

¿PARA QUÉ PRACTICAR?

Y OTRAS CUESTIONES COLATERALES DE FONDO

Lorenzo Fernández Granados

Y es esta una cuestión de las que creo que vale la pena tener clara, porque da el valor y pone en el justo orden de prioridades al tiempo y al trabajo que le dedicamos a las prácticas.

¿Para qué practicamos y le dedicamos esfuerzo y energía a hacer Chi Kung, YiChuan, Tai Chi Chuan, Yoga, Vipassana, Bioenergética Taoísta... o cualquier otra práctica de autodesarrollo? Cualquier práctica yóguica que sea, en sí misma, un sistema de desarrollo de la consciencia y del Ser como todas estas, se caracteriza porque, al ser trabajada en profundidad, lleva a la persona a una unión consigo misma en relación al medio y a la Vida. Esto ya, por sí solo, me parece una motivación importante para dedicarle tiempo a esa posibilidad.

Y cuando hablamos de esfuerzo y energía existe un punto de relatividad, ya que en cuanto al esfuerzo, llega un momento en que eso camina 'solo' y se alimenta del lugar en el que nos va a ir colocando, haciendo que el gozo y la propia práctica diluyan parte de ese esfuerzo. Y la energía que invertimos, si se practica adecuadamente y se facilita una proporción apropiada de espacios de metabolización, se revierte en sí misma, acumulando un plus extraordinario y facilitando la constante actualización del sistema energético, siendo esto un nivel, aunque de los más superficiales, contenidos en los yogas. Y utilizo aquí, como en alguna otra parte del escrito la terminología yogas, salvo cuando me refiero a la práctica específica del yoga como método, aludiendo a su etimología y su significado de fondo. Ya que el término yoga se refiere, desde su raíz etimológica, a la unión de cuerpo, mente y apuntando su significado de fondo hacia un estado sin separación ni

fragmentación, el yoga en este sentido no es una técnica, sino una experiencia o un estado de la mente y el ser.

Personalmente, esta pregunta inicial, en mí fue contestada casi sin cuestionármela. Por lo menos en parte, ya que fueron tan evidentes en mi caso, cuando contacté por primera vez con las prácticas -por aquello de que el desequilibrio busca al equilibrio-, los enormes beneficios que sentía obtener, que más que plantearme ese aspecto del para qué practicar, me puse directamente a investigar y profundizar empíricamente. Y por supuesto sigo haciéndolo, en algunos de los sistemas mencionados. Aun sin cuestionarme esto conscientemente, sí que fui aprendiendo el cómo estructurar el tiempo y el espacio que le dedicamos a ello. Ya que finalmente uno de los motivos por los que trabajar es para vivir mejor, para vivir más plenamente y con mayor sentido.

Es como un entrenamiento, que no queremos que se coma al vivir en el sentido real del



Foto: Gema Díaz.



Foto: Mariaje Fuente.

término. Y de esto como de otras cuestiones, nos vamos percatando, desde el nivel de Atención que se va adquiriendo desde el propio entrenamiento. El termostato más claro está en nuestro hacer mundano. En cómo nos sentimos en el mundo, y en cómo actuamos estando atentos a lo que nos devuelve el medio. Así que para mí, el sentido último de toda técnica está en cómo se expresa lo que se genera en el cotidiano de la vida. En su expresión en cómo vivimos, en cómo nos cuidamos, en cómo cuidamos a los que queremos, a los que no queremos, y al mundo mismo en el sentido más amplio.

Cualquier técnica que utilicemos, lo hacemos en última instancia para trascenderla y poderla soltar, para finalmente movernos en nuestro hacer y ser, de forma totalmente espontánea y ya sin el soporte que esta nos brinda. Claro que, para poder ir viviendo desde ese lugar, se requiere de un trabajo de muchos años, para unos más que para otros, pero creo que esa es la cosa. Las técnicas son la vía de desarrollo de la sustancia, para que después esta pueda ir manifestándose en nosotros poco a poco y progresivamente de forma natural.

Y en cuanto al sentido de la importancia de administrarse adecuadamente, me sirve para expresarlo partir de la máxima taoísta: 'Mínimo esfuerzo máximo beneficio', que no es una

invitación a la pereza ni mucho menos, sino a la optimización máxima del trabajo que realicemos. La cita tiene diferentes niveles de lectura. Y, en un sentido más profundo, se contiene en ella una relación con el *no hacer* en relación a la vida y cómo esta a veces se 'ordena' mejor sin nuestra intervención, aunque el no hacer también signifique hacer en la justa medida.

El *Wu Wei* es el arte de no hacer nada, de la no acción, aunque, al tiempo, al existir una intención, esa no acción sea una acción en sí misma. Hablo, en este sentido, de una intención consciente, y no me refiero aquí al *Yi*, que es otro tipo de intención que se nombra en algunos clásicos del tai chi, donde, paradójicamente, la intención estaría desnuda de toda intención consciente, y la acción sería algo totalmente espontáneo sin proceso cognitivo. Y, desde el *yi*, el movimiento espontáneo estaría en total sintonía con el *wu wei*, en su sentido más práctico y real. Y claro, el poder moverse y hacer desde el *yi* no es cualquier cosa, y requiere de mucho tiempo atisbar momentos donde esto se produzca.

Sí que lo utilizamos muchas veces casi sin darnos cuenta, una paradoja de la consciencia, cuando conducimos y cambiamos de marcha, por ejemplo, porque el vehículo lo pide. No lo pensamos, lo hacemos simplemente. O cuando a veces, tenemos un gesto de corazón con alguien; sin haberlo procesado mentalmente, el sentimiento nos ha llevado a expresar desde el *yi* una acción en este caso.

“
Las técnicas son la vía de desarrollo de la sustancia, para que después esta pueda ir manifestándose en nosotros poco a poco y progresivamente de forma natural.
”

Pero estar en ese movimiento conscientemente, sin confundirnos con nuestra acción consciente, a nivel de ego es otro cantar. Sobre todo en las situaciones de conflicto, o cuando somos arrastrados por nuestras emociones. La cita y esta última parte, también guardan relación con la relatividad del esfuerzo nombrada al principio del texto, convirtiéndose este paradójicamente en un no esfuerzo.

Otro nivel sería generar el espacio necesario para favorecer lo que en la Gestalt se denomina la autorregulación orgánica, y que esta está vinculada, en parte, al principio biológico de la homeostasis. Aunque va más allá de este, e implica una confianza en el ser humano y en su capacidad de autorregularse dentro de sí y con el medio. Partiendo de la tesis de Perls, principal

“
En realidad el 'Mínimo esfuerzo máximo beneficio' -y todos sus aspectos- encuentran su núcleo y su sentido más esencial en el wu wei.
”

exponente de la Gestalt, de que con un *awareness* pleno la persona puede *darse cuenta* de este proceso, abriéndose a la posibilidad de permitirse no intervenir mientras el organismo actúa. Así, se constata el potencial curativo del darse cuenta y de la no acción.

En realidad el 'Mínimo esfuerzo máximo beneficio' -y todos sus aspectos- encuentran su núcleo y su sentido más esencial en el wu wei. Pero para el tema aquí propuesto es muy claro en cuanto que da un valor a la organización de los recursos ya disponibles y a instalar una rutina de trabajo adecuada y efectiva.

Como he escuchado decir al Maestro taoísta y de Camino Juan Li, en diferentes ocasiones, el desarrollo del 'músculo de la perseverancia' es

necesario. Y cierta disciplina es indispensable para que lo que hay detrás del trabajo fructifere. Disciplina, como dice el Maestro de Wing Tsun, yichuan, y Camino, Fernando Lasa, entendida como una relación de la persona consigo misma, donde el discípulo es nuestro ego, o la parte más ordinaria de la persona, y el maestro es su parte o su todo más esencial y profundo; estableciéndose una relación discípulo-maestro dentro nuestro; abriéndonos a nosotros mismos y permitiéndonos asumirnos como 'maestros' de lo propio en cierto sentido. Y con el paso del tiempo y la entrega cada vez mayor a la vida, asumiendo completamente nuestro intransferible camino. Por supuesto todo esto es una analogía y tiene un valor arquetípico. Por otro lado, en lo práctico es necesario, para que esto no sea una fantasía, abrir un canal de comunicación real con esta parte más esencial nuestra, evidenciándose así la importancia de trabajar en dirección a aumentar el nivel de consciencia en nosotros. Esto también es un instar a que con el tiempo y una clara intención podamos asumir nuestra responsabilidad y orientación completa de nosotros mismos.

Y volviendo al tema primordial aquí, esta disciplina y perseverancia necesarias a las que me referí anteriormente se caracterizan, en su sentido más óptimo y práctico, por servir a su objeto, que se vayan instalando de la forma más realista, amable y modesta posible. Sin pedirle peras al olmo. O sea, que lo que realmente cuenta es más hacer un poquito cotidianamente, que momentos en los que practiquemos mucho y otros en los que no lo hagamos nada. O plantearnos programas muy exigentes que no podamos finalmente cumplir, haciéndonos luego sentirnos mal por ello y desanimándonos, llevándonos quizás a creer que no somos capaces de avanzar. Nada más lejos de la realidad.

La cosa es instalar una rutina asequible. El gota a gota es lo que va acumulando un fondo, que va a ir erosionando la estructura del programa

inscrito en la persona y las tendencias de siempre, generando progresivamente una nueva estructura y forma de hacer. Que como decía antes, finalmente, siendo todo esto vehicular, será susceptible de poder soltarse también. Incluso previamente a esta etapa de poder ir funcionando más libremente, sin referencias ni estructuras que nos sostengan, dentro de la profundización y refinamiento de las prácticas hay diferentes fases, donde determinadas técnicas se utilizan para facilitar el desarrollo de sensaciones corporales, o determinadas experiencias y diferentes estados de conciencia. Las técnicas se van luego dejando de utilizar para trabajar ya directamente desde esos lugares ya propios y continuar evolucionando. Así que, en el proceso de evolución como practicantes, esas rutinas de trabajo también van a poder soltarse finalmente, para continuar en ello sin estructuras fijas de trabajo, yendo cada vez más claramente a formas más simples y esenciales de practicar.

Con lo que, para mí, el poder ir cultivando al nivel que sea un desarrollo de la consciencia, es uno, si no el más esencial motivo para practicar. Y más esencial, porque está directamente relacionado con la salud psicoemocional y la calidad de nuestra conducta; así como vinculado con el nivel de autoestima. E inevitablemente esto revierte en nuestro organismo, en nuestro cuerpo, dado que aparte de los aspectos más físicos de estas disciplinas,

“ *Así que, en el proceso de evolución como practicantes, esas rutinas de trabajo también van a poder soltarse finalmente, para continuar en ello sin estructuras fijas de trabajo, yendo cada vez más claramente a formas más simples y esenciales de practicar.* ”

que trabajan directamente sobre la salud biológica, también ocurre que la disminución de estrés y de diferentes niveles de tensión inciden óptimamente en el sistema inmunológico, el sistema nervioso, el sistema linfático y el sistema endocrino.

Además de que algunos de estos trabajos, sobre todo los más corporales, como el chi kung, el yichuan, el tai chi chuan, el hatha yoga, o algunos tipos de yoga más completos, como por ejemplo el Iyengar, hacen un trabajo directo sobre la estructura neuromuscular y neurofascial. Nos ayudan con el descondicionamiento progresivo del movimiento mecánico y la acción reactiva, siendo estos aspectos parte de lo adquirido, parte del programa que se fue instaurando en las fases de desarrollo del ego como estructura caracterial y reactiva de la acción y el sentir desde el núcleo de lo inconsciente. Siendo entonces ambos aspectos inconscientes, estos trabajos inciden en el descondicionamiento de las reacciones automáticas que se generan, por la conexión neurológica de la estructura muscular y fascial con el sistema nervioso central. Y los beneficios de estas prácticas actúan de esta forma en el organismo, además de tonificar y fortalecer la propia estructura tendinomuscular, al hacer un trabajo profundo e isométrico en ella. Esto último, en cuanto al trabajo de fortalecer y tonificar músculos y tendones, está ampliamente investigado en el campo de la fisioterapia y forma parte de su metodología, siendo muy útil el



Foto: Gema Díaz.

enfoque isométrico en personas que se están recuperando de lesiones que limiten el grado de movimiento, y/o hayan mermado el nivel de masa muscular.

Son tres los ejes que a priori se integran en las prácticas, el desarrollo de la consciencia, la salud y el autoconocimiento, el famoso y referenciado 'Conócete a ti mismo'. Y desde mi modesta opinión son tres aspectos que se retroalimentan y actúan sinérgicamente sin poder separarse los unos de los otros. Dicho de forma muy simplista, a más consciencia, menos fragmentación y más salud; y a más salud, más base y vitalidad disponible para cultivar la consciencia e igualmente poder ir profundizando en el autoconocimiento. Tanto salud como un mayor grado de autoconocimiento, por lo menos en alguna medida, aparecen casi como síntoma al trabajar sobre la consciencia, creándose una relación triangular dinámica, donde parece que el aspecto que más la moviliza y que parece más nuclear, es la consciencia. Y aunque el autoconocimiento pareciera como una opción que requiere de una intención, y creo que así es, en algún grado aumenta el conocerse algo más al aumentar la consciencia del sí mismo.

Aunque, igualmente, aspectos de negación, resistencias inconscientes y la maquinaria neurótica en su globalidad siguen operando, sin estar en absoluto detectados diferentes elementos que siguen afectando a la vida de la persona; incluso para gente que haya estado muchos años haciendo trabajo energético, corporal, y meditativo. Esto creo que es así para todo el mundo, la diferencia, tanto a nivel de consciencia como de conocerse mejor, siento que radica en saberlo. Porque también puede ocurrir que como llevo mucho tiempo meditando, trabajando sobre mí, etc. crea que a mí ya nadie me puede explicar nada, y que me sé, completamente. Es por esto que creo que es importante ir trabajando-se para conocer los rasgos del propio carácter, así como la forma concreta que nuestro ego ha desarrollado.

También me parece señalable diferenciar entre trabajo energético, propio de algunas de las disciplinas corporales antes mencionadas, y trabajos dirigidos hacia estadios de meditación más profundos, donde la metabolización y canalización de la energía se hace posible. El yichuan por ejemplo, como sistema completo, por lo menos en su origen, dispone de su meditación de pie, zhan zhuang, llamada la postura del árbol o del pilar, la nombrada comúnmente como estática, que en realidad es la base de la práctica.

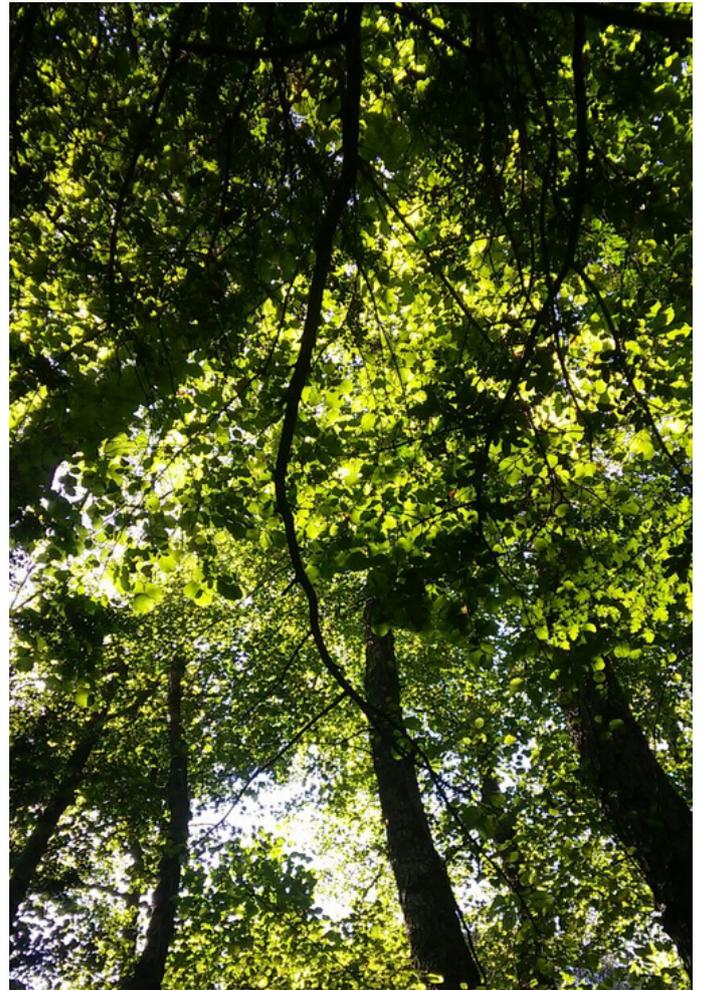


Foto: Gema Díaz.

Este tipo de meditación también es característica del tai chi chuan, y del chi kung, aunque no en todas las escuelas inciden en esta práctica. También en el yoga, y aunque no lo conozco suficientemente como para poder referirlo en lo concreto, me consta que dispone de prácticas de niveles de transformación de la consciencia y del cuerpo emocional, con prácticas mántricas, diferentes formas de

meditación, y la práctica del pranayama, entre otras. Y en el caso de la meditación vipassana y la bioenergética taoísta se trabaja directamente sobre eso, tanto en su práctica como en su estudio.

Y con todo esto, y diciéndolo de la forma más simple que sé hacerlo, quiero reflexionar sobre que, si por las prácticas que hagamos generamos un nivel de energía que no es digerida adecuadamente, esta se manifiesta en nuestro mundo y hacer, desde el nivel de consciencia en el que estamos. Y que en esto último es clave el trabajo con las emociones, ya que además estas están vinculadas a la conducta afectándola directamente, siendo esencial un trabajo que permita que estas puedan ir transformándose, como siempre progresivamente, a través de diferentes etapas, en su vivencia y manifestación.

Quisiera concluir señalando que algunas de las cuestiones que planteo están tratadas a nivel superficial, y que solo hay una intención de nombrarlas desde un mínimo trato para que contribuyan a sostener la idea principal, que trata sobre el sentido y beneficios de las prácticas, y del trabajar sobre el sí mismo, así como plantear diferentes cuestiones críticas sobre aspectos que pueden aparecer en el camino.

También quiero aludir a que, con lo mencionado anteriormente sobre que después de años de trabajo se puede conseguir soltar toda estructura, y poder vivir de forma totalmente libre y espontánea, me refiero a que para la mayoría

“ *Es clave el trabajo con las emociones, ya que además estas están vinculadas a la conducta afectándola directamente, siendo esencial un trabajo que permita que estas puedan ir transformándose.* ”

de los mortales son necesarias muchas décadas de entrega y trabajo, más que años, sin que en realidad exista un techo en ese sentido. Y que por lo que expresan las personas de edad venerable que llevan toda la vida en eso, no existe un lugar al que llegar donde la cosa ya esté, ni nada parecido. 🌿



Pintura: Xiang Shengmo.