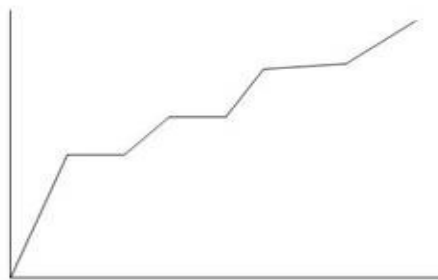


LAS CRISIS DE CRECIMIENTO EN EL TAI CHI CHUAN

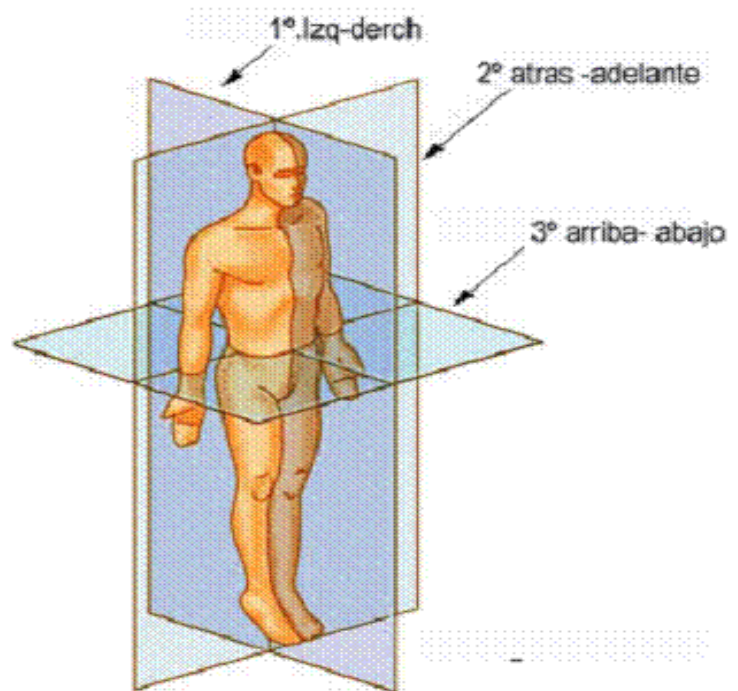
No es muy común hablar sobre las crisis a las que nos enfrentamos en nuestro aprendizaje del Tai Chi Chuan. Siendo un arte de largo recorrido, es bastante habitual que pasemos por periodos donde la “sombra de la duda” se vuelve tan intensa que nos lleva a pasar malos tiempos en el mejor de los casos y, en otros, nos conduce a abandonar su práctica, al concluir que este camino ya no es para nosotros. Este artículo trata de explorar nuestras crisis e indagar sobre sus causas. Es una forma de entender la complejidad del Tai Chi Chuan y a la vez la nuestra propia, porque en muchas ocasiones ambas están unidas.

La curva de aprendizaje en el Tai Chi Chuan (Tcc) es parecida a la de cualquier otro arte. Comienza con un fuerte ascenso, etapa que genera muchas ilusiones y cambios. Después viene una etapa de meseta, nuevamente un pequeño crecimiento, otra meseta y así sucesivamente. Las mesetas son nuestras crisis, en las que parece que no avanzamos o incluso que entendemos menos. En este punto nos preguntamos muchas cosas. ¿Será este arte para mi o debería hacer otra cosa? El estilo que practico ¿es el adecuado? Mi profesor ¿es bueno? ¿Debería hacer más “empuje de manos”, más Qigong, ir a China? Y un largo etcétera de preguntas. Son malos momentos, pero a la vez nos hacen profundizar e indagar en nuestro interior. Si los superamos con cada crisis este arte se vuelve más nuestro.



Curva de aprendizaje

A grandes rasgos, agrupo las crisis en tres ejes de crecimiento que se corresponden con los tres planos físicos, y a su vez con distintas cualidades emocionales y psicológicas. Estos tres grandes bloques, si bien se dan uno tras otro en la evolución de la práctica del Tcc, no necesitan asimilarse completamente para poder pasar a la siguiente fase. Más bien es posible intuir y saborear de forma puntual en cada etapa algunos aspectos de lo que será un logro permanente en una fase posterior.



El primer eje, izquierda-derecha

Es el primer yin - yang a conquistar. Distinguir los pesos del cuerpo y manejarlos a nuestro gusto, es la base del trabajo. Es una etapa de grandes logros, los ejercicios aportan mucha información, evolucionamos pronto. Muchos de los que se inician en Tcc, si no hacían antes algún ejercicio, como otras artes marciales, danza o deportes, en este momento tienen grandes descubrimientos sobre su cuerpo. Sus crisis empiezan cuando ven que esta fase les lleva mucho tiempo. Se comparan con otros y sienten que no pueden pasar a disfrutar de más aspectos de la práctica: mayor sensibilidad, fluidez, habilidad en el empuje de manos, etc. Los que se inician en Tcc habiendo tenido experiencia en otras actividades físicas, pasan más rápido esta etapa y se enfrentan a un segundo eje.

Las cualidades psicológicas que conlleva este primer eje están relacionadas con el disfrute del cuerpo, el juego, el abandono de la rigidez mental, sopesar las posibilidades, el estancamiento ideológico, ponerse en camino y abordar los problemas.

El segundo eje, delante-detrás

Es otro yin - yang que nos invita a distinguir entre lo sensible y lo fuerte, a explorar cada uno de estos aspectos y colocarlos en su lugar, sacando el máximo partido de ambos. Los practicantes en esta larga etapa se enfrentan a retos muy importantes. La energía que circula por la cara interna del cuerpo tiene una naturaleza sensible y emocional que hay que aprender a distinguir y armonizar con la energía de la cara posterior del cuerpo, de naturaleza más física y relacionada con la fuerza. Esta etapa tiene un recorrido más largo que la anterior. Aun así, los practicantes que tuvieron muchas dificultades en la primera etapa no tienen por qué tenerlas en esta, ya que se les abre un mundo de posibilidades y nuevos conocimientos o confirmaciones a sus intuiciones previas que durará tiempo.

A menudo nos encontramos con que personas que han pasado “de rositas” por la primera etapa se encuentran con grandes frustraciones en la segunda. Si vienen de otras artes marciales externas o deportivas, la frustración se manifiesta al no encontrar un sentido al Tcc, en el empuje de manos y las aplicaciones de la forma, sin utilizar la fuerza ni recurrir a los viejos hábitos de aprendizaje anteriores al Tcc, o bien al no saber que sentir o temer profundizar en ello.

Esta etapa psicológicamente nos invita a interiorizar y explorar sentimientos, a reconocer cualidades o renunciar a viejas artimañas, encontrarse con el dragón que llevamos dentro, a considerar y valorar a los otros y dudar de nuestras primeras impresiones.

El tercer eje, arriba y abajo

Es un yin - yang que nos propone colocar el cielo y la tierra. Su manifestación más evidente es el poder: lo que digo y lo que hago son la misma cosa. El cielo, lo espiritual, ocupa su lugar. La tierra, la materia, también ocupa su lugar y

ambos danzan para nuestro gozo y el de los demás. Es otra etapa de largo recorrido. Según la opinión sincera de los que la han atravesado les faltaría “algunas vidas más para recorrerla entera”.

La energía de tierra y cielo encuentran su lugar en nuestro cuerpo, la estructura física ha logrado abrirse a todas las corrientes internas y las energías cósmicas circulan sin ningún obstáculo para obrar maravillas... este sería el fin. Pero aquí también hay muchos valores a explorar: necesitamos hacernos a nosotros mismos, creer en nosotros, ser sinceros en nuestros propósitos, reconocer los méritos y el camino de otros compañeros de viaje. En definitiva, arriesgarnos, pasar por la noche oscura del alma y contarlo.

En la práctica real dejan de tener la misma importancia el estilo, la distancia, dónde está el peso, la técnica. Un orden más “misterioso” hace todo esto sin ninguna pretensión. Esta etapa es a la que todos deseáramos llegar y sólo unos pocos llegan. También diferentes personas desde otras artes o disciplinas lo consiguen: monjes, artistas, a veces personas anónimas, abuelos... Todos tienen cosas en común: vemos a estas personas con gestos y expresiones gráciles y amables, sensibles y a la vez contundentes, sus cuerpos transmiten vitalidad y reposo al mismo tiempo.

Este recorrido, que en esta lectura es de unos minutos, en la práctica son muchos años.

Y debería ahora añadir una cuarta dimensión: el tiempo, *kung-fu*, la línea que atraviesa esos ejes y que se manifiesta en el día a día con alegrías por los logros y frustraciones por lo que no llega. Cuentan que el profesor Cheng Man Ching, dijo que tuvo un estudiante que lo había logrado en seis meses, y al preguntarle cómo, respondió: es que tenía fe.

Dado el carácter del profesor podemos pensar que era para provocar a sus estudiantes, o que apuntaba a la existencia de otras dimensiones además de las cartesianas del mundo cotidiano tal como lo vivimos, en las cuales el tiempo no tiene el valor que comúnmente le damos.

Estrategias ante la crisis

Para acabar, quiero resumir alguna de las estrategias que me he aplicado en estos veintitantos años a la hora de abordar las crisis.

Cuando aparecen los sentimientos de frustración en la primera fase, nos podemos marcar objetivos muy concretos: acabar una forma, o estudiar una nueva del estilo, a veces con la espada. Así se cambia el ritmo y obtenemos un nuevo impulso. También podemos dejar de insistir en aquello que nos frustra: sea la forma, el empuje de manos o el Qigong, y dedicarnos a explorar otros aspectos que nos motivan más, como por ejemplo un nuevo tipo de Qigong concreto, una parte de la forma, el estudio de un arma, etc.

La exploración de todas las propuestas del estilo es una forma bien creativa de estar en el camino y evitar la rutina. Otro recurso es probar otro estilo. Estudiar

estilos más abiertos o más cortos pueden hacer cambiar nuestro estado y darnos nuevas experiencias. El peligro consiste en coleccionar formas, estilos y ramas, pues pueden servir a algunos practicantes como vía de escape para no profundizar en aspectos más íntimos relacionados con el segundo bloque.

Entre los escollos que encontramos en la segunda etapa, el principal es poder identificar qué es lo que pasa, por qué estamos desilusionados, apáticos o quemados. Parecía que avanzábamos bastante y sin embargo nos encontramos estancados. La mirada interior es dura al principio, hasta que encontramos en ella una oportunidad para superar nuestros límites ocultos hasta entonces.

El trabajo personal, fuera de las clases en grupo, es fundamental en esta etapa para orientarnos. Buscar una relación más profunda con el profesor, donde podamos reconocer de verdad, más allá de las formas aparentes de la clase, las cualidades que nos puede aportar. También podemos explorar nuevas rutas de aprendizaje, a través de otras técnicas con puntos en común. Los métodos de Feldenkrais, Eutonía o Bioenergética, entre otras, pueden aportar un complemento que nos estimule puntualmente. Trabajar con otros profesores se vuelve casi imprescindible cuando no encontramos más estímulo en nuestro entorno, ver otras formas de abordar cuestiones parecidas por personalidades distintas nos acerca a reconocer nuestros valores.

La última etapa tenemos irremediamente que abordarla solos. Algo que ha sucedido con muchos maestros es que los cambios generacionales y las condiciones particulares enfrentan al practicante serio con un problema: qué hacer con este conocimiento que tiene en sus manos. La creación de nuevos estilos, la reforma de las formas, el centrarse sólo en una parte del currículo del estilo, crear un Qigong nuevo, el descubrimiento de nuevas técnicas que nuestro profesor no utiliza, y a veces el aprendizaje con dos profesores da lugar a una tercera vía, acortar o extender las formas... y un largo etc. Son circunstancias que llevaron a muchos practicantes a ser en sus tiempos mundialmente conocidos por sus méritos y aportaciones, pero que en muchos de los casos generaron críticas por parte de sus correligionarios y también abandonos en sus estudiantes. Es, en definitiva, la creativa, misteriosa y peligrosa noche oscura del alma del Tcc.

Hace poco en una entrevista al artista Miquel Barceló, le preguntaron si se consideraba un genio y dijo que, como todos los niños de su edad, empezó pintando en las clases pero, a diferencia de la mayoría, nunca había dejado hacerlo.

Ignacio Moriyón Ruiz

En el 86 comenzó a estudiar intensivamente con el maestro Tung Kuan Yen, la forma Yang de Cheng Man Ching, y " Tui-Shou" .En el año 91 inauguró en Oviedo el primer centro de la región dedicado al Tai Chi Chuan y Qigong. Viajó a China y durante meses se entrenó en Tui Shou bajo la dirección del maestro Ly Lyyung (Pekín).En el 97 comenzó también a estudiar Qigong con el maestro Zhixing Wang (estudio que aún continúa) y es, a través de su método Hua Gong, como experimenta una transformación en su evolución y metas personales. Buscando una visión occidental del cuerpo-mente, también estudió Bioenergética, Feldenkrais y Psicología sistémica

www.3armonias.com info@3armonias.com