 154, 164, 363  
 deporte: 117  
 marcialidad: 399, 418-420, 424, 425, 429, 449, 462, 467  
 tai chi chuan: 229, 450  
 ver *Femenino*

Música

culta europea: 43-53  
 horror: 423  
 salud: 237  
 tai chi chuan: 129-131, 166, 178-181, 334, 347, 388

Negación

combate (boxeo): 489-490  
 cuerpo: 338-339, 383  
 defensa psíquica: 37-40, 57-58, 87, 153, 159-160, 183, 241, 249, 268, 273, 276, 281, 287, 291, 297-298, 325, 327, 366, 400, 405  
 individualidad: 416  
 reflexión: 27  
 regresión: 30  
 tai chi chuan: 500

Neolítico: 86-90, 100, 108, 218

New age: 41, 64, 110, 295

Occidente

cuerpo: 62-63, 93, 98, 136-141, 168, 173, 197, 337  
 deporte: 113, 123

guerra: 406, 423

identidad: 95, 275, 298, 416

medicina: 250, 254, 301-311, 364, 387, 389-391

Oriente (exotismo): 55-60, 84, 111, 218, 387, 422, 432, 495

tai chi chuan: 25-31, 40-46, 51-53, 63, 84, 343-348, 353, 357-358, 468

tradicción: 356

Oriente

cuerpo: 142, 146, 151

marcialidad: 420, 423, 432, 440

medicina: 301

orientalismo: 41, 44, 55-60, 83, 90, 93, 111, 247, 312, 499

tai chi chuan: 25-29, 40, 43-47, 84

tradicción: 77, 139, 181, 212, 219, 322, 358

Paradoja

cuerpo: 66-68, 89-92, 134, 143-147, 162, 171, 173, 181, 210, 231

límites: 66-71

marcialidad: 70, 416, 429, 448, 461-466, 481

salud: 68-69, 288, 331, 394

síntoma: 76

tai chi chuan: 31, 350

Pensamiento (palabra)

deporte: 118-120

naturaleza, función: 23, 63, 74, 87, 93-94, 108-109, 118, 134, 168, 181, 185, 188, 200, 237, 253, 265, 295, 321, 326, 338-341, 375, 378, 381, 384, 393, 397, 399, 441-442, 495, 497-499

Oriente: 247, 250, 304, 308-309, 354-355

psicológico: 293

rechazo: 39, 64-65, 93, 270

ver *Analogía, Análisis*

- Percepción  
 cuerpo: 76, 85, 89, 104, 131-135, 141, 149, 156-157, 167, 174, 178, 183-184, 188, 198, 206-208, 217, 236-238, 334, 338, 341, 359-360, 374, 381  
 medicina: 253, 284, 294, 300, 304, 326
- Pertenencia: 41, 51, 88, 90, 108, 140-191, 241, 280, 325, 345, 447
- Poder  
 cuerpo: 92, 105-106, 120  
 marcialidad: 71, 414, 417, 425, 429, 437, 440-443, 464-465, 481-482, 495-496  
 mente: 126, 143, 382  
 naturaleza: 104  
 político: 406-409, 418  
 salud: 247, 257, 263, 286, 294, 300, 301-303  
 sabiduría: 147  
 tai chi chuan: 39, 51, 315, 327-328, 345-346, 453
- Polaridad  
 medicina: 263  
 tai chi chuan: 175-185, 200-201, 228, 335-336, 363, 374, 500  
 yin/yang (taichi): 127, 135, 168, 393
- Profesor (instructor, maestro)  
 oriental: 59, 62-64, 248, 311, 322, 345, 360, 363, 378, 440, 441  
 tai chi chuan: 26-30, 33-51, 74, 126, 129-130, 168-171, 176, 181, 184, 188-191, 193, 200-201, 203, 218, 221, 226, 302, 323, 349-350, 452, 457, 468, 481, 483
- Promesa  
 cuerpo: 67, 315  
 salud: 290, 293  
 tai chi chuan: 29, 51-53, 61, 203, 316, 500  
 trascendencia: 110
- Propiocepción: 133, 141, 334
- Psicoanálisis: 77, 99, 107, 151, 157, 159, 267-272, 297, ver *Inconsciente*
- Psicosis: 103, 106, 111, 185, 249, 298, 362, 467
- Psicosomática: 151-160, 165, 372, 387, 391-394
- Quietud: 171, 179, 184-185, 198, 210, 226, 360, 459, 500
- Real*  
 guerra: 401-404, 408, 412, 423  
 marcialidad: 420, 432, 443
- Reduccionismo  
 corporal: 110, 131, 141-147, 163, 165, 240-241, 256  
 holismo: 148  
 medicina: 253, 265, 268, 280, 293, 294, 307  
 mental: 64  
 psicologización: 150-160, 294  
 tai chi chuan: 160-163, 168-174, 182-183, 219, 327, 331-337, 353-361, 374  
 traducción: 76
- Regresión: 30, 67, 76, 93, 110, 147, 152-154, 166, 167, 241, 253, 265, 271, 307, 333, 337, 439-454, 464, 485, 496
- Religión  
 identidad: 100, 106, 443  
 modernidad (antigüedad): 25, 95, 114, 160, 194, 248, 258, 263, 267, 288, 292, 343, 407, 413, 418, 446-447, 486  
 tai chi chuan: 39  
 ver *Inmortalidad*
- Reptiliano: 168, 438, 448, 455, 470
- Resistencia: 51, 94, 172, 260-264, 272, 300, 405, 430, 449, 452, 461, 467, 470  
 ver *Defensa y Regresión*



- Respiración: 70, 110, 130, 132, 175, 178-181, 185, 187, 190-195, 198-199, 204, 205, 207, 216, 312, 333, 335, 342, 351, 355, 367, 372, 375-385, 470
- Ritmo: 34, 129, 132, 141, 177-185, 198-199, 206, 221, 224-228, 237, 316, 335-336, 340-342, 344, 350, 381, 388, 435, 449, 458
- Ritual  
 deporte: 114  
 guerra, lucha: 406, 412, 430-431, 440, 443, 445, 449, 462, 465, 467  
 medicina: 284-292  
 tai chi chuan: 216, 226, 500
- Silencio: 19, 63, 129, 133, 166, 181, 185, 237, 251, 283, 296, 339, 360, 485-486, 500
- Síntoma: 76, 82, 89, 107, 156, 160, 239, 286, 298, 326-327, 332, 349  
 ver *Fetiché*
- Sublimación: 115, 153, 160, 292, 320, 324-329, 439
- Sujeto: 49, 76, 104-106, 134, 228, 231-232, 253, 270-272, 319  
 ver *Ego e Identidad*
- Taoísmo: 25, 29, 33, 36, 39, 41, 52, 59, 62, 69, 173, 250, 311, 319, 353, 358, 363, 367, 375, 383, 493, 499
- Tierra  
 cinco fases (wu xing): 203, 217, 228, 305, 335, 369-373, 390-391  
 tai chi chuan: 166, 195, 212, 357-358, 361, 379, 477
- Tradicición: 28, 31, 44, 47, 74, 83, 98, 111, 139, 147, 150-152, 160, 176-177, 195, 208, 211-214, 219, 221, 250, 255, 258, 264, 281, 288, 294, 296, 301-307, 311, 322, 323, 342, 356-359, 371, 387, 392-393, 408, 424, 431-432, 437, 446, 455, 466, 495
- Traducción: 49, 76, 149, 173, 219, 309, 310, 317, 319-329, 332, 336, 356, 370, 377, 378, 385, 441, 467, 490
- Transmisión: 48, 61, 176, 206, 207, 218-219, 248, 260, 322, 346, 350, 357, 393, 429, 500
- Trascendencia: 19, 61-62, 148, 150, 319, 322, 328, 358, 441, 444, 499
- Vacío: 91, 93, 131, 190, 207, 228, 311, 322, 352, 361, 442, 443, 458, 500

## Índice de términos orientales

Además de los que no necesitan mayor explicación pues forman parte del léxico habitual (tao/dao, taichi/taiji, qi gong/chi kung, yin-yang, zen, etc.), en el texto se han utilizado algunos términos orientales que podemos organizar en cuatro grupos:

1. Nombres de sistemas o deportes de lucha, o «artes marciales».
2. Palabras usuales en la práctica del tai chi chuan.
3. Términos usados en medicina china o qi gong.
4. Términos propios de la cultura china, el budismo o el taoísmo.

Los agrupamos en una única lista por orden alfabético con un número entre paréntesis que indica a cuál de las anteriores categorías pertenece.

Aikido (1): 52, 216, 463	Lie (2): 223
An (2): 223, 478	Lu (2): 223, 478
Bao yi (3): 379-385	Munen, mushin (4): 441
Bushido (1): 441	Peng (2): 223, 478
Cai (2): 223	Tui shou (2): 169, 480-484
Chi sao (2): 473	Zhou (2): 223
Tan tien (2, 3): 477	Satori (4): 430
Dharma (4): 50	Shao Yang (3): 217, 390
Dojo (1,4): 495	Shao Yin (3): 217, 390
Fa jin (2): 451-459, 461, 473-475	Shen (3, 4): 98, 372, 388
Hagakure (1): 442	Tai Yang (3): 217, 390
Ji (2): 223	Tai Yin (3): 215, 390
Jin: 451, 478	Wu Xing (2, 3, 4): 203, 216-217, 370
Jing (2, 3): 359	Yang Ming (3): 25, 390
Jiu-Jitsu: 52, 431	Yi (2, 3): 104, 316
Judo (1): 52, 431-433, 440	Yiquan (1): 171, 382
Jue Yin (3): 217, 390	Yi King (I Ching): 223
Kao (2): 223	Zang-fu (3): 98, 370, 372
Karate (1): 431-435, 452, 476	Zhan zhuang (2, 3): 171, 376, 379-385, 457, 479
Kempo (1): 52	
Kendo (1): 52, 431, 441	

## Índice onomástico

- Adler, Alfred: 389  
Agamenón: 418  
Aguilar, Andrea: 440  
Alexander, Gerda: 138, 140  
Alexander, Matthias: 137, 391, 394  
Ali, Muhammad (Classius Clay): 487  
Anderson, Bob: 196  
Argullol, Rafael: 401, 405  
Aristóteles: 114, 282  
Arribas, Carlos: 121  
Atman, Alexis: 442  
Atxaga, Bernardo: 73, 81, 425  
Aucouturier, Bernard: 167, 174  
Auquier P.: 139  
Avery, Dylan: 403  
Barbery, Muriel: 128  
Baricco, Alessandro: 45, 46, 47, 60, 411, 412, 418, 424  
Baudrillard, Jean: 401, 402, 405  
Baum, Daniela: 20  
Becker, E.: 105  
Beinfeld, Harriet: 370  
Berger, Gaston: 390-392  
Bertherat, F.: 145  
Bertalanffy, Ludwig von: 145  
Bin Laden, Osama: 403, 496  
Blavatsky, Madame: 64  
Blofeld, John: 369  
Bly, Robert: 427  
Bodhidharma: 345  
Bordeu, T. de: 264  
Borges, Jorge Luis: 344  
Borrel, Marie: 394  
Boxers: 46  
Brook, Peter: 338, 339, 343, 384  
Broughton: 339  
Brown, Norman O.: 109  
Bunnag, Tew: 34, 221, 349, 351  
Buruma, Ian: 59  
Calais-Germain, Blandine: 209  
Carlot, Emanuel: 430  
Castro Rey, Ignacio: 113, 115, 118, 182  
Chang San-Feng: 28, 345  
Cheng Man-Ching: 47, 48, 224  
Charcot, Jean Martin: 267  
Charcot, Emmanuel: 493  
Chesterton, K.G.: 233  
Clausewitz, Carl von: 402, 407  
Cleary, Thomas: 357, 359, 360  
Cohen, Richard: 421, 430, 441, 443  
Cooperman, Stephanie: 125  
Copérnico, Nicolas: 286  
Cortázar, Julio: 487  
Coubertin, barón de (Pierre de Fredy): 114  
Criseda de Tebas: 418  
De la Roche, D.: 264  
Dahlke, Rüdiger: 152  
Daly, Glyn: 403

- De Sales, Francisco: 261  
 Dean, James: 496  
 Debelle P.: 140, 143  
 Descartes, René: 98, 281  
 Dethlefsen, Thorwald: 152  
 Diderot: 263, 321  
 Diepersloot, Jan.: 381  
 Dickinson, Emily: 282  
 Dolto, Françoise: 161  
 Dostoievski, Fedor: 321  
 Douillet, David: 431  
 Douleb, Richard: 431  
 Duch, Lluís: 30, 128  
 Dunant, Jean-Henri: 423  
 Dychtwald, Ken: 158  
 Eastwood, Clint: 446, 487  
 Ehrenreich, Bárbara: 400, 412, 413, 414  
 Ende, Michael: 342, 423  
 Endo, Shusaku: 421, 422  
 Feldenkrais, Moshe: 138, 144  
 Fenichel, Otto: 107, 109  
 Ficino, Marsilio: 270  
 Foreman, George: 489  
 Foucault, Michel: 253, 255, 265, 269, 307  
 Fraguas, José M<sup>a</sup>: 495  
 Franklin, Benjamin: 266  
 Frères, Michel: 139-146  
 Freud, Sigmund: 77, 99, 151, 153, 157, 235, 240, 293, 298, 389  
 Galeno: 98, 276  
 Galvani, Luigi: 247  
 García-Noblejas, Gabriel: 419  
 Grandin, Temple: 240  
 Gast, Leon: 488  
 Gibson, Mel: 65  
 Gómez Pin, Víctor: 289, 355  
 González de Pablo, Ángel: 98  
 González, Enric: 241  
 Gracie, Rorion: 431, 433, 435  
 Grandi Tiziano: 224  
 Groddeck, Georg: 154, 293  
 Gröning, Philip: 65  
 Gutiérrez, Juan M<sup>a</sup>: 169-171  
 Haas, Elson M.: 370  
 Habermas, Jünger: 102, 104, 108, 109  
 Heras, Javier: 121  
 Hipócrates: 98, 276  
 Hobbes, Thomas: 236, 240  
 Hoeg, Peter: 342  
 Homero: 33, 58, 418, 424  
 Huai, Chin-Nan: 361  
 Huang Tao: 368  
 Ibar, José Manuel (Urtain): 485  
 Ignatieff, Michael: 423  
 Illich, Ivan: 273, 274, 288, 290  
 Indurain, Miguel: 122  
 Iñigo de Loyola: 463  
 Irazu, Iñaki: 485  
 Jabès, Edmond: 61  
 Jantsch, Errich: 149  
 Jacobson, E.: 140, 145  
 Jaynes, Julian: 108  
 Jou Tsung-Hwa: 25, 26  
 Jung, Carl: 293, 298, 389  
 Jünger, Ernst: 404, 413

- Kapandji, I.: 140  
 Kaptchuk, Ted J.: 279, 303, 305  
 Keegan, John: 407, 415  
 Keleman, Stanley: 150, 152  
 Kernspecht, Keith Ronald: 438  
 Korngold, Efrem: 370  
 Korr, I.: 140  
 Kosambi, Damodar D.: 414  
 Kubrick, Stanley: 414, 419, 425  
 Kundera, Milan: 321, 340  
 Lavoisier, Antonie de: 266  
 Lacan, Jacques: 389, 403  
 La Motta, Jake: 487  
 Lao zi: 135, 496  
 Lapierre, André: 167, 174  
 Leboyer, Frederic: 141  
 Lee, Bruce: 35, 36, 40, 70, 74, 436, 493-497  
 Leguineche, Manuel: 404  
 Leung Ting: 437  
 Lihn, Enrique: 73, 245, 248, 289  
 Littlejohn, J.M.: 137  
 Lu Yen: 357, 359, 360  
 Lutero, Martin: 65, 430  
 Maffesoli, Michel: 446  
 Mantak Chia: 64, 311, 316, 363, 365, 368  
 Margalit, Avishai: 59  
 Marie, Françoise: 430, 493  
 Martín, Pedro: 169, 172, 173  
 Mather, Cotton: 285  
 Mesmer, Franz: 266, 267, 271  
 Mézières, Françoise: 138  
 Mishima, Yukio: 421  
 Mo Ti: 413  
 Montiel, Luis: 98, 267  
 Moore, Robert: 403  
 Morihei, Ueshiba: 216, 463  
 Morris, David: 281  
 Morris, Ivan: 420  
 Muschg, Adolf: 297  
 Murray, Dean: 431  
 Nakamura, Yorinaga: 431, 436  
 Nalin, Pan: 284  
 Narazaki, M.: 431  
 Nietzsche, Friedrich: 46, 404  
 Ortega y Gasset, José: 115  
 Palahniuk, Chuck: 440  
 Paracelso: 276, 393  
 Parker, Alan: 137, 480  
 Perls, Fritz: 145  
 Peter, Jean-Pierre: 267, 268  
 Piaget, Jean: 96  
 Pinna, Christophe: 431, 434  
 Plessner, Helmuth: 29  
 Plinio el viejo: 260  
 Preciado Idoeta, Iñaki: 135  
 Princip, Gravilo: 404  
 Puységur, Marques de: 266, 267  
 Rank, Otto: 109  
 Ruskin, V.: 404  
 Reich, Wilhelm: 153-158, 299, 427, 428  
 Requena, Ives: 73, 387-394  
 Rieff, David: 293  
 Rohé, Fred: 199

- Rojas Marcos, Luis: 291  
Rolf, Ida: 138, 145  
Roosevelt, Franklin: 404, 413  
Sacks, Oliver: 73, 231-241  
Said, Edward W.: 55-60  
Salvador, José Luis: 113, 114  
Starobinski, Jean: 151, 154  
Sato, H.: 431  
Schultz, J.H.: 140, 145  
Scorsese, Martin: 446, 487  
Sheridan, Jim: 425, 487  
Sherrington, Charles S.: 167  
Sloterdijk, Peter: 25, 88, 98, 164, 266, 270, 358, 382  
Soldi, J.: 259  
Sontag, Susan: 153, 159, 160, 278, 293  
Soldevila, Luis: 352  
Soulié de Morant, Georges: 309  
Steiner, George: 63, 128  
Still, A.: 137  
Struyf, Godelieve: 138  
Suárez Girard, Anne-Hélène: 135  
Sun Tzu: 413  
Suzuki, Daisetz: 442  
Szymborska, Wislawa: 73, 397, 399  
Takiguchi, M.: 431, 441, 443  
Ting, Leung: 437  
Tocqueville, Alexis: 118  
Tolkien, John R. R.: 256  
Tolstoi, Leon: 411  
Trilla, Antonio: 487  
Tu Wey-Ming: 289  
Turney-High: 412  
Unschuld, Paul U.: 304, 309-310, 316  
Urquidez, Benny: 431, 433, 435  
Valente, José Ángel: 23, 73  
Verdú, Vicente: 285, 446  
Vicent, Manuel: 124  
Vigarello, Georges: 259, 261, 263  
Volti: 247  
Wang Bo: 431  
Wang Taihua: 37  
Wang Xiangzhai: 171, 381, 384  
White, J.: 109  
Wilber, Ken: 148, 277, 278, 296  
Wittgenstein, Ludwig: 413  
Wolff, Tobías: 415, 416, 422  
Wong, Eva: 174  
Yang, Peter: 353  
Yip Man: 437  
Yong, Mike: 431, 437  
Yourcenar, Marguerite: 420, 421  
Yuno Rech, Roland: 110  
Zhuang zi (Chuang tzu): 500  
Zizek, Slavoj: 77, 325, 403  
Zorn, Fritz: 296, 297  
Zuger, Abigail: 293

## Bibliografía y videografía fundamental mencionada

- Anderson, Bob; *Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose*. Integral, 1984.
- Argullol, Rafael; *Manifiesto contra la servidumbre, escritos frente a la guerra*. Destino, 2003.
- Baricco, Alessandro; *El alma de Hegel y las vacas de Wisconsin*. Siruela, 1999.  
*Homero, Ilíada*. Anagrama, 2005.
- Baudrillard, Jean; *La violencia del mundo*. Paidós, 2004.
- Bly, Robert; *Iron John*. Gaia, 1994.
- Brook, Peter; *La puerta abierta, reflexiones sobre la interpretación y el teatro*. Alba, 1994.
- Bunnag, Tew; *El arte del Tai Chi Chuan, Meditación en movimiento*. La Liebre de Marzo, 1988.
- Calais-Germain, Blandine; *Anatomía para el movimiento, introducción al análisis de las técnicas corporales*. La Liebre de Marzo, 1992.
- Castro Rey, Ignacio; *La Explotación de los Cuerpos*. Debate, 2002.
- Cheng, Man Ching; *Los trece capítulos del Tai Chi Chuan*. Tao, 1991.
- Chia, Mantak; *Sistemas taoístas para transformar el estrés en vitalidad*. Sirio, 1992.
- Cleary, Thomas; *Vitalidad, Energía y Espíritu*. La Liebre de Marzo, 2001.
- Cohen, Richard; *Blandir la espada*. Destino, 2003.
- Damasio, Antonio; *El error de Descartes*. Crítica, 1996.  
*En busca de Spinoza, neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Crítica, 2005.
- Dethlefsen, Thorwald y Dahlke, Rüdiger; *La enfermedad como camino, una interpretación distinta de la medicina*. Plaza & Janés, 1990.
- Diepersloot, Jan; *El Tao del Yiquan, los guerreros de la quietud*. La Liebre de Marzo, 2004.
- Dolto, Françoise; *La imagen inconsciente del cuerpo*. Paidós, 1986.
- Dychtwald, Ken; *Cuerpo-Mente*. Temas de Hoy, 1993.
- Ehrenreich, Bárbara; *Ritos de sangre. Orígenes e historia de las pasiones de la guerra*. Espasa Calpe, 2000.
- Endo, Shusaku; *El samurai*. Edhasa, 1984.

- Foucault, Michel; *El nacimiento de la clínica. Una arqueología de la mirada médica*. Siglo XXI, 1999.
- Frères, Michel y Mairlot, Marie-Bernadette; *Maestros y claves de la postura*. Paidotribo, 2000.
- Gast, Leon; *Cuando éramos reyes*. Gramercy (vídeo), 1996.
- Ignatieff, Michael; *El Honor del guerrero*. Aguilar, 1999.
- Illich, Ivan; *Némesis Médica, la expropiación de la salud*. Seix Barral, 1975. *Obras Reunidas* Fondo de Cultura Económica, 2006.
- Escribir la historia del cuerpo. Doce años después de Némesis médica*, «El Gallo Ilustrado», suplemento cultural del periódico mejicano El Día, 13 de abril de 1986.
- La obsesión por la salud perfecta, un factor patógeno predominante*. Le Monde Diplomatique, marzo, 1999.
- Huai-Chin Nan; *Tao y larga vida. Transformación de la mente y el cuerpo*. Edaf, 1989.
- Jou, Tsung Hwa; *El Tao del Taiji Quan*. Árbol, 1995.
- Kaptchuk, Ted J.; *Medicina China, una trama sin tejedor*. La Liebre de Marzo, 1995.
- Keegan, John; *Historia de la guerra*. Planeta, 1995.
- Keleman, Stanley; *Anatomía Emocional, la estructura de la experiencia somática*. Desclée de Brouwer, 1997.
- La experiencia somática, formación de un yo personal*. Desclée de Brouwer, 1997.
- Kernspecht, Keith Ronald; *Del Combate*. OEWT, 1996.
- Kubrick, Stanley; *La chaqueta metálica*. Warner Bros (vídeo), 1987.
- Lao zi, *Tao Te Ching. Los libros del Tao. Lao Tse*. Iñaki Preciado Idoeta. Trotta 2006. *Tao te king. Libro del curso y de la virtud* Anne-Hélène Suárez Girard. Siruela 1998 y 2003.
- Lapierre, André y Aucouturier, Bernard; *Simbología del movimiento*. Científico-Médica, 1984.
- Marie, Françoise y Carlot, Emanuel; *El arte del combate* (vídeo), 1999.
- Montiel, Luis y González de Pablo, Ángel; *En ningún lugar, en ninguna parte. Estudios sobre la historia del magnetismo animal y del hipnotismo*, Historia y Crítica de la Psiquiatría, 2003.
- Morris, David; *La cultura del dolor*. Andrés de Bello, 1994.
- Palahniuk, Chuck; *El club de la lucha*, El Aleph, 2003.



- Reich, Wilhelm; *Análisis del carácter*. Paidós, 1957.  
*La función del orgasmo*. Paidós, 1977.
- Requena, Yves; *Acupuntura y Psicología. Hacia una nueva aproximación de la psicósomática*. Las Mil y Una ediciones, 1984, Dilema, 2004.
- Said, Edward W.; *Orientalismo*. Random House Mondadori, 2002.
- Sacks, Oliver; *Con una sola pierna*. Muchnik, 1989. Anagrama, 1993.
- Salvador, José Luis; *El Deporte en Occidente. Historia, Cultura y Política*. Cátedra, 2004.
- Starobinski, Jean; *Razones del cuerpo*, Cuatro Ediciones, 1999.
- Sheridan, Jim; *The Boxer*. Universal (video), 1997.
- Sloterdijk, Peter; *El árbol mágico. El nacimiento del psicoanálisis en el año 1785. Ensayo épico sobre la filosofía de la psicología*. Seix Barral, 2002.  
*Eurotaoísmo*. Seix Barral, 2001.  
*Esferas, I (burbujas)*. Siruela, 2003.
- Sontag, Susan; *La enfermedad y sus metáforas*. Taurus, 1996.
- Unschuld, Paul U.; *La sabiduría de curación china*. La Liebre de Marzo, 2004.
- Vigarello, Georges; *Lo sano y lo malsano*. Abada, 2006.
- Wilber, Ken; *Después del Edén*. Kairós, 1995.  
*Gracia y coraje en la vida y la muerte de Treya Killam Wilber*. Gaia, 1995.  
*Sexo, Ecología, Espiritualidad, El alma de la evolución*. Gaia, 1996.  
*El ojo del Espíritu de Wilber*. Kairós, 1998.
- Wolff, Tobías; *En el ejército del faraón*. Alfaguara, 1997.
- Wong, Eva; *El Tao de la Salud, la Longevidad y la Inmortalidad. Las Enseñanzas de los Inmortales Chung y Lü*. Gaia, 2002.
- Yang, Jwing-Ming; 1989, *Advanced Yang style Tai Chi Chuan*, vol. 1 & 2. YMAA 1989 (traducción española del vol. 2, Arkano, 2001).
- Yourcenar, Marguerite; *El tiempo, gran escultor*. Alfaguara, 1989.
- Zizek, Slavoj y Glyn Daly; *Arriesgar lo imposible*. Trotta, 2006.
- Zorn, Fritz; *Bajo el signo de Marte*. Anagrama, 1991.