

LA ENERGIA EN EL KUNG FU

Historias reales como la vida misma. Por Li Pi Chuen alumno del Maestro Su durante muchos años. La práctica se iba haciendo más sofisticada a medida que era capaz de descubrir nuevos niveles en la percepción de la energía de los movimientos. El significado de lo que era el Kung Fu se ampliaba a las áreas de la vida cotidiana. Quise indagar algo más sobre lo que realmente podía ser aquello.

"¿Cuales son los mecanismos que permiten la aplicación de la energía?" Pregunté después de que hubieramos cenado.

"El arte del movimiento es el arte del cambio de posición, es por eso que se debe dominar tanto la posición estática, como el paso, es decir el cambio de una posición a otra." Adoptó la posición de Pa Ma, y dando un brinco que más parecía un avance se colocó de manera completamente estática en la posición de Shi Ma.

"Esto es un paso, en chino le llamamos Pu, sin Pu no hay proyección de energía"

"¿Es esto igual para cualquier estilo de Kung Fu?"

"Sin duda. Kung Fu es arte de movimiento y el arte siempre se basa en lo mismo: el control y manejo de la energía."

"Pero ¿se produce de la misma manera siempre?"

"No necesariamente. Ya hemos hablado de que la energía es por así decirlo el resultado de la interacción del cuerpo y del espíritu. El cuerpo se maneja mediante las posiciones Shih, y los pasos Pu. Estos son parecidos en todos los estilos, aunque hay variaciones significativas. El espíritu es lo que anima la ejecución de los movimientos, y esto es diferente para cada estilo."

El concepto de energía era algo a lo que me había ido acostumbrando hasta el punto de que se había integrado en mi sistema de cultura como un elemento más. Había empezado a sentir el concepto de igual modo que uno puede saber lo que es montar en bicicleta. El maestro decía que era debido a los años de práctica.

"Y la energía que se maneja ¿Es siempre la misma?"

"Naturalmente. En principio, el ser humano es igual en todos los casos, si bien la cantidad de energía original de que se dispone puede ser diferente. En condiciones normales todos tenemos un corazón, un hígado, dos pulmones, dos riñones, un estómago, etc... La energía básica del ser humano proviene del cuerpo, sin eso no hay posibilidad de moverse ni de pensar ni de nada."

"¿Quiere eso decir que todo el mundo debe empezar por lo mismo?"

"No. Sólo quiero decir que todo el mundo debe primero ser capaz de llegar a disponer de su propia energía, de manera voluntaria y consciente. Como las personas son diferentes unos empezarán por una cosa y otros por otra, pero en un momento dado todos tenemos que llegar a

equilibrar las cinco energías básicas."

"Pero de una manera u otra todos sabemos manejar nuestra energía. Yo puedo caminar, levantar pesos, pensar siempre que quiera. ¿Va a decirme que eso no es manejar la energía?"

Me miró con un gesto como de asombro, y dejó escapar un risita. "Eso es lo malo de los intelectuales que os creéis que tenéis siempre explicación para todo, aunque no seáis capaces de explicar nada. No te diré que eso no sea manejar energía," continuó. "Pero yo más bien diría que es la energía la que te maneja a tí." Se levantó y empezó a dar pasitos y a moverse remedando a un niño pequeño. Sus movimientos eran tan reales que parecía que los hubiera estado ensayando. "Desde pequeños aprendemos a utilizar nuestra energía de formas muy específicas pero inconscientes." Continuó. "Caminar, moverse, pensar, etc.. son en efecto manejos de la energía pero ese manejo no es consciente. La conciencia exige la colaboración del cuerpo y el espíritu, y no me parece que nadie sepa cómo aprendió a andar ni siquiera como anda en la actualidad. Creo que sería muy difícil para cualquiera caminar o pensar de manera diferente a como lo hace normalmente.?"

¿Y a qué se debe esto?

¿Esto se debe a que el aprendizaje de nuestros movimientos y pensamientos, o lo que es lo mismo ese manejo de energía, tuvo su origen en el espíritu de nuestro entorno, no en el nuestro propio.?. ¿El aprendizaje?, continuó, ¿no se realizó configurando los movimientos sino configurando las actividades que se pretendía realizar. Esto tiene como consecuencia que la energía, en forma de corrientes que recorren los músculos y los nervios activándolos, se distribuya de una manera a la que podríamos llamar ¿no natural?, y que en última instancia es inconsciente. Somos capaces de conseguir que el brazo se mueva pero no somos capaces de sentir como la energía, los músculos y tendones hacen que se mueva el brazo.?"

¿Y qué hace entonces el Kung Fu?

¿El estudio del Kung Fu sirve para conseguir que las corrientes musculares, nerviosas, la energía, vuelva a discurrir en plenitud por sus cauces naturales, para llegar a ser capaz de hacer todos nuestros movimientos y pensamientos voluntarios y conscientes, de ese modo el manejo de la energía es consciente."

"¿Y para qué quiero yo ser consciente del manejo de energía?." La pregunta surgió a modo de rabieta ante aquella avalancha de conceptos extraños que estaba cayendo sobre mí.

"Porque esa es la única manera de poder poseer el control sobre tus acciones, y en última instancia sobre tu vida."

Me quedé sin palabras. A lo largo de toda mi vida siempre había sentido que la posibilidad de poseer el control sobre lo que pasara, sobre todos los actos cotidianos debería ser la maravilla de las maravillas. En este momento, el maestro Su ponía ante mis ojos esa posibilidad de manera llana y normal. Me resistía a creer que el mero hecho de practicar una serie de movimientos pudiera conducir al control sobre la vida cotidiana. Continué con el tema de la energía para ver si

era capaz de comprender algo mejor a qué se refería el maestro.

"¿Y de qué manera se puede llegar a obtener energía?"

"Como te he dicho todos tenemos energía, lo que ocurre es que no somos capaces de ser conscientes de ella en si misma, sólo nos fijamos en sus efectos en el exterior. No somos capaces de controlarla y mucho menos de manejarla. Lo primero que necesitas es una relajación de todo el cuerpo. Este es el primer paso que hay que dar cualquiera que sea el camino de Kung Fu por el que nos adentremos. La relajación es el objetivo de la práctica en los primeros años del estudio del Kung Fu, libera la energía aprisionada en las diferentes partes del cuerpo permitiendo que esté disponible.¿

¿Y qué se hace cuando se dispone de energía?

¿Una vez hay una relajación suficiente hay que aprender a concentrar la energía, a hacerla bajar a la planta de los pies, esto se llama "Energía de Caída o Concentración", y permite que en un momento dado y a voluntad, toda la energía de la que podamos disponer se concentre en el TanTien. Esto proporciona una posición fuerte desde donde lanzar la energía concentrada anteriormente hacia nuestro objetivo. Sin conseguir este primer paso, no hay posibilidad de Kung Fu".

"¿Y cómo se puede relajar el cuerpo?"

"Existen muchos métodos pero yo creo que lo más efectivo en tu caso es el movimiento. La vida de hoy en día es un continuo movimiento y sólo se puede estar relajado en movimiento si se conoce el arte del movimiento, el Kung Fu. Si se tiene un maestro y la práctica se realiza de manera adecuada, es seguro que se puede llegar a ese punto". Me miró maliciosamente y se rió. "Tu ya tienes lo más difícil, un buen maestro".Continuó. "Ahora sólo te falta lo más fácil, practicar de la manera adecuada."

El maestro había dado nuevamente en el clavo. Yo había pasado gran parte de mi vida imaginando que una vez que uno fuera capaz de dar con un maestro ya todo estaría solucionado. El maestro me contaría lo que necesitaba para iluminarme y automáticamente, ¡zas!, la iluminación. Ahora estaba seguro de que estaba en presencia de un verdadero maestro, y todo lo que me decía era que el trabajo lo tenía que poner yo.

"¿Y cómo se transmite la energía a través del cuerpo?"

"El cuerpo no es tan cuerpo como nos creemos que es. La corporeidad es un concepto que alimentamos desde pequeños, y para conseguir que así sea nos aprendemos una serie de posiciones y de movimientos, establecemos unos principios de espíritu que hacen que así sea en realidad."

"¿Quiere decir eso que las características de nuestro cuerpo son así porque nosotros establecemos que sea así?"

"No exactamente. Hay infinitas posibilidades de manifestación de la energía dependiendo del

espíritu que se ponga en la manifestación. El Tao es insondable y su manifestación energética, el Chi o Energía Natural puede adoptar infinitas formas. En el caso del cuerpo el ser humano y todo lo que le rodea como tal, se manifiesta de acuerdo a una serie de conceptos que se transmiten de padres a hijos desde la más remota antigüedad. Uno de esos conceptos es la solidez del cuerpo, eso hace que la ventana por la que el Tao se asoma a nuestro mundo sea ésa: la de nuestro mundo."

Yo ya no sabía exactamente de qué estaba hablando aquel hombre. No había sido capaz de seguir su razonamiento más allá del primer concepto. No podía comprender de ninguna manera cómo el concepto de solidez o materialidad podía estar sujeto a algún tipo de análisis como no fuera el de medir y pesar. No obstante los conceptos que estaba exponiendo aquel hombre me atraían como la luz al mosquito, quería a toda costa seguir aquella disquisición aunque fuera a costa de tener que abandonar mi fortaleza racionalista.

"Pero eso que Vd. dice no casa muy bien con la realidad. El cuerpo está sujeto a las leyes físicas y nadie se las puede saltar."

"En lo primero tienes razón; el cuerpo sí está sujeto a las leyes físicas, pero eso es porque estamos dentro del campo de las leyes físicas, la ventana de la que te hablaba antes. Siempre que estés dentro de este campo las cosas son así, pero no hay porqué estar necesariamente siempre dentro de este campo.

"¿Quiere eso decir que existen otro tipo de leyes al margen de las que conocemos?"

"Naturalmente, incluso la mayoría no son tales leyes porque ni siquiera podemos acceder a ellas. De igual manera que existen eso que tu llamas las leyes físicas que en filosofía china están descritas por lo que se llama el Pakua no natural, existen otros tipos de descripciones sujetas a sus propias leyes. El Pakua natural describe una de ellas

EL ESPIRITU

Ya hacía algunos años que me había introducido en el mundo que definían las enseñanzas del maestro Su y había tomado por costumbre indagar todo lo que pudiera sobre los conceptos que de vez en cuando dejaba caer de manera esporádica. La idea de Espíritu era una constante cuando se refería al ser humano. Mis ideas acerca de lo que era el espíritu se conformaban a los

conceptos religiosos de mi infancia y a la esoteria reinante en mi adolescencia y madurez posterior. En varias ocasiones había hurgado para obtener alguna respuesta que me satisficiera. Un día mientras estaba visitando al maestro Su en Nueva York y nos dirigíamos en autobús a hacer unas compras, saqué el tema a colación.

"¿Donde está el espíritu en el hombre?"

"El espíritu está en los líquidos del cuerpo" contestó sin dejar de mirar por la ventanilla.

"Pero quiere decir eso que está en las partes líquidas del cuerpo, como la sangre."

"Está en los líquidos del cuerpo. El ser humano está conformado en su mayor parte por líquidos. Cualquier parte donde haya líquidos contiene espíritu, y como cualquier parte tiene líquidos, en cualquier parte hay espíritu." o<¿8

"¿Quiere decir con eso que todas las células tienen espíritu?"

"Todo organismo tiene espíritu. Las células son organismos, que en este caso forman parte de otro organismo. El espíritu es un conformante más de los organismos de manera similar a como puede serlo la materia celular. El organismo humano tiene, huesos, sangre, piel, etc..., y espíritu."

"¿Significa eso que el espíritu se desarrolla con el organismo?"

"Ya he dicho que forma parte del organismo de igual manera que la sangre o cualquier otra cosa, todo lo que en el organismo tiene líquido alberga un componente de espíritu, si el organismo se desarrolla, con él se desarrolla el espíritu de igual manera que se desarrolla cualquier otra cosa."

"¿Existe pues una manera de alimentar al componente de espíritu de los organismos?". Le solté la pregunta de sopetón empujada por mi desconcierto. El sistema cultural en que me había educado el espíritu siempre había sido una cosa etérea sin ubicación ni características muy definidas, eso hacía que mi razón se revelara ante la posibilidad de tener que asumir otros conceptos.

"Podría decirse de ese modo." Hizo una comprobación en el plano que tenía en la mano, me miró despacio y continuó. "Mira: el espíritu de los organismos es tan real y pragmático como pueda serlo la materia. Lo que llamamos vida no es otra cosa que el resultado energético de la interacción entre las partes de materia y espíritu que tienen todos los organismos. La materia se desarrolla y crece; para ello es preciso alimentarla, la comida sería ese alimento. Lo mismo pasa con el espíritu, el alimento del espíritu es lo que tu llamarías "el factor cultural", sólo que como el principal objetivo de la actividad espiritual ordinaria del ser humano es material, ¿la obtención de comida?, el espíritu se camufla a sí mismo por así decirlo, y hace que pongamos todo nuestro énfasis en lo material."

No dejaba de haber una cierta razón en sus palabras. Poco a poco sentía como si algo se fuera abriendo en mi mente. Sentía como si una puerta se abriera y dejara entrar el aire fresco.

"La mayor parte del alimento de espíritu de que disponemos es Yin. Eso quiere decir que está dirigido a mantener y satisfacer al cuerpo. Ese tipo de alimento de espíritu lleva a bloqueos de energía para que el cuerpo pueda realizar las actividades, o no actividades, encaminadas a conseguir esos objetivos. El bloqueo de energía, implica una momificación del espíritu, de la

manera de pensar y de la manera de actuar y eso se manifiesta como la degeneración del organismo, y en última instancia como la muerte."

"Pero eso es lo natural, todos tenemos que vivir y morir."

"Sin duda eso es lo natural, pero lo natural en este caso conduce a la muerte. Lo natural para el hombre puede no ser lo natural para el Tao."

"¿Qué quiere decir con eso?"

"El hombre es una insignificancia, a veces hay que sacrificar la insignificancia para que pueda tener lugar lo superior. El bosque vive de la muerte de los árboles. Todo es energía y la energía no sabe de moralismos, o se es capaz de manejarla, o ella nos maneja a nosotros. O cojemos a la vida por el pescuezo, o la vida nos llevará a nosotros. Lo naturaleza del hombre es morir, pero también es vivir y aprender, y si sabe aprender tiene la posibilidad de pasar a otra naturaleza, la del espíritu con energía propia."

Las palabras del maestro me trajeron a la mente la teoría evolutiva. Estaba claro que la posibilidad de evolución de las especies, pasaba por la necesidad de abandonar lo que hasta ese momento había sido natural para ellas, los peces tuvieron que salir en algún momento del agua para llegar a ser anfibios, y ¿que cosa menos natural para un pez que estar fuera del agua?

"¿Y cual es la forma Yang de alimento de espíritu?"

"Es por así decirlo la manera de ir hacia arriba, hacia lo no natural que quizás tu llamarías sobrenatural. El alimento Yang de espíritu no se presenta como necesario de manera estricta para la vida del hombre, eso unido al hecho de que requiere de un esfuerzo suplementario y no recompensado a corto plazo, hace que tienda a ser rechazado. El alimento de espíritu Yang exige que se ponga en su lugar al Yin y eso exige en primer lugar determinación."

"¿Y cuales son las fuentes de alimento Yang de espíritu?"

"Son también un factor cultural, pero que a diferencia del Yin no está disponible de manera automática. Como te he dicho, el alimento de espíritu de los organismos se encuentra en el ambiente cultural que los rodea, las modificaciones de ese ambiente condicionan la configuración de espíritu, de igual manera que las configuraciones del ambiente físico condicionan la configuración del cuerpo. Mayor sea la posibilidad de manifestación del espíritu del organismo, mayor será la influencia en la configuración física; de modo que los cambios debidos generalmente a necesidades de adaptación ambientales han determinado en cada caso las características de espíritu."

"Pero mire lo que pasa hoy en día. Los niños aprenden rápidamente muchas cosas que no estaban dentro del contexto cultural hace 10 años. No creo que haga falta mucho alimento de espíritu para ver la televisión."

"Tu lo has dicho, no es preciso saber mucho, ni siquiera aprender muchas cosas para tener acceso a ese tipo de actividad de espíritu. Lo que ocurre es que se necesita una inyección de energía, ya sea eléctrica o de cualquier otro tipo. Esa energía aplicada mediante conceptos de

espíritu muy sofisticados, es decir mediante tecnología, permiten que cualquiera pueda acceder a actividades de espíritu muy determinadas, son inyecciones que duran muy poco tiempo y que se acaban cuando se acaba el estímulo energético. No se alimenta al espíritu, se introduce energía en el sistema que hace que se manifieste el espíritu, pero sin el estímulo no se puede reproducir. El espíritu no crece, no se desarrolla y por eso se siente un vacío cuando el estímulo exterior desaparece. El cultivo del espíritu exige un aprendizaje, un esfuerzo y un tiempo para que se desarrolle el componente espiritual de las células. Lo mismo se puede decir del componente físico."

Su tenía razón. Cada día era testigo de lo que estaba explicando. Cada día era más patente la tendencia a evitar cualquier tipo de implicación que no condujese a lo material, o a lo espiritual momificado.

"¿Y la respiración, qué papel juega la respiración?"

"Podríamos decir que la respiración es el alimento de la energía."

"¿Pero cómo se puede alimentar la energía?"

"Es una manera de hablar. La energía no existe sino es a través de una manifestación, la manifestación más primaria y esencial de la energía en el ser humano es la respiración, es por eso que digo que la respiración podría ser el alimento de la energía, la respiración es la conexión, lo que hace saltar la chispa al interactuar los componentes físicos y espirituales del organismo. Pero esto es sólo una forma de hablar; como dicen los católicos la Trinidad es un misterio que no se puede explicar. Pero ahora deja de preguntar y vamos, ya hemos llegado". Soltó una estentórea carcajada que atrajo la atención de todo el autobús, y se levantó para dirigirse a la puerta. Nos apeamos y el barullo neoyorkino me devolvió a la realidad cotidiana, parecía como si hubiera salido el sol de nuevo