

EL CUERPO COMO TEXTO ESCRITO

José Luís Paniagua¹

*El hombre al nacer es blando y débil
cuando muere, rígido, firme y duro.
La firmeza y la dureza, son atributos de la muerte,
la blandura y la debilidad son atributos de la vida.*
LIBRO DEL TAO

LECTURAS CORPORALES

Ya en capítulos anteriores, señalaba que el cuerpo de cada uno de nosotros es en realidad un doble cuerpo, o por decirlo de otra manera, un cuerpo interior, nuestro yo-genético; impedido en mayor o menor extensión de gozar de la libre sensación del contacto directo con el medio al estar recubierto de una estructura exterior que lo aísla y comprime, que lo enmascara y oculta, en ocasiones con más o menos éxito, incluso a los ojos de nuestra conciencia. Esa cubierta exterior, esa máscara o personalidad aparente, constituye nuestro yo-real, el desarrollo traumático de nuestro yo-ideal a lo largo de la experiencia vital.

La herencia genética, microcósmicamente específica para cada individuo, configura unas energías estructuradas (cuerpo) a las cuales se asocian otras energías más libres, dando paso así a la formación de una burbuja energética diferenciada. Esta burbuja, en condiciones idóneas de integración e intercambio con el medio exterior, podría deslastrarse de la mayoría de las taras y traumatismos heredados (el Karma) dando como resultado un yo-potencial óptimo.

Ahora bien, la vivencia familiar, social, laboral, ambiental..., no suele ser idónea. El intercambio energético resulta en general traumático, frustrante para la entidad formada. Las ingerencias obligan a modificar el equilibrio burbuja-medio al objeto de minimizar la perturbación, reestructurándose a un nuevo equilibrio, diferente del óptimo, que da lugar a un yo-real distinto del codificado como potencialmente idóneo en el código genético.

Se establece así una desviación entre el yo-ideal-genético y el yo-real, que se traduce en una diferencia de potencial entre ellos, en una tensión energética, la angustia vital; como expresión de la lucha generada en el seno de la voluntad interior en su búsqueda de la identidad camuflada y «temporalmente» perdida en la experiencia vital; el yo-ideal-latente, lastrado y deteriorado por la propia vivencia.

El yo-real bloquea al yo-ideal, que pugna por manifestarse como expresión óptima, interiormente deseada, del equilibrio individuo-medio para cada ser. Ambos pueden leerse fácilmente sobre el cuerpo; uno como evidencia, el yo-real, moldeado a lo largo de la experiencia vital sobre el yo-ideal-latente, perceptible este último como tendencia soterrada bajo la cubierta de ese otro yo que somos, pero que no deberíamos ser, al menos desde la perspectiva de una evolución positiva hacia niveles superiores de conciencia.

La acción corporal, si es equilibrada y centrada en el *Hara*, supone tanto un gasto como una estimulación de los flujos energéticos, y, con ello, la movilización de los bloqueos corporales y de las tensiones energéticas que se le asocian. El individuo puede revivir y resolver, a través de la acción centrada, sus inhibiciones y tendencias existenciales lastrantes, de ahí los frecuentes abandonos en la primera fase, durante la larga prueba de

¹ *El Primer Círculo*, Ed. Miraguano, 1988

la voluntad. Quienes la superan, sienten también, con la descarga de los bloqueos energéticos, la estimulación euforizante de su estructura interior, de su yo-ideal, siendo muy difícil entonces marginar la práctica corporal centrada, a pesar de las vivencias traumáticas posteriores y de la posible activación ocasional de las tendencias autodestructivas.

En este sentido, tan íntimamente energético, es en el que considero un error anticipar verbalmente vivencias. La sensación es tan profunda como subjetiva e imposible de generalizar. Allá cada cual con lo que perciba y descubra en su interior a través del movimiento centrado en el *Hara*. Forma parte de su patrimonio exclusivo e intransferible, a menos que, voluntariamente, decida comunicarlo, transmitirlo o cuestionarlo.

La diferencia entre el yo-ideal-óptimo y el yo-real, da la medida exacta del conflicto vital de cada ser humano, así como la intensidad de la alteración en su equilibrio con el medio. Expresa fielmente su patología, grabando un claro texto sobre el cuerpo que nos habla de la diferencia entre lo que somos y lo que deberíamos ser.

La vivencia, entendida como intercambio energético dinámico entre el individuo y el medio, es la encargada de transformar en acto ese potencial energético que se desarrolla a partir de una estructura material con una vibración específica; los componentes diferenciados del código genético de cada individuo. Si la cantidad y la calidad de la energía intercambiada con el medio se encuentra dentro del intervalo de flexibilidad de la codificación genética, el individuo evolucionará de una manera positiva. En caso contrario, y dependiendo de la anomalías en dicho intercambio, se producirán estancamientos, cuando no retrocesos, que harán más lento el camino evolutivo impidiendo optimizar el desarrollo, cuando no frenarlo, deteriorarlo o destruirlo.

Ahora bien, en el peor de los casos, siempre existe una tendencia latente, un susurro interior que tiene su origen en la vibración de la estructura de nuestros genes, aun cuando mas atenuado que en el momento de la formación de nuestra primera célula, debido al lastre energético, a la sobrecarga negativa que genera un intercambio desarmónico con el medio. Esta tenue voz, ese profundo, aunque silencioso grito, es, como en la transmutación del muñeco inanimado de madera en el ser vivo del inquieto Pinocho, nuestro Pepito Grillo personal, el eco de nuestra conciencia. La resonancia de la voluntad interior pidiendo ser desarrollada; exigiéndonos depurar nuestras energías estructuradas y asociadas hasta mejorar la calidad sintónica de nuestra burbuja y, a través de ella, posibilitar nuestra evolución hacia niveles superiores de conciencia.

Por supuesto, las sobretensiones energéticas no sólo lastran nuestro equilibrio. Su vibración específica posee también una voz propia que interfiere la de nuestra conciencia, aun cuando nunca podrán conseguir silenciarla totalmente por encontrarse ésta en el corazón, en el núcleo de todas y cada una de las células de nuestro ser. Ambas nos hablan, tanto de la historia vivida, como de su potencialidad de base, así como también del estado real de la lucha interior, de la confrontación entre dos bloques energéticos contrapuestos; de un lado, el lastre con sus tendencias auto destructivas y, del otro, el monto genético proyectado hacia un desarrollo global.

La vibración de nuestros genes, la inquietante voz de nuestra conciencia, nos aguijonea continuamente, incitándonos a esa dura y dolorosa lucha interior, por considerables que resulten los éxitos sociales, políticos o económicos externos con los que la intentemos sobornar.

Llegado a este punto, discrepo de quienes afirman que la lucha se plantea entre dos voluntades opuestas. En mi opinión, sólo existe una voluntad interior enfrentada a fuertes interferencias externas e internas (incorporadas parcial o totalmente por experiencias e inhibiciones traumáticas, impresiones energéticas y huellas némicas, así

como por condicionantes hereditarios latentes), estando del lado de esa voluntad el estímulo vibracional de la parte positiva de los genes de todas nuestras células vivas, que no es otra cosa que la fuente de nuestro libre albedrío. Dudo que sea correcto defender que, del confrontamiento entre una voluntad de evolución y otra de autodestrucción, surja una tendencia existencial que no dependa del libre albedrío del individuo, sino tan solo del peso casual de esas voluntades (esto podría ser más cierto llegados a niveles de deterioro y desequilibrio casi irreversibles, como es el caso de drogadictos y alcohólicos muy avanzados o el de enfermos mentales graves), lo que equivaldría a afirmar el determinismo a ultranza con independencia de la voluntad de decisión.

Por supuesto, existe un bagaje potencial cualitativo y cuantitativo de base, pero la posibilidad de desarrollarlo al máximo y de mejorar la calidad vibracional de nuestra burbuja energética, va a depender de nuestra voluntad interior y de la capacidad para asumir el «esfuerzo» y el sacrificio que esto conlleva. Ahí se encuentra la clave del enriquecimiento, en el libre albedrío para decidimos a luchar contra la inercia de esas sobrecargas, que nos lastran e impiden que nos desarrollemos dentro de una evolución ascendente, o, por el contrario, para dejarnos llevar por ella, por la tendencia autodestructiva. Esta última, más cómoda en apariencia e intelectualmente justificable con variopintos argumentos, margina, al negarse al esfuerzo, la posibilidad de mejorar la calidad vibracional de nuestra burbuja, marcando un paso atrás en la escala evolutiva de nuestra conciencia lo que supondrá un mayor lastre genético, un más pesado Karma para nuestros descendientes.

La tensión yo-ideal/yo-real, tal vez exprese, simultáneamente, el estado de la confrontación entre el conocimiento sensorial y la percepción intuitiva; la diferencia de calidad energética y vibracional entre el plano de la conciencia sensorial y el de la conciencia espiritual, a la cual sólo puede accederse tras resolver el conflicto yo-ideal/yo-real dentro del nivel primario de conciencia.

¿Tendencia Yin o tendencia Yang en la acción corporal?

Como he señalado en otras ocasiones, el hecho de encontrarnos inmersos en el seno de una fase expansiva del Universo (Yin), apunta claramente hacia una práctica «prioritariamente» Yang, pero no exclusivamente centrípeta. Al ser tan sólo tendencias, no es posible un trabajo corporal o intelectual, ni una actitud existencial rígida e inflexiblemente Yang; siempre, en mayor o menor proporción, dependiendo del individuo y de sus circunstancias, habrá de existir un equilibrio unitario y compensatorio entre ambos y la práctica elegida.

Consciente del riesgo que supone tabular y cuantificar algo tan aleatorio como estas tendencias universales, el esquema que incluyo a continuación tiene un mero carácter ilustrativo. Es, por así decirlo, un simbolismo ordenado de cómo debe ser planificado el trabajo corporal según estos principios: partiendo de la base incuestionable de que el niño representa el extremo más Yin, más entrópico en la fase evolutiva del ser humano, el de exigencia más Yang, mientras el anciano sería el opuesto Yang, el de menor potencial energético, el más necesitado de vivencias expansivas.

Cada fase evolutiva tiene un metabolismo hormonal específico, responsable en gran medida, y solidario siempre, de la personalidad, del contenido entrópico de cada individuo. Este hecho biológico en la estructura soporte (cuerpo vivo), tiene innumerables repercusiones sobre todas y cada una de las energías a él asociadas. Ahí radica la fuerza explosiva del adolescente, justo en el momento de la aparición del poder sexual de procreación, de la pujanza genital que lo lanzará a la acción, a la búsqueda del otro para poder satisfacer ese deseo imperioso, a pesar de los miedos y fantasías que

éste despierta en él. Aquí se inicia la epopeya ensoñada de la conquista del desconocido mundo de los mayores como héroe y protagonista omnipotente. Y ahí nos suele doler a los adultos, no por la simple fantasía efervescente del adolescente, que a priori sabemos con limitadísimas posibilidades de traducirse en algo medianamente coherente, sino por las sensaciones de plenitud y crispación que provoca esa fuerza interior que las genera, las cuales todos hemos sentido y decapitado en mayor o menor medida. Su eco resuena constantemente en nuestro interior, no por aquellas fantasías adolescentes no realizadas durante ese ciclón energético, sino por las engañosas realidades potenciales que, a su cargo, hemos transformado en fantasías de adultos.

La adolescencia ocupa el punto intermedio entre las cinco fases diferenciadas en que se estructura genéricamente la evolución del ser humano; esta posición cobra significado desde el punto de vista energético y entrópico (se produce en ella un incremento respecto a la pubertad como consecuencia de la mayor incidencia sobre el metabolismo de las hormonas sexuales), aun cuando pueda parecer incorrecta si manejamos torpemente la variable tiempo, siempre relativa, ya que los intervalos transcurridos desde esa fase respecto del nacimiento y de la muerte son cuantitativamente muy diferentes. En este sentido, si entendemos la vida como movimiento, como acción y contenido entrópico, tal y como parece ser dentro de nuestra capacidad de percepción, la valoración debe establecerse desde una perspectiva diferente, algo similar a lo que enuncia la conocida y sugerente ley física de la balanza: «El producto de la potencia por su brazo es igual al producto de la resistencia por el suyo».

Este símil sirve para ilustrar la diferencia de contenido energético-potencial y entrópico que tiene lugar entre el período comprendido desde el nacimiento hasta el final de la adolescencia, y el que transcurre entre ese momento y el final de la vida media de un individuo.

En el estado actual, tomando como promedio previsible de vida setenta y cinco años, podemos ver que, al ser el brazo de la «resistencia» (cuasi resistencia a morir) aproximadamente tres veces mayor que el de la potencia (fuerza de vida), su contenido energético global debe ser inferior, en la misma proporción, para que se mantenga el equilibrio en la balanza. Esto explicaría la pérdida de entropía en las fases más avanzadas de la vida, y, con ella, del impulso vital. Por esta razón, si pretendemos vivir algo más, y sobre todo mejor, debemos estimular a las personas en estas edades con una actividad que compense y retarde esa última liberación de energía que supone la muerte. El gráfico A, nos permite deducir fácilmente que, supuesta una cantidad fija de energía en el brazo de la potencia, el período de vida o longitud del brazo de la resistencia puede acortarse proporcionalmente a las sobrecargas energéticas, al incremento en el peso de la resistencia como consecuencia de las inhibiciones, frustraciones y bloqueos, alargándose cuando, por el contrario, no sólo no se acumulan, sino que se liberan sobrecargas. Es decir, cuanto menor sea el peso de la resistencia mayor será su brazo, y, consecuentemente, más dilatada la duración de la vida.

Siguiendo un razonamiento similar, cuanto menor sea la pérdida de energía vital en el peso de la potencia (lo que equivale a no derrochar energías sin sentido o en actividades negativas), al ser constante su brazo (veintiún años), mayor ha de ser el brazo de la resistencia, es decir, la extensión posible de la vida media del ser humano.

Resumiendo, se ha de tratar, para conseguir una mejor calidad, intensidad y duración de la vida, para acercarla al óptimo ideal de su herencia cósmica y genética, de reducir las tensiones y bloqueos, las sobrecargas de energía negativa (por el lado de la resistencia), y, simultáneamente, evitar pérdidas absurdas del monto energético básico (por el lado de la potencia). En pocas palabras, minimizar el gasto de energía, romper los bloqueos, dejar que fluya libre el *Ki*.

En este sentido, la actividad corporal centrada en el *Hara*, al incidir de forma positiva y simultáneamente sobre el yo-real, base de la resistencia, así como sobre el yo-ideal, sustrato de la potencia vital, nos permite optimizar el equilibrio de la balanza existencial facilitando nuestra evolución interna.

Generalidades previas a considerar antes de las lecturas

Teniendo en cuenta las tendencias generales Yin-Yang o entalpía-entropía, conviene matizar algunas diferencias entre el hombre (prioritariamente Yang) y la mujer (prioritariamente Yin) que están ahí, nos gusten o no, por muchas elucubraciones y razonamientos en pro o en contra que seamos capaces de estructurar; las tramoyas no sólo existen tras el telón de fondo, sino que son, a la vez, las responsables de su movimiento.

La mujer, al ser más flexible corporalmente, es también más independiente de la norma social; pudiendo llegar en sus emociones y pasiones a extremos más profundos que el hombre, ya que, el hecho de ser menos elástica, la vuelve más inflexible en su comportamiento.

El hombre, menos flexible y más elástico, está en cambio más condicionado por la norma, por los demás; sus emociones y pasiones pueden «leerse» como menos extremas. A la vez, la primacía en él de la elasticidad corporal sobre la flexibilidad, está indicando una mayor capacidad de respuesta y de olvido, un comportamiento más flexible.

La potencia muscular, al igual que la capacidad de respuesta proporcional frente a un estímulo y la aceptación de una norma, tienen más que ver con la elasticidad que con la flexibilidad (el muelle se recupera elásticamente, vuelve a su posición inicial con la misma fuerza que lo extendemos, siempre que no sobrepasemos un límite a partir del cual no le es posible retornar al estado inicial, aun cuando sí puede extenderse más ampliamente, con más flexibilidad). El macho, en las especies animales, suele marcar su territorio con sus excrementos, con su olor, gracias a las glándulas de secreción especial que posee para ello. Establece así un límite, aparentemente físico, plagado de normas y de pautas de conducta que lo protegen y lo comprometen (elasticidad). La hembra, normalmente, se mueve con despreocupación (flexibilidad) dentro del territorio, ya que sobre ella pesan otras tareas y conductas instintivas. Si sale del límite de un territorio y entra, voluntaria o involuntariamente, en otro, su acción determina toda una movida de seducción, miedo, agresividad, y hasta violencia, entre los machos de los territorios implicados. La hembra ha actuado flexiblemente, sin sujeción a la norma simbólicamente establecida, mientras que la sobrecarga energética que su acción ha originado en el nivel instintivo y emocional, la han de resolver los machos de forma elástica; lucha o amedrentación compensatoria por la ruptura hecha por la hembra sobre los límites prefijados, sobre la norma simbólicamente establecida.

Tal vez, el alto porcentaje de homosexualidad que se da en disciplinas tales como la danza clásica, aparte otros factores energéticos y culturales, tiene mucho que ver con la primacía que en ellas se da a la flexibilidad extrema y descentrada (tendencia expansiva, femenina, Yin), frente a la elasticidad (tendencia contractiva, masculina, Yang).

La aceptación previa del movimiento corporal «marcado» en este sentido; dada la indiscutible interrelación cuerpo-mente-emoción-medio y su posterior desarrollo año tras año ha de tener repercusión, más o menos acusada o latente, sobre el psiquismo de quienes las practican.

La emoción mueve al cuerpo, y a la inversa, el tipo de movimiento permite fluir unas determinadas emociones mientras bloquea otras por instintivas que éstas puedan ser.

La mujer (Yin), al trabajar corporalmente de forma más elástica se «yangniza», se concentra, se mete un poco más dentro de sí misma y de la norma. Por el contrario, puede llegar a insospechados grados de dureza cuando el trabajo es descompensadamente expansivo (Yin), como sucede con algunas bailarinas del ballet clásico famosas, tanto por su «preciosismo interpretativo», como por su divismo en el plano de las relaciones humanas.

En el caso del hombre (Yang), la predisposición natural al trabajo elástico le permite, como contrapartida en lo flexible, expandirse, «yinnizarse», liberarse un poco de la norma y de sí mismo.

En cualquier caso, el problema se presenta no sólo por un abuso de la predisposición natural hacia un determinado tipo de trabajo corporal flexibilidad o elasticidad, sino, fundamentalmente, por la descompensación entre ambas tendencias.

La mujer, desde el punto de vista de la bioquímica y de la fisiología, es el resultado de un determinado juego genético con predominio de las hormonas femeninas sobre las masculinas, pero, innegablemente, posee hormonas masculinas y unas ciertas tendencias, «llamémoslas varoniles». Para que se produzca un equilibrio entre ambas dotaciones y sus implicaciones en el nivel de la conducta, su flexibilidad corporal (Yin), si es desarrollada armónicamente, generará, como contrapartida, un saludable despertar de su parte masculina (Yang) que deberá ser canalizada adecuadamente.

Una razonamiento análogo es válido en el caso del hombre para estimular su parte femenina y expansiva (Yin), partiendo de un trabajo más potente y elástico que flexible (Yang).

Lo expuesto anteriormente podría parecer que nos aboca irremisiblemente hacia trabajos corporales independientes para hombres y mujeres; predominio de la potencia y elasticidad para los adanes frente a la gracilidad y flexibilidad para las evas. Aquí tiene su origen un mal entendido histórico en la práctica corporal que ha llegado hasta nuestros días, y que aún continúa mediatizando las decisiones de padres, educadores e individuos de uno u otro sexo. No existe una auténtica disciplina corporal centrada que no pueda ser practicada indistintamente por hembra o varón, partiendo del principio, indiscutible científicamente, de que la hembra es un tanto masculina y el varón un tanto femenino, siempre que en su práctica primen las tendencias naturales compensatorias. Por ejemplo, en el caso de las Artes Marciales, que me tocan muy de cerca, la mujer puede practicarlas igual que el hombre, aunque no desde el prima de la potencia formal que éste tiende a imprimirles, sino desde la flexibilidad y plasticidad que ellas pueden desarrollar.

Disciplinas corporales dirigidas exclusivamente a uno u otro sexo en condiciones normales, son indicativo inequívoco de que su práctica va a ser negativa, a la larga, incluso para los componentes del sexo al que están dirigidas, ya que en ellas, en su planificación, se ha marginado una de las dos tendencias que configuran, por su primacía cualitativa y cuantitativa, el sexo de un ser humano.

Sólo el estado evolutivo de un individuo a lo largo del tiempo; niño, púber, adolescente, adulto y anciano, teniendo siempre en cuenta el predominio de la tendencia existencial en esa fase, puede ser un buen punto de referencia para la planificación correcta del tipo de trabajo y actividad en la que encuadrarlo, pero siempre como un equilibrio de fuerzas donde, tanto lo expansivo (Yin), como lo contractivo (Yang), estén presentes.

En el caso de alteraciones patológicas de conducta o desequilibrios orgánicos funcionales, puede ser aconsejable, durante un cierto tiempo, una práctica corporal o actividad descompensada en sí misma, como contención o estímulo de la anomalía o alteración que se trata de corregir o equilibrar.

Las lecturas corporales que seguidamente describo, en base a mi experiencia, tienen todas ellas como nexo común la práctica complementada de las Artes Marciales duras (Yang), blandas (Yin), así como del Yoga y de la meditación sedente, pero con enfoques, proporciones y exigencias individuales diferentes para cada grupo, y, dentro de él, para cada uno de sus componentes. Por supuesto no hay discriminación de sexo ni color; las discriminaciones, si se producen, serán fruto exclusivo de una actitud individual frente al grupo y al maestro, bien por resistencia, bien por desplazamientos desde otras áreas del reino de lo consciente o del sutil, pero siempre poderoso y presente, imperio del inconsciente.

El hecho de tomar la adolescencia como punto de referencia y contraste de las lecturas corporales, se apoya en la doble coincidencia de ocupar la posición intermedia entre la infancia y la ancianidad, sumada a la evidencia psicofisiológica de estar caracterizada por un contenido energético y entrópico muy significativo. En este sentido, las descripciones sobre las diferentes etapas de la vida tendrán, como texto genérico, el descrito para la adolescencia; con las salvedades y modificaciones que se derivan de las peculiaridades incluidas en sus correspondientes epígrafes.

1. El niño, la flexibilidad espontánea

El niño, corporalmente muy flexible y con gran potencial entrópico, suele actuar espontáneamente, sin aceptación previa de reglas impositivas, mientras el adolescente, menos flexible y más elástico pierde espontaneidad (al ser menos flexible), y, el adulto, muy poco flexible y elástico, se comporta, prácticamente, sin espontaneidad alguna. Es decir, el sometimiento de la conducta al imperativo de la norma, el medir constantemente el alcance de la respuesta para no incurrir en la sanción, va modificando paulatinamente el comportamiento del ser humano haciéndolo cada vez más elástico y rígido (respuesta controlada al estímulo), menos flexible (entrega espontánea), a la vez que la tendencia va grabándose sobre la estructura corporal quedando como testimonio imborrable de la personalidad.

El niño, tan cercano a la tierra cuya energía Yin lo rebota y sustenta, obligándole a erguirse y crecer «hacia el Cielo» (Yang), domina el juego y el movimiento sobre el suelo en el que aprendió a caminar a gatas. Maneja con gran soltura y naturalidad sobre él su centro de gravedad y de percusión, orientándose y girando con sorprendente facilidad, sobre todo por contraste con la torpeza que le caracteriza en los giros y saltos desde la vertical.

Encuentra en la tierra fuerza, apoyo y solidaridad callada frente al etéreo y elevado mundo del adulto

por la diferencia de altitud), presentando una marcada tendencia a tirarse, a refugiarse en el suelo ante cualquier contratiempo o eventualidad; desde una rabieta a una llamada de atención. Por contraste, el adolescente parece rechazar el suelo, a pesar de que cuando entra en contacto accidentalmente con él no puede ocultar su encanto, ni tampoco la fuerza de los frescos recuerdos de la infancia cercana. Al adulto, más Yang, el suelo lo fascina y lo aterriza a la vez, por despertarle las vivencias y fantasías latentes de una infancia y adolescencia, generalmente inhibidas, junto a los miedos asociados a la presencia, callada pero siempre sentida, de la muerte. Estos miedos se acentúan especialmente en la ancianidad.

En el niño, desinhibido y espontáneo por naturaleza, las tendencias de cualquier sentido presentan una intensidad, cuando no una virulencia, muy especial y fácilmente detectable desde la actividad corporal centrada. Por ejemplo:

Mueven con dificultad la pelvis, tanto en círculos como desde delante hacia atrás, lo que podría leerse como una consecuencia de la incipiente diferenciación del chakra sexual,

del hecho de que su vida sensual y sexual no está centrada en la genitalidad; ya que ésta le es inaccesible hasta que el metabolismo hormonal, entrada la adolescencia, desarrolle todo el poder de sus órganos sexuales.

- Diferencian mal la derecha de la izquierda, los movimientos de dentro hacia fuera y de fuera hacia dentro, teniendo gran torpeza en la ejecución de ejercicios de coordinación corporal y ubicación en el espacio. Todo esto es consecuencia, tanto de una acusada falta de percepción sensitiva, de interiorización del propio cuerpo -de su volumen, límites, centro, ejes y zona de influencia-, como de la gran anarquía proyectiva de sus acciones.

En síntesis, no es otra cosa que un fiel reflejo de su poderosa flexibilidad. En líneas generales, los niños suelen expresar sus emociones de una manera directa y «espontánea», con independencia del signo o repercusión de la energía transmitida en ellos sobre los demás: amor, odio, desprecio, burla, necesidad de afecto.

Juegan continuamente a la seducción con el maestro de una manera directa. (Recuerdo una niña de cinco años que me decía que tenía que ser su novio y no mirar ni dar clase a ningún otro niño. Si no se sentía correspondida me tiraba del cinturón para recordármelo, e incluso llegaba a entrar en crisis de celos, semillorosa, rabiosa y amenazándome con no volver más a la clase). Buscan, incansablemente, el procedimiento más eficaz para llamar la atención, aun cuando sea preciso ir contracorriente y transgredir la norma. En este sentido, poseen una intuición especialísima para actuar, así como para captar los reclamos de seducción de los restantes compañeros y adoptarlos si los valoran más eficaces que los suyos, llegando a establecer auténticos torneos entre ellos sobre el mismo tema: por ejemplo, quién hace más rentablemente el papel de tonto de cara a «succionar» la atención del maestro.

«No miden» la fuerza de sus impulsos agresivos, sino más bien todo lo contrario. Rivalizan y compiten por todo sin contención alguna, siendo muy difícil, aunque da resultados a la larga, imbuirles la necesidad de hacer las cosas de la mejor manera posible, pero no necesariamente mediatizados por superar a los demás.

Expresan sin reservas, junto a los estímulos agresivos y competitivos, una acusada y peligrosa incapacidad de frustración. Fiel reflejo del consentimiento de padres y cuidadores por las culpas que en ellos provoca el abandono, la falta de esa necesaria atención que no les prestan.

Esta equivocada «forma de educación», acentúa el trauma del enfrentamiento posterior con la realidad, predisponiéndolos a la huida a través de la autodestrucción, así como la incapacidad para soportar el dolor y el daño físico.

De una manera más directa que el adolescente, ya que éste posee una mayor capacidad intelectual para argumentar, el niño depende del capricho y/o de la comodidad de los padres para continuar el aprendizaje corporal. A estas dificultades se han de sumar las tendencias de sus propias inclinaciones naturales (flexibilidad) a hacer aquello que se les antoja en cualquier momento. Si esto lo unimos a los baches depresivos, normales en su evolución afectiva, y a los propios de una actividad corporal centrada, las perspectivas de continuidad en estas disciplinas no son muy halagüeñas para ellos; a pesar de lo enriquecedor que su práctica pueda resultar, a no ser que un desplazamiento o depositación patológica de los padres los lance al traumatizante mundo de la competición.

El espíritu competitivo se detecta en gestos aparentemente tan intrascendentes como son las luchas por situarse el primero en la clase, pero conviene recordar que a quien ocupa este puesto corresponde el anunciar el saludo al inicio y finalización de la práctica, lo que puede ser vivido como una mayor proximidad al maestro y un alejamiento del resto de los compañeros. Algo similar ocurre en las pruebas voluntarias para acceder a otros

grados o niveles de conocimiento; entra en euforia manifiesta el que supera la prueba, y en clara depresión y tendencia agresiva, o al abandono de la práctica, aquel que no la superó o no fue capaz de presentarse por encontrarse realmente por debajo del mínimo que él sabe puede dar. Como contraste:

Entienden perfectamente, no sólo aquello que se verbaliza, sino todo cuanto sucede en la clase a cualquier nivel. Poseen una percepción energética muy fina, tal vez porque su burbuja se encuentra, en general, menos lastrada de energías negativas que en otras etapas evolutivas de la vida, siendo muy sensible tanto su vibración como su poder selector. Si a un niño se le razona y se le demuestra que existe un tiempo para el juego individual y grupal, y otro para el aprendizaje, durante el cual toda su atención y energía deben estar concentradas en la acción, siendo una falta de solidaridad romper con sus llamadas de atención la labor de sus compañeros, el niño responde plenamente, siempre que haya una buena dosificación del espacio-tiempo entre el juego y el aprendizaje. En caso contrario, y previo aviso del castigo correspondiente a una reincidencia en el acto disturbador, el niño lo acepta «olímpicamente», aun cuando su actitud pueda parecer chistosa o dramática para un observador ajeno al entorno, vinculándose más estrecha e intensamente con aquella persona que, junto a los límites de su cuerpo, le marca el horizonte y el alcance de sus acciones, le ayuda a buscar la configuración de su espacio vital óptimo y creativo.

Imita, con llamativa facilidad, cualquier movimiento que se le enseñe, con el hándicap de la dificultad (Yin) que representa orientarse en un espacio aéreo (Yang). El niño trata de ir inmediatamente al final del movimiento, aun cuando, en contra de lo que al adulto sucede, observa el cuerpo más que escucha la palabra. El adolescente en cambio observa y escucha tratando de reproducir el movimiento desde su origen, de ahí su gran facilidad en el aprendizaje.

El niño, con un cuerpo aún no interiorizado, con unos flujos energéticos que sólo mueve de una forma instintiva, sin coordinarlos adecuadamente a los chakras por no encontrarse éstos aún suficientemente perfilados, produce movimientos ligeros y etéreos con escasa concentración energética en las zonas de contacto. Su potencial energético se haya involucrado de una manera genérica en el desarrollo y el aprendizaje, en la difícil adaptación a la realidad, quedando muy poco margen de tiempo y de recursos para el desarrollo de su voluntad interior y para la concentración puntual de la energía.

Ama el juego y el contacto sensual con los demás y con lo demás a través de él, siendo imprescindible que su aprendizaje y relación se produzcan, en gran medida, desde esta tendencia natural catalizadora y a la vez dosificadora de la agresividad.

El juego es su escudero fiel durante el aprendizaje, en la relación afectiva y con la creatividad, a la vez que constituye el mejor procedimiento liberador de la energía potencial del niño; de su transformación en energía cinética, en acción. El juego y el trabajo corporal en el niño han de ser prioritariamente Yang, rápidos y elásticos, para compensar su potencial Yin y permitirle una integración equilibrada en el medio.

El niño tiene una gran flexibilidad en todas las zonas articuladas de su cuerpo; cuello (comunicación espontánea), cintura y pelvis (lucha directa por el poder y la sensualidad) y tobillos (instinto sexual libre), pero no así en las rodillas (emociones y afectos). Esto confirma su gran dependencia en cuanto a los vínculos primarios, su necesidad de protección durante el período de aprendizaje y desarrollo biológico para garantizar su independencia, así como la espontaneidad de sus instintos. Durante esta etapa de actividad corporal centrada, que no debería iniciarse antes de los cinco años debido a la incapacidad de prestar la atención mínima exigida para que la práctica sea eficaz, el niño debe realizar un aprendizaje sinusoidal ascendente; juego-atención-aprendizaje-juego, muy Yang, pero no rígido, con la finalidad de facilitar el desarrollo de su yo-ideal

a través de la proyección dinámica de su energía potencial. De esta manera cumple con el imperativo de la tendencia vigente en este momento en el Universo, es decir, minimiza su contenido energético interior de una forma creativa por medio de la acción centrada, de la vida, incrementando proporcionalmente la entropía del medio.

2. El púber. La iniciación al control por la torpeza

La pubertad es una fase evolutiva, breve en duración, anodina en apariencia, pero vivida con una intensidad emocional irreplicable. En ella impera el desconcierto y la angustia por la pérdida de la identidad protectora que proporciona el mundo de la infancia, y el temor de sentirse interiormente lanzados a la perturbadora vida del adulto.

El cuerpo del púber refleja, inequívocamente, esta duda interior, esta desproporción entre el ser y el sentir. Así, el crecimiento físico en estos años suele ser vertiginoso, separándolo velozmente de la imagen del niño que fue hasta ese momento y del que continúa sintiéndose interiormente. Su cuerpo, la envoltura exterior de su yo-ideal, se desarrolla tan rápidamente que no tiene tiempo a acostumbrarse y manejarse con ella, cuando ya otro cambio más sorprendente ha vuelto a producirse. Su forma exterior, internamente extraña y desconcertante, aparece a sus ojos cada vez más próxima a la del adulto, lo cual la mediatiza a imitar su conducta y normas de relación. Por el contrario, su vivencia interior torna sus ojos añorantes hacia el niño «temeroso y desprotegido» que está obligado a abandonar.

El púber se ha de iniciar, sin prolegómeno alguno, en el camino del autocontrol; como respuesta a la norma exterior que ya, por no ser niño, por no tener un mundo propio protector, le exige una respuesta estandarizada a cada estímulo, aun cuando resulte traumática y antinatural para él, no perdonándole ningún fallo, discrepancia o tendencia escapista; independencia. Así, con ese traje amplio y extraño que es su cuerpo, con el que despertó un día cualquiera para su sorpresa, dentro del cual aún no sabe como moverse con soltura, ha de empezar a aprender a controlar, no sólo sus movimientos corporales, sino también los mecanismos de las energías asociadas a esa nueva estructura y situación existencial desproporcionada. Ahí se ha de buscar el origen de la torpeza de sus movimientos y actitudes, la raíz de su- angustia y timidez.

El púber es marcadamente Yin, como el niño y el adolescente. Expansivo, invasor de un espacio y de un volumen corporal tan considerable que, aún deseado interiormente, no puede por menos que causarle sorpresa y desconcierto. Su envoltura exterior le resulta extraña por lo amplia, teniendo que aprender como llenarla y manejarla, como crecer desde dentro hacia fuera para tomar contacto e interiorizar sensitivamente el conocimiento de su volumen, de sus ejes, de su centro, sin el dominio del cual (chakras 2 y 3) no es posible el desarrollo de la voluntad interior. Se siente manejado y manipulado, no sólo desde el exterior, sino por su propia desproporción interna, lo que le genera no poca angustia, timidez y agresividad, recurriendo frecuentemente a los tics como procedimiento de descarga. Tics aparentemente nerviosos pero que tienen también la misión de auto-reconocer su propio cuerpo, de evidenciar la relación profunda, aunque escasamente aprendida, que existe entre éste y su voluntad interior.

El púber se inicia afanoso en el aprendizaje de la norma exterior, con la finalidad de no sobrecargar la angustia que le genera su propia torpeza; a la vez que se adentra, expectante, en el descubrimiento de aquellas tendencias internas que le permitan el desarrollo de su voluntad y la reafirmación de su personalidad.

Por esta razón suelen ser esforzados y entusiastas aprendices, ya que entienden sensitivamente, mejor que nadie, la necesidad del autocontrol, de eliminar la comprometedor torpeza de sus movimientos corporales, tras la cual, como réplica al esfuerzo, confían que vendrá la armonía entre su ser y su sentir.

El trabajo con ellos, muy delicado, sobre todo por su hipersensibilidad y timidez, ha de ser básicamente Yang. Yo me atrevería a decir, incluso, que «especialmente» Yang, para compensar esa dificultad interna que brota de su propio desconcierto y que les impide poder sublimar energías y fantasear con la intensidad que pueden hacerlo el niño y el adolescente. La mayor parte de su potencial energético, quizá biológicamente programado para obligarlo «formalmente» a salir del protector mundo del niño y pasar al mundo real del adulto, es utilizado para catalizar el metabolismo hormonal y la sexualidad, única vía posible para romper cuanto antes con ese angustiado período de transición.

El púber sufre, sobre su propia carne, otro inconveniente derivado de ese sorprendente crecimiento exterior; la dificultad para dominar el centro de gravedad, ya que éste se encuentra sometido a oscilaciones posicionales tan rápidas como el propio crecimiento. Así, el púber, tiene descompensaciones en las áreas de los chakras:

- primario, alimentación y crecimiento desproporcionado.
- secundario, sensaciones sexuales incipientes y no definidas.
- terciario, dificultades en las luchas de poder, en el combate y en la propia defensa.

y una torpeza especialmente acusada en los saltos y giros, en el despegar de ese suelo, tan cercano en épocas muy recientes, que todavía siente como protector y energizador (Yin) frente al mundo, extraño para él (Yang), del adulto.

Más niños que otra cosa, les estimula, inquieta y avergüenza, tanto el juego como el contacto homo y heterosexual. Sobre todo este último, del que ya perciben nuevas, incipientes, pero excitantes sensaciones en sus zonas erógenas y órganos sexuales. Esa ostensible inseguridad para mover su propio cuerpo, especialmente marcada en los saltos y giros en el aire, en el manejo de su centro de gravedad, podría expresarse jocosamente mediante la popular frase: «les pesa mucho el culo», la cual esconde no poco de verdad. El púber suele encorvarse a menudo para esconder el trasero, sobre todo cuando combate, no sólo por su posible peso y volumen, sino como medida de protección de algo valioso, sólido y a la vez delicado y frágil, que comienza a sentir en sus entropiernas.

Frecuentemente gorditos, o exageradamente altos y delgados, parecen acumular y reservar energías para el momento, intuido, de la eclosión al mundo de la sexualidad y de la búsqueda, temida y siempre fascinante, del yo complementario, tanto dentro como fuera de sí mismos. Les falta la acción energética, no la reserva potencial, que les permita la proyección, el despegue que en el adolescente supone la efervescencia hormonal; la fuerza del despertar pujante de la sexualidad.

Muy tímidos, sobre todos los varones, utilizan hábilmente la pasividad «activa» como procedimiento para seducir y llamar la atención.

Temen, por encima de cualquier otra cosa, su elevada carga de agresividad y violencia inhibida, sobre todo respecto de ellos mismos. Este sentimiento cataliza marcadas tendencias hacia la depresión y la autodestrucción, a no ser que se les ayude a descargar constructiva y creativamente esa sobretensión. En este caso, gritan eufóricos y liberados, al mundo y a ellos mismos, la alegría de perder ese lastre y reconocerse desde una perspectiva de no culpabilidad, atribuible a una torpe desproporción que va más allá de su voluntad y de sus deseos.

3. El adolescente. La flexibilidad elástica

En contra de algunas afirmaciones que parecen estar muy de moda en determinados círculos intelectuales, pienso que jamás olvidamos las partes más complejas de nuestra adolescencia, aun cuando parezca que lo deseamos fervientemente. El adulto está tan

próximo al adolescente como al niño. El niño, «olvidado», reina como soberano del inconsciente. El adolescente «dormita» sobre el deseo consciente, sobre nuestra cotidiana realidad.

Podemos sufrir una amnesia voluntaria respecto de nuestra adolescencia, tan sólo por lo comprometido que desde nuestra perspectiva de adultos sentimos sus pujantes recursos y exigencias. Acallados a duras penas, tememos el dolor que pueda ocasionarnos la lucha por sus reivindicaciones, después de haber conseguido «adaptarnos», en mayor o menor medida, a la norma condicionadora, cuando no impositiva, del poder establecido. Poder que fortalecemos con nuestra pasividad, o al que ayudamos activamente en su papel de verdugo castrador de ilusiones apenas afloradas, de tibios esbozos de jóvenes deseos.

El mundo del adolescente es tan complejo y sorprendente en sí mismo, que resultaría una tarea inacabable, si no imposible, intentar ir aislando facetas de él y vincularlas a la acción centrada que caracteriza la práctica de ciertas disciplinas como las Artes Marciales.

Por esta razón, y consciente de la limitación que supone, voy a circunscribirme al análisis del adolescente como una sola unidad que engloba sus problemas, sus conflictos, sus fantasías y sus anhelos, necesitada de un trabajo corporal centrado en el Hara que le ayude a cincelarse, a tomar forma; independientemente de cuáles hayan sido las causas emocionales y biológicas que configuran su realidad individual.

I) El adolescente y sus conflictos

El adolescente es como un pedazo de arcilla, informe pero aún blanda y húmeda y por ello fácilmente moldeable. La falta de una forma bien definida, a nivel corporal, es la expresión inequívoca de una embrollada situación interior que abarca, no sólo a su propia identidad, sino también a sus impulsos sexuales, afectivos e intelectuales, agravada por la sensación de desubicación que le produce la certeza de estar a la mitad de camino entre el conocido mundo del niño y el impositivo y desconcertante reino del adulto.

En esta indefinición, y en la poderosa fuerza sensual y sexual del despertar de su metabolismo hormonal, se origina gran parte de una aguijoneante ansiedad, que inhibe a «duras penas» por miedo a que, de aflorar con toda la virulencia que por él es sentida, arrolle sus posibilidades de contención y control, lo aboque a situaciones irreversibles de consecuencias tan fantaseadas como deseadas y temidas. Precisamente en su indefinición, reside también su mayor potencial y fuerza; es una burbuja de energía aún flexible; sin viejos vicios, estructuras y tensiones que no puedan ser rotas a través de un buen trabajo corporal centrado, consiguiéndose resultados sorprendentes en muy escaso tiempo.

El cuerpo del adolescente está marcado por el desarrollo ambivalente de su herencia genética, por los traumas de su experiencia de vida individual, familiar y social, así como por las inhibiciones que se generan en su indefinición, en su falta de identificación y en las acciones que ha ido reprimiendo por inseguridad, desconocimiento o temor. Pero esos bloqueos corporales y tensiones, pueden romperse con relativa facilidad aprovechando el limpio potencial energético que subyace en el fondo.

Quizás la filosofía oriental nos brinda una vez más, a través de la concepción creadora de los pares opuestos complementarios, la posibilidad de comprender la situación proyectiva del adolescente, induciéndonos hacia qué tipo de prácticas se ha de dirigir su formación para que se produzca el equilibrio entre ambas tendencias, y, a través de él, conseguir un desarrollo armónico de su personalidad.

Bajo este prisma, el adolescente se contempla como una fuerza helicoidal en expansión (Yin). Como la diáspora del deseo y de la fantasía en un intento de pasarlas a la acción sin conocer el camino a través del cual la realización sea más o menos posible. Pero como detrás de todo lo Yin subyace lo opuesto, lo concreto, lo Yang, el adolescente que no esté gravemente enfermo tenderá espontáneamente hacia el mundo del adulto, es decir, hacia realizaciones y resultados tangibles y cuantificables. Por esta razón, necesitará de una vía muy definida que le permita conseguir la inversión del sentido de la hélice y poder acceder al mundo Yang del adulto. En caso contrario, el adolescente se perdería en la expansión, en lo inconcreto e irreal, en la alucinación.

Al ser un sistema abierto en expansión helicoidal, el mismo entorno lo obligará a una concreción, a realizar un gasto energético que impida que se rompa el equilibrio que mantiene con él como consecuencia de retener excesivo potencial energético.

El problema radica en que el adolescente recibe mensajes exteriores impositivos y castradores, que bloquean su necesidad, en apariencia expansiva, de buscar algo concreto; su lugar de ubicación, de ser y de estar, o, por el contrario, es seducido por otras alternativas expansivas como la droga, el alcohol o la sublimación a ultranza, a través de las cuales cree poder agredir al mundo exterior del adulto, al que de manera harto frecuente invade con sus ruidos, sus ropas y sus olores.

La inversión de la hélice sólo será posible si se le brindan caminos hacia lo concreto, a través de sí mismo, no configurándole a priori su lugar ni sus formas de expansión creativas, de réplica o de comunicación.

Es en esa búsqueda interiorizada de sí mismo, de sus límites y de su campo de acción física, mental, emocional y espiritual, donde las Artes Marciales ofrecen una sobria vía de autorrealización, desde la que puede leerse con facilidad el grado de evolución a través de los gestos del cuerpo.

El adolescente, para encontrar ese equilibrio entre las fuerzas de expansión, centrífugas, de huida de la realidad; y las de contracción, centrípetas, de acercamiento a la misma, ha de disponer de procedimientos cuyas directrices y objetivos estén claramente perfilados. Esto no implica rigidez y dureza, sino tan sólo una alerta continuada, ya que a lo largo de su desarrollo y mediante mecanismos más o menos sibilinos y camuflados, va a establecerse un fuerte forcejeo entre sus tendencias expansivas; sumadas a sus miedos, depositaciones y responsabilidades por lo que vaya consiguiendo en lo concreto, y ese camino donde, aparte del estímulo por los objetivos logrados, verá anularse, en gran medida, las sensaciones de libertad que «proporciona» el escape de la realidad por el ensueño.

Llama poderosamente la atención que el adolescente, fuerza vital por excelencia, comience a inquietarse y preocuparse por la idea de la muerte y de la caducidad, por las que siente, cuando las vive dentro de su entorno, auténtico terror y fobia no exentos de curiosidad. Para el niño, la muerte es algo sugerente, pero inconcreto e intangible; tan indefinido como su propio cuerpo. Para el adolescente comienza a ser más perfilada y real, en la misma medida en que su cuerpo va adquiriendo una forma definida y limitada. La toma de conciencia del propio cuerpo y de sus zonas de influencia conlleva, como contrapartida, el enfrentamiento inevitable con la idea de la finiquitad de la vida, con la experiencia de la realidad de la muerte. Esta sensación de proximidad, aunque sólo sea a nivel de fantasía, que vive el adolescente respecto a la idea, aterradora y a la vez fascinante, de una «lejana» muerte, pienso que tiene una gran incidencia en su comportamiento Yin, escapista e imaginativo, así como en su marcada tendencia a quemar rápidamente etapas, tanto sea en el camino de su autorrealización como en el de su autodestrucción.

En este sentido, prácticas corporales como el Yoga y el Taichi Chuan (Yin), que en otros momentos existenciales pueden ser más idóneas, no son en general aconsejables para el adolescente por potenciar sus tendencias escapistas y sus mecanismos dispersivos. El adolescente necesita mirarse a sí mismo por dentro y reconocerse. El, y sólo él, debe constituir el primer objetivo de su búsqueda, lo demás vendrá con posterioridad, como fruto de un proceso natural que se inicia en la autoidentificación. Por esta razón, las disciplinas Yang, que complementan y compensan las tendencias expansivas del adolescente (Yin), son una vía idónea para conseguir una evolución equilibrada.

Si al adolescente se le niegan, o no se le proporcionan este tipo de alternativas, es más que probable que recurra a procedimientos que, como el alcohol y la droga, potencien su tendencia centrífuga natural - huir del centro de sí mismo para ser el centro de todo- llevándolo al extremo de la diáspora y al desequilibrio. Esto le generará, como reacción, una enorme sobrecarga de agresividad que intentará liberar tanto por la vía destructiva como por la autodestructiva.

Otro camino, que no transcurre a través del alcohol y la droga, pero que plantea también una alternativa compensatoria a sus tendencias dispersivas, con un cierto matiz de defensa y conservación de sí mismo, es el hermetismo y la timidez a ultranza. Cerrarse dentro de estas fronteras, que no consiguen preservarle del medio agresor, tiene como contrapartida un fuerte incremento de energía en su burbuja, que terminará por asfixiarlo, conduciéndolo a una explosión final, patológica, que se manifestará en conflictos psico-somáticos más o menos graves.

La única vía «saludable» pasa por las alternativas de lo concreto, y siempre, aunque no como condición suficiente pero sí necesaria, a través del cuerpo. Ahora bien, siendo el adolescente depositario de unos poderosos recursos energéticos, cuya distribución cualitativa y cuantitativa desconoce, el trabajo corporal ha de poseer, en sí mismo, la peculiaridad de ir perfilando cómo, cuándo y cuánta de esa energía ha de ser utilizada en el desarrollo de las diversas actividades de cada chakra.

Esta evolución exige gran flexibilidad, creatividad y profundidad de atención al trabajo corporal, así como no menos riqueza sensitiva a sus técnicas, tanto a nivel individual como de pareja y en grupo.

II) Cómo reacciona el adolescente a lo largo de la práctica de las Artes Marciales

La respuesta general del adolescente a la práctica de las Artes Marciales es bastante compleja, al ser muy diversas las exigencias, movilizaciones, proyecciones y desplazamientos que tienen lugar, y también por las peculiaridades propias de estas disciplinas. En cuanto a los vínculos -sobre todo con la figura del maestro-, el comportamiento viene en gran medida condicionado por el sexo del practicante. Los varones suelen recurrir a la llamada directa de la atención, a la seducción activa por acercamiento al líder del grupo, o, por el contrario, a la vía contestataria, sumándose «aparentemente» al subgrupo que asume la oposición, a cuyo emergente «parecen» rendir, por desplazamiento, el afecto que desearían depositar y vivir en relación «tu y yo», exclusiva, con el maestro. En el caso de que el maestro tenga una pareja, existe la posibilidad de que intenten seducirla, como procedimiento de acercamiento y transmisión de unos afectos que pueden vivirse como inquietantemente homosexuales. Las mujeres suelen recurrir más frecuentemente «a la seducción por la pasividad formal», que adornan de la manera más llamativa y arrebolada cuando son muy jóvenes, y, a la vía directa, cuando se sienten más seguras. Respecto de la pareja, es frecuente que se produzcan rechazos y tensiones fácilmente detectables o vínculos con un «cierto matiz homosexual» que, en el fondo, transfieren un fuerte deseo heterosexual respecto del maestro.

En cualquier caso, la figura de la pareja del maestro posee una gran fuerza vinculante entre los integrantes del grupo, pudiendo ser el catalizador que acelere las tendencias al abandono, latentes en quienes no elaboran y equilibran las transferencias afectivas. En realidad, este hecho es extensivo a la mayoría de los vínculos que se generan entre los miembros del grupo, ya que en ellos juegan un importante papel, tanto las fantasías y motivaciones que los trajeron al tatami, como las que aparecieron durante los primeros meses de la práctica.

Si dejamos a un lado la motivación interior, lo primero que llama la atención es cómo se produce el acercamiento y la localización del nuevo miembro en la unidad del grupo, ya estructurada y funcionando coherentemente antes de su llegada. La acusada timidez del adolescente, a menudo manifestada como descaro, le juega aquí su primera mala pasada al obligarle a buscar su lugar (quizás ocupado por otro componente más veterano), su hueco en el grupo, sintiendo el peso angustioso de la observación de los demás o su indiferencia. Lo más frecuente es que, en silencio, y con marcada torpeza (aún desconociendo la norma según la cual quien se inicia ha de situarse en la última fila), busque desconcertado y ansioso la espalda del grupo. La tensión se rompe, en parte, al comenzar la práctica corporal y se acusa, instantes después, ante la gran torpeza mostrada en las primeras clases cuando intentan reproducir los movimientos corporales que se les enseñan. Esta torpeza tiene su origen, tanto en el desconocimiento de sus propias posibilidades, como en los bloqueos que le generan sus conflictos, su ansiedad y su indefinición.

En contraposición con el adulto, que puede intentar camuflar las repercusiones de sus actos sobre su cara, pero deja el resto del cuerpo como libro abierto en el que pueden ser leídas las impresiones de los mismos, la cara del adolescente; sus rubores, sus ojos y gestos faciales, es el más claro exponente de sus vivencias interiores, aun cuando también sobre el cuerpo, a pesar de su menor definición, puede leerse con facilidad el fluir de sus emociones más complejas.

a) Frente al grito, el adolescente se inhibe en principio intentando no ser visto, encogiendo el cuerpo. Si se descubre observado o es estimulado a gritar, su rostro se tiñe inmediatamente de rojo por la vergüenza y por el miedo a proyectar su grito interior, el cual siente contenido, desconocido y descontrolador. Es harto frecuente, que durante los dos primeros años de trabajo llegue, a lo sumo, a gesticular un grito insonoro o tímido y casi inaudible, violentándolo y apabullándolo los gritos de los demás.

La capacidad para gritar va desarrollándose paralelamente a la disminución de su inseguridad, al afianzamiento de su fuerza y de su capacidad para combatir, al conocimiento de sus propios límites y de su identidad personal. El adolescente, como el púber y el niño, ríe y llora con relativa facilidad, por encima de su deseo estoico; son los mecanismos de ruptura menos comprometedores para él, tanto en la comunicación como en el intercambio de emociones; mientras la gran dificultad para gritar se deriva del hecho de que, el grito interior, involucra toda su energía vital, la cual teme y contiene.

b) frente a la agresividad, inseparable del grito, el comportamiento es similar, y el miedo a la ruptura marca profundamente todas sus manifestaciones. No obstante, el adolescente es capaz de responder más pronto a la provocación agresiva -justo en cuanto aprende a coordinar su fuerza en algunas técnicas de combate- que al grito, adoptando para ello una actitud de decidida furia silenciosa que expresa no poco de revanchismo; en la mayoría de los casos por la angustia y la marginación familiar y social en que ha vivido hasta ese momento.

A partir de aquí, y ya consciente de su fuerza, de como aplicarla y de su gran movilidad, el adolescente suele entrar en lo que yo califico «etapa de euforia agresiva», no exenta de riesgos, para él y para los demás, debido a su continua actitud provocadora y revanchista. Es un paso intermedio y necesario entre la agresividad temida, inhibida y revertida sobre sí mismo, y la proyección creativa y controlada de esa tremenda dosis de energía acumulada por traumas, conflictos, desatención y desconcierto existenciales. Es, precisamente a través de estas proyecciones canalizadas por el miedo; ya que el descubrimiento de su ferocidad agresiva le proporcionará un indicador de alerta sobre la potencia agresiva o destructora de los otros, donde el adolescente va a desarrollar su creatividad, plasticidad e ingenio. Irá encontrando, durante esta larga etapa de maduración, una referencia clara y continua a su camino de realización en el seno del mundo del adulto, siempre que sea capaz de armonizar el deseo destructor y el temor a la fuerza agresiva de los demás hasta transformarlos en ternura y respeto. En algún momento, en algún lugar, leí una bella frase que más o menos quería decir: «Si sientes que el odio, como un sable, atraviesa tu corazón, desenváinalo y úsalo», sólo así tendrá cabida en tu corazón el amor.

El adolescente es un excelente luchador, «le va la marcha del combate», tal vez porque al encontrarse en una etapa intermedia en su proceso evolutivo, está continuamente analizando y observando para ver cómo «encontrar su hueco», cómo detectar el punto débil del contrario, del mundo en general.

c) Frente al contacto sexual, el adolescente reacciona de muy diferente forma según que la pareja sea homo o heterosexual.

Por lo general, suele provocar inicialmente en él curiosidad, desconcierto y un apreciable incremento de su agresividad.

Al igual que con la pareja homosexual la angustia del contacto corporal, en aquellas posiciones claramente eróticas exigidas en la realización de determinados ejercicios y técnicas, la suele resolver recurriendo al juego y a la broma aparente, lo que le permite, no sólo camuflar el contacto, sino incluso que éste se produzca intensamente como defensa contrafóbica, con la pareja heterosexual, el miedo y la preexcitación son tan fuertes, que simulan la posición requerida por la técnica para así eludir el contacto, adoptando actitudes de extrema torpeza y falta de atención, manifestando una acusada timidez corporal que se refleja, tanto en la postura del cuerpo como en el rubor de las mejillas. Si se les ordena que realicen correctamente el ejercicio, no dándoles la alternativa de poder eludir el contacto, o bien persisten acusando los síntomas descritos con gran violencia y agresividad contenida, o bien recurren a la broma con la finalidad de liberarse de la tensión. En el supuesto de que se verbalice la situación de forma objetiva, indicándose los componentes sexuales y sensuales de la misma, así como la necesidad y gratificación que este tipo de ejercicios representan, el adolescente suele darse por aludido y aprovecha la coyuntura como medio jocoso de romper su angustia. En cualquiera de los casos, lo que no ha roto y le deja huella es su propia excitación erótica, percibida a través del movimiento corporal, del ritmo acelerado de la respiración, del calor, de la realidad vital y estimulante del contacto con su pareja. Esta situación, que podríamos hacer extensiva al adulto con no muchas modificaciones, presenta en el adolescente una acusada intensidad debido a la hipertrofia sensitiva que caracteriza a esta etapa de la vida. La agudización de los sentidos durante la adolescencia, permite una percepción más profunda del medio y de uno mismo, pero esto, que puede ayudar a la búsqueda de caminos y posibilidades fuera, tiene como contrapartida una mayor confusión interior, aun cuando el balance global pueda resultar positivo.

d) Frente al movimiento de la pelvis, el adolescente suele presentar dificultades y rubores algo más que iniciales. Vergüenza, más que dificultad, cuando ha de hacer movimientos de cadera que recuerdan a los del coito y otras posiciones eróticas.

sa que expresa no poco de revanchismo; en la

El movimiento del adolescente es, más que torpe, contenido, tímido, no pudiendo atribuirse en manera alguna a dificultades estructurales de tipo anatómico. Dado que su coordinación muscular suele ser excelente y este tipo de movimientos son puramente de coordinación, la dificultad aparente apunta hacia un bloqueo energético por timidez expositiva y por las fantasías que el propio movimiento acumula sobre las ya existentes. No obstante, rompen «con más facilidad» las inhibiciones y bloqueos respecto a los movimientos de la pelvis, los cuales se realizan individualmente, que las relativas al contacto corporal en parejas. Es decir, la afirmación de la identidad individual, potencia primero el autoerotismo y la provocación exhibicionista que la relación sexual y sensual de pareja. El adolescente, en el seno de un grupo heterogéneo, se percibe como un inagotable centro energético sensitivo donde la proyección de energía supera con creces, en el balance final, a la que consume durante su funcionamiento. Esto supone para el grupo de trabajo corporal una inapreciable y positiva catálisis; aun cuando al contrastarse el adulto y el niño con el adolescente como imagen de progresión formal y plasticidad, y constatar que quedan muy por debajo ambos de las cotas alcanzadas por éste y de la facilidad con que son conseguidas, puede generarse en ambos una cierta contención, envidiosa por admirativa.

e) Vínculos con el grupo y sus miembros. Recordando la tímida entrada inicial, los pasos siguientes lo llevan, con torpeza y ansiedad, hacia el subgrupo más llamativo y espectacular por su imagen técnica, ante el cual, el adolescente varón suele esgrimir, como tarjeta de presentación, la admiración que le despiertan, así como su disposición de escudero-aprendiz, manejando intuitivamente y con gran eficacia el halago verbal o de aptitud.

En este vínculo selectivo con el sector más avanzado, el adolescente busca seguridad, identidad por extensión y la posibilidad de ser tenido en cuenta, aunque sólo sea potencialmente, por los restantes miembros del grupo. A partir de ese momento, se volcará al máximo en el trabajo, ayudado por su acusada sensibilidad y capacidad creativa, entrando en una etapa de ostentación y provocación corporal, callada pero decidida, a pesar de sus miedos y fantasías, de su inseguridad residual. Es una especie de «aquí estoy yo» despechugado. Una llamada al «tenerme en cuenta» con el temor encubierto rondando sus rodillas. Una petición formal de cariño y atención enmascarada de aparente orgullo y seguridad.

A lo largo de la fase evolutiva, que suele iniciarse más o menos durante el segundo año de práctica, el adolescente, en euforia agresiva y estimulado por el medio o por sus fantasías de rechazo, tiene el riesgo de lanzarse por otros derroteros, como el de la competición, buscando el reconocimiento público de su «figura demoledora» para poder esgrimir este argumento, nunca del todo creído, como llamada de atención indirecta, aun cuando sea por la vía autodestructiva. La duración de este período es imprevisible, ya que el control de la agresividad y su proyección creativa exigen un equilibrio difícil de adquirir sin un autoanálisis sincero y en profundidad. Aquellos que continúan la práctica, teniendo como estímulo de base su propia limitación, pasan con esfuerzo esta peligrosa pero necesaria etapa de agresividad descontrolada, adquiriendo equilibrio, capacidad de decisión y fuerza.

En cuando a la relación por edades con los restantes miembros del grupo, el adolescente tiende «seriamente» hacia los que son mayores que él (con buena imagen técnica), juega

con los de años próximos a los suyos y rehuye, a menudo admirativamente, a los niños que trabajan en su clase.

f) Vínculos con la figura del maestro. Como líder funcional de un grupo, el maestro es una figura omnipotente sobre la cual se descargan no pocas depositaciones y fantasías, estableciéndose con ella inicialmente vínculos asimétricos y, en ocasiones, de competencia por el liderazgo o de aparente oposición detractora. En cualquier caso, el trasfondo oculta siempre fuertes emociones y deseos proyectivos.

A todo este bagaje, ya complejo de por sí, hay que añadir, en el caso de la práctica de las Artes Marciales, el hecho de que la figura líder es, además, el maestro que puede guiarnos por caminos con «ciertas» connotaciones esotéricas, aunando tanto los conceptos filosóficos como el poder físico. A los ojos del adolescente, la primera imagen del maestro es la de un campeón corporal, admirado y temido por ello, que posee la clave para situarlo a él en el mismo estamento de poder. Tras esta primera impresión, y teniéndola como cobertura exterior, el adolescente proyecta y deposita sobre esa figura todo tipo de fantasías, deseos e imágenes frustradas: es el padre añorado, su propia imagen adulta deseada, el guía infalible que potenciará y dará forma a su inquietante fuerza interior.

El vínculo, incluso en aquellos casos de adolescentes varones o hembras que optaron por marcharse al campo de la competición, marca una huella indeleble en ellos, capaz de soportar el paso del tiempo, a la par que les cuestiona, interiormente, incluso los más aplaudidos logros y trofeos obtenidos en sus realizaciones exteriores.

El adolescente, conflictuado interiormente por el abandono de su camino inicial, a pesar de las innumerables razones objetivas que pueda argumentar en su favor, así como del apoyo que supone globalmente el medio competitivo-social en el que transcurre su vida, tiende a rondar tímidamente la zona de influencia de su antiguo maestro, o bien reclama su atención indirecta a través de sus éxitos, e, incluso, en algunas ocasiones, de su autodestrucción. Es como una especie de esbozo de primer paso a un reencuentro, que lo más frecuente es que nunca llegue a producirse y que incluso sea verbalmente negado.

La figura del maestro es, en cualquier caso, un eslabón importante en su evolución, al establecer con él un vínculo tan poderoso como desprotegido de defensas efectivas. El maestro, conscientemente, o a nivel puramente intuitivo, tiene en su mano utilizar esa inapreciable baza para potenciar el desarrollo del adolescente; favoreciendo su identidad y seguridad hasta conseguir que se configure una relación equilibrada y simétrica, o, por el contrario, fortalecer la patología implícita en la asimetría del vínculo, estableciendo una relación de dependencia sado-masoquista con la cual manejarlo a su antojo y en su provecho; tanto en el aspecto erótico-afectivo como en el económico, utilizándolo en la competición como adalid de su incapacidad, de sus resentimientos y de sus fracasos.

Comportamiento general del adolescente durante el aprendizaje. Podríamos resumirlo en la forma siguiente:

1. Torpeza corporal inicial, mezcla de timidez, ansiedad y descoordinación entre la mente y el cuerpo. Fundamentalmente se trata de un problema de falta de atención debido a la angustia de integrarse en un grupo y al peso de sentirse observado o ignorado. Más acusada y dilatada en el tiempo en el caso de las hembras.
2. Gran facilidad para tomar conciencia de su cuerpo, incluyendo el volumen, los ejes y la ubicación en el espacio, pero acusada dificultad para sensitivizarse a su propia masa y a su zona de influencia en el medio.
3. Dificultad inicial para la realización de ejercicios que requieran gran fuerza puntual, debido a la gran dispersión y desconocimiento de sus flujos energéticos, aun cuando el

desarrollo muscular, en cuanto es percibido por el adolescente, le cataliza y compulsa a la repetición desarrollando al máximo sus mecanismos narcisistas y sublimatorios. A través de ellos, conjuntamente con el trabajo en grupo y en parejas homo y heterosexuales, accederá a su definición sexual y su identidad personal.

4. Gran facilidad para el trabajo de coordinación, unida a una increíble plasticidad, siempre que el movimiento no exija una intensa proyección de agresividad. Es decir, pueden realizar bellísimas figuras corporales pero con excesiva energía contenida o inhibida.

5. Marcadas tendencias hacia los trabajos creativos, y huida de los que implican repetir una y mil veces la misma técnica, excepto cuando éstos suponen un apreciable desarrollo muscular o un resultado llamativo y espectacular cara a los demás, sobre todo en el caso de los varones.

6. Gran predisposición al trabajo individual, siempre y cuando esté dirigido por el maestro o por alguien elegido por él por sus «conocimientos», y mayor dificultad para el trabajo en grupo o por parejas, a no ser que ésta se trate de alguien considerado valioso y estimulante.

7. Prisa por quemar etapas, ansiedad por alcanzar la meta final soñada, un lugar llamativo en el grupo y en el mundo de los adultos.

Este constante desasosiego facilita que pueda ser presa fácil a estímulos exteriores competitivos donde se aplaudan sus habilidades.

8. Acentuada predilección por el combate, a partir de acceder al nivel de euforia descrito, ya que en el combate puede desarrollar al máximo su creatividad, a pesar del miedo, así como sus tendencias sexuales y agresivas reprimidas.

9. Ostentación de estoicidad ante el dolor físico como signo de madurez, pero en realidad como reclamo de cariño. Esta es una de las causas primigenias, uno de los ejes motrices, junto a la soledad, más importante en sus acciones, encaminadas hacia la búsqueda de afecto -cómo darlo y cómo recibirlo- y de un lugar definido dentro de la estructura que lo encierra, limita y margina. La «torpeza inicial» es sustituida en poco tiempo por una tremenda facilidad de captación y progresión en el aprendizaje, especialmente acusada en los saltos y giros en los que, justamente por ser en los que más se compromete el equilibrio, la orientación espacial y los flujos energéticos, es donde más dificultad tienen las mujeres, los púberes, los hombres adultos y los niños. Dicha «torpeza inicial» se acentúa especialmente en aquellas técnicas que exigen proyectar puntualmente la energía; sobre todo en los brazos (chakra emocional), percibiéndose una gran contención mezcla de timidez, miedo e inseguridad.

III) ¿En qué medida la práctica de las Artes Marciales puede ayudar a resolver conflictos y potenciar el desarrollo personal?

Es una difícil y larga pregunta, cuya respuesta empieza con una clara limitación: «Las Artes Marciales no son la panacea universal capaz de resolver todos los problemas y curar todos los males», aun cuando es preciso agregar que estas disciplinas, al centrarnos en el aquí-ahora y en el Hara, refuerzan en nosotros esa actitud filosófica y existencial ante la vida, que posibilita, sin necesidad de acentos trascendentes, la coherencia con uno mismo y la fluidez con el orden natural.

Una segunda limitación viene determinada por la forma, totalmente subjetiva, en que se produzca el acercamiento.

El mayor riesgo, el envés, estriba en que, al igual que planificadas de forma correcta potencian el desarrollo global del practicante, enfocadas a través de la relación sado-

masoquista en base al vínculo asimétrico alumno-maestro pueden ser sumamente destructivas para ambos.

Hechas estas salvedades, pienso que pueden ayudar en gran medida a resolver los problemas del adolescente, así como los de cualquier ser humano en otras etapas evolutivas de su vida.

Problemas y aporte del arte marcial en su solución

- Ante la falta de identificación: Situación del estímulo dentro de sí mismo; introspección analítica.
- Ante los límites corporales y de acción no definidos: Toma de conciencia e interiorización del movimiento y sus flujos energéticos y posterior desarrollo muscular sensitivizado.
- Ante la soledad y búsqueda de un lugar donde poder ser: Trabajo grupal con una tarea común e individualizada dentro de la unidad grupal.
- Ante las tensiones energéticas y bloqueos corporales: Movilización de la energía vital (Ki): suma de energías físicas, mentales, espirituales y emocionales al abdomen y proyección puntual desde allí a la zona de contacto.
- Ante la agresividad y la timidez: Manejo del grito interior y proyección de la agresividad a través de las técnicas, el combate y la creatividad.
- Ante la relación sexual: Movilización de la energía en la región de la pelvis, rompiendo los bloqueos que allí se producen con la ayuda de los contactos corporales en el trabajo en grupo y por parejas.
- Ante la dificultad para analizar las situaciones exteriores e inseguridad para actuar: Combate de autocontrol, a través del cual se aprende a analizar, a defenderse y a pasar a la acción, y, tras muchos años de práctica, a la «acción intuitiva inmediata sin análisis previos verbalizables».
- Ante la excesiva inquietud y desasosiego con gran consumo energético y escaso rendimiento: Cómo actuar con el menor gasto energético estabilizando al máximo el equilibrio mediante la movilización puntual de la energía vital, la respiración y el desarrollo de la capacidad de aprovechar al máximo la energía del medio, el prana.
- Ante la hipersensibilidad de los sentidos, de la capacidad de percepción y de la necesidad de actividades creativas: Desarrollo de las percepciones sensitivas no limitadas a los cinco sentidos tradicionales. Así se potencia una forma diferente de percepción que pone ante nosotros inagotables recursos de expresión plástica y creativa a través de las innumerables posibilidades de combinación de técnicas corporales e imágenes mentales.
- Ante la escala de valores familiares y socio-culturales establecidos y no convincentes: La búsqueda de sí mismo como tarea prioritaria. independiente de etiquetas, sobriamente. A través de esta búsqueda se abre una vía en la que es posible hallar fuerza y ante la que los engaños se viven tan solo como lo son.

En el tatami se aprende a luchar frente a todo tipo de situaciones analizándolas desde fuera, aún estando inmersos de lleno en ellas, sin romper nunca la armonía de la figura y la expresión, con el mismo gasto energético y el máximo rendimiento. Este aprendizaje, poco a poco, pero irreversiblemente, va extendiéndose instintivamente a todas las facetas de nuestra vida dándoles coherencia y sentido.

A lo largo de mi trabajo con adolescentes he podido observar, en general, cambios espectaculares y el despertar a sensaciones interiores e inquietudes opuestas a las alternativas, hobbies y caminos que les presenta la sociedad de consumo en la que

vivimos. Inquietudes que han dejado una huella indeleble incluso en aquellos que optaron por aceptar el desafío competitivo exterior. Esta huella, más o menos profunda, con más o menos fuerza para catalizar acciones tendentes a cambios, nunca deja de hacer sentir sobre el que la lleva el peso de su significado y los cuestionamientos que éste implica.

La eficacia de esta ayuda dependerá tanto del maestro como de la dinámica del grupo y de la problemática específica del adolescente en relación con ellos. Por supuesto, estará condicionada también en gran medida por las presiones exteriores que pesan sobre él (familia, estudios, etc.), aun cuando sea mayor la fuerza de los nuevos vínculos nacidos a través de la acción centrada en el tatami.

IV) Cómo debe trabajarse con el adolescente en las prácticas corporales

El procedimiento más útil no es aquel que pasa por ofrecerle innumerables alternativas, ya-estandarizadas, para que decida por la que más le guste -frecuentemente la que menos le enriquece y compromete-, si no estimularlo, a través del movimiento centrado en el Hara, a que, primero, se descubra a sí mismo y, posteriormente, opte por seguir las perspectivas que ante él se abren tras este determinante suceso, por contrarias que puedan parecer a los «hobbies programados» y previamente establecidos como idóneos. Nada, por creativo que pueda parecer, es realmente «útil» si no sirve para interiorizar el estímulo, para que uno mismo se constituya en el objetivo prioritario de su análisis y su gasto energético.

Numerosas tendencias educacionales basadas en el cuerpo, catalizan directa o indirectamente a la dispersión y/o a planteamientos competitivos. En este sentido, y por espectaculares que puedan parecer los resultados a primera vista, a la larga potencian las tendencias expansivas incontroladas, la confusión existencial o la aceptación no crítica, escapista, del mundo exterior y sus normas.

En líneas generales, son más útiles las prácticas grupales que las individuales, donde se verían favorecidos los mecanismos escapistas y sublimatorios y acentuada la soledad. Desde esta perspectiva, pienso que el cuadro comparativo A puede servir de base indicativa para establecer las premisas generales sobre las que fundamentar el trabajo corporal.

Mientras el adulto avanza con mayor dificultad en el aspecto formal, pudiendo compensarlo en parte con una progresión más intensa en el contenido, el niño y el púber tienen una evolución a media velocidad entre ambas, y, el adolescente, angustiado por la necesidad de llamar la atención, de reclamar un lugar en el mundo exterior y el calor del cariño que no siente, suele progresar más rápidamente en lo formal y plástico que en el contenido. Descubrir la forma de manejar esa energía potencial interior, a pesar del posible riesgo de equivocarse en la elección temporal o definitiva del camino, es la mejor baza en el difícil e imprescindible «juego» de la búsqueda de sí mismo.

A pesar de su progreso aparente y la gran plasticidad de sus técnicas y movimientos, incluso de su acusada creatividad, el adolescente mantiene un alto nivel de energía retenida como agresividad. Esta energía debe ser canalizada, en partes proporcionales, hacia la autocrítica y hacia la crítica de los focos exteriores generadores de estímulos inhibitorios y frustrantes, siendo el combate de autocontrol la mejor escuela para este tipo de aprendizaje frío y objetivo. En mi experiencia con adolescentes, he podido observar que el primer bloqueo que se rompe, al menos en apariencia, es el pélvico, continuando después con el torácico y, por último, con el cervical. Una primera impresión podría apuntar hacia una progresión energética ascendente desde lo primario y sexual al mundo del intelecto. No obstante, un examen más profundo del comportamiento del adolescente me permitió observar que esa tendencia sólo constituía

una primera fase, casi una apariencia en sí misma, un enmascaramiento de la realidad, ya que el auténtico proceso de elaboración de tensiones y contenciones que posibilita la evolución hacia la madurez, exige la ruptura del bloque cervical antes que la del torácico, siendo el pélvico el último en resquebrajarse. Es decir, se detectan muy marcados en el adolescente, a través del trabajo corporal, los tres bloqueos emocionales y tensiones energéticas más comunes en nuestro mundo actual:

- a) Cuello: Comunicación y autoafirmación.
- b) Tórax : Emociones, afectos y contención agresiva.
- c) Pelvis: Vida sensitiva (sensual y sexual) y luchas por el poder. Sede de la voluntad, del centro, del *Hara*.

Los bloqueos a) y b) nos hablan fundamentalmente del aislamiento, de la inseguridad, de la soledad y de la falta de un lugar en el entorno; mientras el de la pelvis, del despertar sexual y de la inhibiciones y traumas que se producen a lo largo del período de adaptación a las normas sociales; de la inseguridad personal en ese campo, así como de los instintos inhibidos en las luchas descentradas por el poder, que generan una acusada confusión a la hora de buscar el espacio vital óptimo y creativo. De ahí la frecuencia y la virulencia de los brotes sicóticos y de las tendencias autodestructivas durante esta fase de la vida.

En el adolescente se observa una mayor acumulación energética y flexibilidad inicial de la cintura hacia abajo, una mayor movilidad que en el tórax, sobre el que puede apreciarse una fuerte contención energética y rigidez. Dicho de otra forma, tiene más fuerza y facilidad de manejo de las piernas que del tórax y los brazos, como consecuencia de la sobrecarga agresiva que supone para él su dificultad de comunicación, su aislamiento emocional, hasta que no se adentre en el proceso de autoconsciencia y elaboración de sus tensiones y de sus bloqueos.

Esa energía, que no emplea en la comunicación afectiva, potencia en parte su autoerotismo; razón por la cual tenemos la sensación de que la primera ruptura se realiza sobre el bloqueo pélvico, a la vez que la tendencia instintiva a la relación genital con el otro, si es inhibida, refuerza los bloqueos en dicha región. Es decir, sólo una relación interpersonal afectiva y sensitiva equilibrada -ruptura de los bloqueos a) y b)-, permitirá romper el bloqueo c) y establecer una saludable y enriquecedora relación sexual que le permita no quedar mediatizado el resto de su vida por la obsesión de que el sexo, nunca satisfecho en la medida de su fantasía, es la panacea que resolverá sus angustias y ansiedades.

Por último, dado que el adolescente se ve continuamente bombardeado por mensajes verbales y estímulos exteriores sin un auténtico contenido, y teniendo en cuenta su gran capacidad de imitación, es más importante para él el ejemplo y la actitud callada que la palabra; el descubrimiento interno de la sensación que la anticipación externa de lo que puede descubrir, la cual, en el mejor de los casos, va a condicionar sus sensaciones, cuando no a frustrarlo, al no encontrar el colorido y los matices que le han sido descritos.

4. El adulto, de la elasticidad a la rigidez

En la etapa de la vida que conocemos como la edad adulta del hombre, tiene lugar un cambio progresivo que abarca: desde la flexibilidad elástica del adolescente a la rigidez y fragilidad del anciano. Esta evolución, que se inicia con un claro predominio de la tendencia expansiva y finaliza en una no menos ostensible contracción, viene marcada por lentas pero profundas variaciones en el cuerpo, que condicionan o posibilitan cambios sustanciales en las energías asociadas a él, o, lo que es lo mismo, sobre la personalidad del individuo, su burbuja y sus zonas de influencia.

El metabolismo hormonal, efervescente en el emerger de la adolescencia, alcanza la plenitud y el equilibrio en la primera fase de la edad adulta, para, a partir de ese máximo-óptimo, iniciar un lento pero inequívoco período de ralentización, que se traduce, no sólo en cambios de la estructura corporal exterior, sino en alteraciones fisiológicas y bioquímicas. Los órganos internos y los tejidos se tornan más rígidos e inflexibles, expresando de esta manera la estructura soporte en que situación se encuentra la evolución del individuo. La muerte, simbolizada como contracción y falta de movilidad, va ganando terreno en la misma medida que se produce la pérdida de flexibilidad, de cinética vital. Los resultados de las últimas investigaciones científicas realizadas hasta la fecha, afirman que la pérdida de velocidad, flexibilidad y reflejos, en una persona que no deja de hacer una hora de ejercicio cada día, viene a ser entre los veinticinco y los setenta años, tan sólo de un 20 por 100, contradiciendo antiguas costumbres alarmistas que, condenando a la pasividad por temor al riesgo, han marginado la vitalidad, el gozo implícito en el movimiento centrado y la conexión sensitiva, inter e intrapersonal, siendo desplazado, en el mejor de los casos, por sofisticadas técnicas de salón.

El proceso evolutivo es irreversible en sí mismo. No obstante, puede ser voluntariamente controlado, dentro de ciertos límites, al objeto de dilatar su extensión y permitir incrementar las posibilidades de deslastrar energías negativas, lo que se traduciría en un mejor nivel de calidad vibracional que favorecería una vida más plena y armónica. En ese sentido, la ciencia occidental ha comprobado cómo la práctica de ciertas disciplinas, aparentemente corporales, unida a un buen manejo de la respiración y a hábitos de descanso, higiénicos y alimenticios adecuados, ralentizan el deterioro fisiológico del proceso evolutivo, estando las edades biológicas de quienes adoptan «estas buenas costumbres» hasta quince y veinte años por debajo de sus correspondientes edades cronológicas, y, sobre todo, más afinadas sus percepciones sensoriales y la calidad de sus vidas, algo infinitamente más importante que el lógico alargamiento de las mismas. En el caso del adulto, el problema cobra una especial virulencia a la hora de decidirse por una alternativa regeneradora a través del cuerpo, no sólo por la carga que supone la marginación histórica e intelectual a la que ha sido sometido generación tras generación, sino, porque, inmerso en una sociedad castradora y limitativa, donde la energía no liberada suele revertir en autodestrucción y violencia proyectiva, la simple sospecha de que siente el deseo de cambiar es vivida por quienes le rodean: familia, amigos y compañeros, como una amenaza, no de alejamiento, sino de cuestionamiento de las propias vivencias y decisiones existenciales. Esto genera, de inmediato, todo un complot inconsciente; sin necesidad de que medien palabras directas, aun cuando sí actitudes y mensajes indirectos, tendente a que el individuo abandone ese fantástico y comprometedor proyecto, que actúa de revulsivo, por contraste con la realidad, de la angustia interior de los restantes componentes de ese entorno. Es algo así como: «todos decrepitos, enfermos y viejos, es casi igual que todos hermosos, saludables y jóvenes», aunque sea a costa de fármacos, sufrimiento y cirugía plástica. Una expresión sinónima sería aquella de: «todos tontos, todos listos», o lo que es lo mismo, la angustia puede acallarse, quedar latente aunque escueza, cuando todos somos medibles por el mismo rasero. El grupo no perdona el contraste cualitativo, sobre todo cuando este pone de relieve su miedo, su indecisión y su mediocridad. Por eso se aclama y se odia simultáneamente a los líderes que el propio y espontáneo aplauso ayuda a levantar; sobre todo si el líder posee, además, ese don tan indescriptible como innegable del carisma.

El adulto, normalmente depositario y manipulador de los recursos sociales y familiares, juega, a través de la decisión sobre los mismos; siempre justificable por mil y un

argumentos oportunos, el papel de árbitro del deseo del niño, del púber, del adolescente, e incluso del anciano, en cuanto se refiere a adoptar hábitos enriquecedores y constructivos. Así, es frecuente comprobar cómo los padres, que al principio parecían entusiasmados con las disciplinas corporales elegidas por sus hijos, castigan cualquier error o fallo subjetivo en otro campo; por ejemplo, una mala nota en los estudios, cortando esa práctica enriquecedora. El verdadero problema estriba en que, en el fondo, les cuestiona y molesta, por lo que no es raro que en ocasiones recurran a razones todavía más simples en apariencia, como la «falta de ganas» del niño o la pereza para llevarlos y recogerlos del lugar en que se imparte esa disciplina. Curiosamente, es frecuente que los adultos estimulen, a quienes dependen económicamente de ellos, hacia otras alternativas y hobbies que, aparte de no cuestionarles por contraste su propia autodestrucción, hayan sido concebidas por otros adultos desde una perspectiva existencial profundamente deteriorada, no asumida y camuflada entre multicolores tintes intelectuales de creatividad.

Hasta ahí, el adulto todavía puede perdonar a quienes se integran en actividades socialmente aceptadas como no comprometedoras, e incluso incorporarse a ellas, consciente de que no pasan de ser más allá de un intrascendente juego snob. El problema se plantea cuando la disciplina parece requerir un cierto esfuerzo y encerrar, como contrapartida, un enriquecedor contenido.

El proceso evolutivo

El cuerpo del adulto va expresando progresivamente, con el transcurso de los años, el paso de la preponderancia porcentual de la tendencia Yin con que finaliza la adolescencia, a la primacía de la rigidez Yang en los inicios de la ancianidad. Simultáneamente, la acentuación o disminución de este aparente deterioro biológico de la burbuja existencial de cada individuo, expresa claramente sus renunciaciones evolutivas, sus tendencias autodestructivas, o, por el contrario, la lucha, la acción como derecho irrenunciable de una búsqueda que nace en su inquietud interior y se apoya firmemente sobre su voluntad. Parejo a este proceso en la evolución de las energías asociadas, se producen cambios en el metabolismo hormonal que implican deterioro en los tejidos internos y externos, incluido el cerebro; variaciones en el intercambio energético del individuo con el medio y en la propia vibración de su burbuja que, conjuntamente, van a determinar nuevos estados de equilibrio y de orientación sintónica en el entorno. Deslastrar energías negativas supone un acto libre de la voluntad interior. Una actitud vital positiva frente al proceso evolutivo, que es inmediatamente captada por los demás por contraste, por disonancia vibracional, sentida como desafío y contestada, cuando no es aceptada la solidaridad en la acción, como agresión directa o indirecta más o menos sutil. Quién lucha por depurar y liberar sus energías de mejor calidad es un ejemplo comprometido, precisamente por esa resonancia interior que despierta en nosotros, aun cuando no queramos, cuestionándonos la necesidad de romper nuestra propia barrera de energías interferentes, de batallar esforzadamente contra el peso de la inercia de nuestras tendencias autodestructivas.

El adulto envidia y odia, mucho más que la apariencia juvenil de quienes puedan ser de su misma edad aunque no lo parezcan, la voluntad interior, el móvil profundo capaz, por la acción, de no renunciar a los mensajes que susurra la tenue voz de la conciencia. Sobre su cuerpo pueden leerse todos estos deseos ocultos, así como las tendencias autodestructivas y el intento de hacerlas extensivas a los demás.

El comportamiento del adulto en la práctica corporal -independientemente de que pueda existir una cierta diferencia cuantitativa entre el grupo de veintiuno a cuarenta años y el que se encuentra por encima de esa edad-, se caracteriza, en general, por su falta de

realismo; expresada en euforias y abandonos fulminantes como consecuencia del despertar de sus miedos, de sus fantasías y de sus tendencias autodestructivas; reforzadas por la excesiva prioridad dada en el aprendizaje al intelecto en detrimento de sus posibilidades «corporales». Se produce de esta manera un peligroso desfase entre el entendimiento intelectual del movimiento, de la acción, y la capacidad de ejecución del mismo; frágil tapadera al fondo de la depresión y del abandono.

El adulto, cuando el profesor le explica una técnica, suele mirarle a la boca o a los ojos, no al cuerpo, que lo expresa con su movimiento mejor que cualquier posible palabra. Entiende lo que oye, pero tiene muy poca capacidad para sentir y reproducir lo que ve, lo que le cuestiona tanto como le confunde y angustia.

Independientemente de los numerosos matices específicos e individuales de una etapa tan compleja y plural, tan directamente influenciada por la realidad exterior y, por ello, tan aislada del medio natural, considero muy significativas, junto a las anteriormente expresadas, las siguientes tendencias generales:

Miedos físicos a romperse por el esfuerzo, que en el fondo ocultan fantasías latentes a que se abra y fluya el temido mundo interior.

Muy poca capacidad para soportar con humildad la primera y esforzada prueba de voluntad, bien como consecuencia de un hipertrofiado narcisismo intelectual, bien por una acentuada tendencia a la depresión y a la melancolía.

Planteamientos «superficiales», expresados frecuentemente como: «solo me interesa recuperar un poco la forma exterior», cuando en realidad la inquietud nace de la propia voz de su conciencia interior, aunque parcialmente acallada y ahogada por sus miedos impotentes y sus adolescentes fantasías.

Hacer alarde de una juventud esplendorosa y omnipotente en lo corporal, que suele contrastar enormemente con la imagen actual. Un canto, -más un lamento-, a un pasado esplendoroso y perdido que, en la mayoría de los casos, no pasa de ser deseo fantaseado, sin viso alguno de realidad, como compensación a la decrepitud y al abandono que resalta con su cuerpo en el momento presente. (Me llama enormemente la atención este hecho, según el cual habrían existido en este país muchas más medallas y récords de los que se tiene referencia y constatación, y miles de deportista y practicantes que, en mi época de adolescente, jamás vi por aquellos campos de deporte, elocuentemente desiertos, de la Ciudad Universitaria de Madrid a lo largo de la década de los años sesenta.) El asunto es menos jocoso de lo que parece a primera vista, ya que, cuanto mayor sea el alarde de «hice», mayor es también el riesgo de abandono, la incapacidad real de hacer y asumir la torpeza en la acción.

- Deseo y miedo, simultáneos, a recuperar la sensación interna de vida, de fluir energético de la juventud, tanto por los vínculos que esto obligaría a romper, como por la falta de decisión de la voluntad interior para asumir el riesgo y el esfuerzo.

- Tendencia a dejarse llevar por la inercia autodestructiva, ya sea por miedo a la ruptura y a quedarse en la mitad del camino, ya sea por pánico a enfrentarse cara a cara con la propia mediocridad.

Quienes pertenecen a este grueso bloque de probadores sin una auténtica entrega, suelen actuar como sobrecarga castradora e inhibitoria en las decisiones de profundizar de quienes les rodean y se encuentran más directamente vinculados a ellos.

Por ejemplo, cuando uno de los miembros de una pareja decide iniciarse en una práctica centrada contando con el beneplácito y estímulo inicial de su compañero o compañera, si transcurrido un cierto tiempo de permanencia y euforia, la práctica está rindiendo beneficios tangibles sobre él, despertando su juventud dormida y los flujos energéticos bloqueados, es harto frecuente que la pareja intente decapitar soterradamente su decisión de continuar. Para ello recurre a variopintos y sutiles procedimientos de

coacción o seducción, temerosa, y a la vez envidiosa, del desfase que entre ellos se va produciendo como consecuencia de la acción positiva de uno frente a la negativa pasividad del otro. El adulto que se entrega sin reserva a una acción corporal centrada, vive, tras los primeros meses de torpeza, miedos, fantasías de rupturas y de muerte, el vivificante discurrir de sus flujos energéticos interiores. Algo que difícilmente le perdonarán los demás, y en ocasiones, puede incluso plantarle serias dudas a él mismo. En aquellos casos en que la pareja, animada por el resultado de su compañero/a, decide incorporarse a la práctica y: o bien no se entrega lo suficiente, o no acepta con humildad la prueba inicial de la voluntad; o espera resultados fulminantes y espectaculares sin esfuerzo, que nunca se producen, la agresividad que en ella genera la experiencia suele traducirse en un abandono inmediato y detractor, que intentará hacer a toda costa extensivo a su compañero/a, con el fin de anular, con el contraste, el fantasma del alejamiento y de la separación entre ambos. Algo así como decir con la actitud, sin necesidad alguna de palabras: «dame la mano y hagámonos viejitos juntos, autodestruyémonos a la vez; ya que no tengo el valor de enfrentarme con mi propia limitación, no me marques aún más la diferencia con tu decisión de retornar a la vida, de no renunciar a evolucionar por encima del esfuerzo».

A lo largo de estos años, he podido comprobar la fuerza lastradora y destructiva de la pareja, sobre todo en aquellos casos en que uno tiende claramente hacia la vida y el otro hacia la autodestrucción. He visto con demasiada frecuencia, sobre todo en el caso de alumnos varones, como abandonaban ruborizados una práctica, para ellos necesaria y enriquecedora, por el hecho de vincularse y no tener el valor de enfrentarse a ese tipo de mujeres dominadoras e incapaces de entregarse a la práctica de disciplinas centradas, por beneficiosas que pudieran serles. Por supuesto, entra también en juego el vínculo alumno-maestro, como integrante de un tercer vértice sumado, a los dos de la pareja en sí, y con él, todo el complejo mundo de los mecanismos afectivos propios de las relaciones triangulares.

En el caso de las mujeres, por el contrario, si son ellas las que se han iniciado previamente en la práctica, es normal la integración de sus parejas y la permanencia de ambos.

La pareja expresa, a través de la acción corporal, todos los conflictos, fantasías y rivalidades que subyacen en el fondo de sus relaciones, imposibles de camuflar en este terreno donde la lucha es parte esencial del aprendizaje.

- Deseo y miedo, simultáneos, a romper el impulso vital que parece se perdió con la adolescencia, con la flexibilidad, conforme se aceptaba y adaptaba uno cada día un poco más a la norma, haciéndose más elástico primero y más rígido después, hasta llegar a perder: con la espontaneidad, la ilusión; con la flexibilidad, el empuje instintivo y primario.

Es necesario tener presente que reforzar la energía vital no supone en modo alguno volver hacia atrás, sino sentir con claridad el estímulo de la voz de la conciencia interior, lo que nos impulsará a plantearnos el presente de una manera coherente e instintiva. Indudablemente, este hecho condiciona nuestra actitud ante la vida, llevándonos a una prudente separación del estamento cronológico y autodestructivo en el que, hasta ese momento, se ha desarrollado nuestra pasividad, cuestionándonos los vínculos con las personas que han sido nuestras compañeras «solidarias» durante el viaje. Si éstas no comparten la decisión de evolucionar, independientemente de las reglas del juego vigente hasta ese instante, terminaremos viviéndolas como un lastre, como una sobrecarga que nos inducirá a pasar del cariño a la disolución natural de los vínculos. Otra alternativa sería renunciar por nuestra parte a esa «claridad» recién vislumbrada encubriéndola en un nuevo y más patológico vínculo. En esta segunda

opción, a la larga, aparecerá siempre una sobredosis agresiva como consecuencia de la interferencia, continuada, que se ha generado al forzar en proximidad dos burbujas energéticas que vibran en tonos disonantes. Dicha agresividad revertirá sobre ambos acentuando las tendencias autodestructivas, y también sobre la relación insalubre que la pareja mantiene. Es muy difícil, yo diría que imposible, olvidar el resurgir estimulante de la energía vital para aquella persona adulta que, tras el letargo postadolescente, vuelve a sentir en su interior una fuerza espiritual más serena y profunda que la de aquella juventud que consideró perdida.

Por estas y otras razones, el trabajo corporal con el adulto ha de estructurarse desde perspectivas que permitan revivificar esas sensaciones de vibración y de plenitud energética interior, complementando y armonizando las proporciones de movimientos contractivos y expansivos; dando a la flexibilidad toda la importancia que conlleva la respuesta compensatoria al «tiempo perdido», y, al trabajo duro, Yang, la de ser la puerta abierta al reaprendizaje de la minimización y mejora de la calidad energética; la válvula de escape del excedente entrópico interior y desestabilizador.

5. El anciano. La rigidez y la fragilidad

El cuerpo del anciano sugiere la rigidez, la contracción, la inmovilidad, la fragilidad, la muerte. Es la síntesis, no sólo de un proceso normal, sino, fundamentalmente, del sometimiento continuado a la norma exterior. Por ello, el trabajo corporal con ancianos ha de plantearse de forma que les permita reactivar y desarrollar aspectos de su personalidad «olvidados» y sacrificados durante la infancia y la adolescencia. Despertar, a través de las sensaciones interiores del movimiento corporal centrado, al niño dormido y temeroso, al adolescente amordazado pero ruidoso que todos llevamos dentro como una parte irrenunciable, latente, cuando no consciente, de nosotros mismos.

Ahora bien, el anciano sabe de su fragilidad corporal, consecuencia de su rigidez progresiva, autodefensiva, de un meterse en sí mismo, a lo avestruz, para defenderse de la agresión perturbadora y dolorosa del medio exterior. Teme esa fragilidad que puede llevarle a una muerte prematura en relación con los proyectos deseados pero no realizados, proyectos que la mayoría de las veces no hace nada porque vayan más allá del deseo. Ese temor le hace día a día más rígido, más frágil y vulnerable, más cerrado ante cualquier intento de proyección, de expansión, aproximando, con su renuncia, la muerte que siente rondar en torno suyo.

Al anciano hay que volverlo de nuevo niño para que pueda recuperar parte de la flexibilidad y creatividad perdidas. Hay que enseñarle de nuevo a caminar para que coja nuevas fuerzas y equilibrio, seguridad en sí mismo y en sus movimientos. A través de ellos, sentirá renovar sus proyectos más lejanos, que no sus fantasías, con la ayuda inapreciable de todas sus experiencias vividas.

El miedo a caerse y romperse (las roturas de pelvis arrojan desgraciadamente un alto porcentaje de mortalidad), es la forma en que el anciano reclama que se le enseñe de nuevo a caminar, que se le ofrezca una nueva oportunidad para hacer frente a su rigidez. El trabajo corporal debe tener muy clara esta premisa o será un rotundo y lamentable fracaso en un plazo más o menos dilatado de tiempo, por sorprendentes y eufóricos que parezcan los primeros resultados.

Los ejercicios iniciales para ancianos deben realizarse sobre el suelo, símbolo de su fantasía de muerte, caminando a gatas hasta que se sientan seguros y sin temor a romperse por su proximidad. El suelo se ha de transformar en compañero solidario y tangible, perdiendo la connotación de algo duro, lejano por la altura respecto de sus ojos y peligroso por el posible impacto de una mala caída. En una etapa posterior, se ha de dar prioridad a ejercicios en cuclillas o semiflexión, o de pie con apoyo en la pared,

espalderas u objetos similares, para pasar a una nueva fase donde se ha de trabajar el equilibrio, la ubicación en el espacio, el afianzamiento y seguridad en el movimiento vertical.

El trabajo corporal ha de ser, no solo lúdico, creativo y flexible; sino eminentemente sensitivo; para compensar las tendencias contractivas resultantes de la edad y de la experiencia. Por ello, técnicas corporales como la gimnasia tradicional, e incluso deportes lúdicos que en poco tiempo se mecanizan, pierden la aparente eficacia de los primeros meses con la misma rapidez que la exaltaron.

En mi opinión, la planificación del trabajo corporal centrado en el Hara presenta cuatro vertientes complementarias e inseparables (salvo en casos muy concretos), que se cubren perfectamente en la forma siguiente:

I. Hatha-Yoga, que aporta:

Flexibilidad.

Manejo adecuado del proceso respiratorio.

Expansión y sensibilización interior del cuerpo al movimiento.

II. Artes marciales, que aportan:

Creatividad.

Liberación de la agresividad.

Utilización enriquecedora del grito.

Interiorización sensitiva del movimiento con el mínimo gasto energético.

Dinámica grupal (juego y contacto corporal). Seguridad.

Domino del espacio y del tiempo.

III. Música, que aporta:

Estimulación al movimiento y al contacto. Estimulación a la sensualidad.

Estimulación a la sexualidad.

Estimulación a la quietud centrada tras el movimiento.

IV. Contacto con la naturaleza, que aporta:

Reintegración a la vida libre para despertar silenciadas sensaciones vividas y tendencias instintivas mal sustituidas por medios artificiales. El enriquecedor contacto con el aire, con el sol, con el agua, con el frío, con el viento, con el silencio y con el ruido de la vida en sus mil formas.

Cuando se trabaja con personas ancianas, es imprescindible no caer en el fácil error de hacerles los ejercicios mientras ellos los observan y los sobrellevan pasivamente. Por el contrario, se ha de comenzar por potenciar aquellos movimientos que pueden hacer por sí mismos, ya que a través de ellos empezarán a tomar conciencia de su cuerpo y se catalizará el movimiento de otros paquetes musculares que, posteriormente, permitirán trabajar otras estructuras corporales e incorporar nuevos y más completos ejercicios. Es conveniente estimularlos inicialmente mediante palabras, gestos y gritos, para que rompan progresivamente sus miedos y contenciones. Ahora bien, la progresión sólo es posible si se fundamenta sobre una libre decisión de su voluntad de no renunciar jamás a la evolución.

La toma de conciencia del cuerpo, no sólo repercute en la sensación de plenitud vivida a través de la acción, sino que potencia el desarrollo muscular y abre la puerta al fluir de la energía vital. Los diferentes chakras reciben un nuevo estímulo físico, emocional y psíquico. La personalidad se refuerza. La espalda, encorvada no sólo por efecto de la artrosis y unos malos hábitos alimenticios, sino como expresión de renuncia, de miedo, de resignación y autocompasión, se yergue y adopta una posición más honrosa y equilibrada.

La interiorización conjunta del movimiento y de la sensación, potencian asimismo la del estímulo; la búsqueda dentro de sí de las auténticas inquietudes y vías de expresión, con independencia de los condicionamientos y manipulaciones provenientes del exterior. ¿Por qué llamar a la ancianidad «tercera edad» con miedo, tapando su auténtico significado? Como última etapa de nuestro paso por la vida, la quinta, que no la tercera dentro de proceso dinámico, debe de ser la culminación de una vida y de la experiencia que esto conlleva. Algo muy valorado en la naturaleza y recogido, tanto en las relaciones jerárquicas y en el comportamiento de las manadas de animales, como en el de los pueblos naturales. En estos últimos, los más sabios de entre los viejos forman el sanedrín o consejo de ancianos, el cual tenía la misión de actuar como consultor y asesor, por su experiencia vital, en los problemas más graves que se planteaban al clan, al grupo, o a la tribu. ¿Por qué primar la juventud? y sobre todo, ¿por qué depender tanto del culto a la apariencia formal rejuvenecida mediante la cirugía plástica y no rendirlo al contenido, cuando lo hay? El anciano es jubilado y marginado, no porque sea despreciable su potencialidad laboral física o intelectual, sino por el hecho de que una sociedad regida por el principio de la máxima rentabilidad y con un número cada día mayor de parados, ha de ofrecer una alternativa de realización al joven sustrayéndola al anciano, al que condena a la depresión por inactividad, al vacío y al vértigo de la reflexión continua en torno a la muerte, ya que nunca lo educó en la quietud, en el sentido de la vida como escuela para el bien morir.

El joven es más rentable y manejable por su mayor fogosidad, y por su más acusado espíritu competitivo y consumista. La experiencia, en el anciano, puede obrar de atenuante a la fogosidad y como crítica o desaliento a la explotación destructiva del poder, como tamiz real, crítico o depresivo, a las promesas que éste formula sea cual fuere su ideología.

Indudablemente, la máquina humana se deteriora con el paso del tiempo, esto hace que, llegado a un cierto nivel, sea más rentable su sustitución laboral por otra nueva. Simultáneamente, vivir la vida enriquece y frustra, siendo, ambas, vías hacia el conocimiento por la experiencia más allá del dolor. En cualquier caso, el cuerpo y la mente del anciano siguen teniendo suficiente poder energético e ideológico para autosatisfacerse, tanto individualmente como en pareja o en grupo, siempre que dichas potencialidades sean catalizadas y canalizadas adecuadamente.

Tal vez como consecuencia de la negación y disociación cultural, que durante milenios ha tenido lugar respecto del cuerpo, el estímulo más fuerte para ese despertar de energías dormidas, de ideas, proyectos e ilusiones no realizadas pero latentes, se catalice precisamente desde la actividad corporal centrada, una vez vencidas las resistencias, miedos, sensaciones depresivas y de impotencia de los primeros días de iniciación. Superada esta primera prueba de voluntad, de deseo de vivir intensamente (no de sobrevivir, o lo que es lo mismo, de morirse poco a poco, lentamente, inmersos en la fácil trampa de la autocompasión), el despertar de las primeras sensaciones corporales, de la fuerza de la vida, supone una doble estimulación:

- Por un lado, la sensitivación propia al movimiento vivido internamente, vinculará al anciano con su mundo inconsciente, con su infancia y sus deseos olvidados, avivando la intensidad de los mismos, revitalizándolo.
- De otro lado, la intensificación del flujo energético (*Ki*), distribuido más correctamente entre los diferentes chakras, unido a la sensualidad inherente al movimiento y al contacto corporal, va a traducirse, además, en una activación genérica de la sexualidad genital y no genital. A través de estas sensaciones, por resonancia vibracional, el anciano volverá a reactivar el rico y pujante mundo de su adolescencia no-fantástica, marginado, pero nunca olvidado totalmente. Ese

mundo que aflora constantemente en nuestros sueños y ensoñaciones, inquietando y cuestionando de forma continuada nuestra vida consciente, lo aceptemos o no.

Ahora bien, esa doble vertiente constituye la cara, la parte aparentemente positiva de una moneda que también tiene su cruz, su complemento negativo. El anciano que supere y viva esas sensaciones, ese poder volver sensitivamente de nuevo «hacia atrás», ha de aceptar dos limitaciones y un lamento. Una limitación proviene de su imagen física, deteriorada aparentemente aunque la viva joven. La otra deriva de una realidad ineludible aunque se posea libre todo el tiempo del día, de un límite; la proximidad de la muerte, siempre presente pero nunca tan cercana, «amarga y estimulante compañera», y como un lamento, el posible ¡ya es demasiado tarde! Esta es una peligrosa puerta de entrada al túnel de la depresión y de la renuncia. En este sentido, puede ser necesario el complemento de una ayuda psicológica para aceptar la realidad, ya que la negación o la depresión no constituyen remedio alguno, sino, por el contrario, la forma de hacerla más desagradable y más terrible.

La muerte es un límite, un túnel que nos dará paso a otro nivel superior de conciencia o, simplemente, a la desaparición sin trascendencia y al olvido. En cualquier caso, es una realidad ineludible, una experiencia para la que uno ha de prepararse, no negándose a la vida, sino, por el contrario, viviendo intensamente cada instante con plenitud.

Paladeando con fruición cada experiencia. Sacándole el jugo por negativa que a primera vista parezca.

El anciano, rígido y frágil, opuesto Yang del flexible niño Yin que fue, requiere un tratamiento prioritariamente expansivo que estimule lo que en él queda aún de centrífugo y creativo, tanto desde el plano de lo corporal, de su estructura soporte, como desde los distintos niveles y calidades de sus energías asociadas. Necesita aprender a utilizar las alas de su auténtica creatividad.

La ancianidad debe ser sinónimo de equilibrio, de experiencia, de bouquet y sensibilidad, acentuadas de una manera positiva por la tangibilidad de una etapa que finaliza dentro de un proceso natural evolutivo, conozcamos o no su significado. La vejez, por el contrario, es la quinta esencia de la decrepitud, de la fealdad, de la desarmonía, de la pasividad, de la renuncia a la lucha y al esfuerzo enriquecedor. Nada asemeja a un anciano y a un viejo, excepción hecha del tiempo cronometrado desde que abrieron por vez primera los ojos al mundo. Jamás el tiempo vivido.

He pretendido, a través de lo dicho y lo entredicho hasta este momento, ir removiendo en el lector vivencias, sensaciones dormidas: conscientes unas, inconscientes otras; también reflexiones racionales pasadas o aplazadas, en torno a la realidad y el sentido de la vida, con las que poder detectar la confusión y desenmascarar el propio engaño existencial, ya que, sólo así, sin expectativas mágicas ni innecesarios acentos de trascendencia, es posible, si el deseo y la voluntad se hacen uno con el esfuerzo, iniciarse en el interminable camino hacia el autoconocimiento y la plenitud.