

ASOCIACION TAINOSTRUM

UNA VISIÓN
APROXIMADA
DE LA
PRÁCTICA MARCIAL

Conversación con Francisco Soriano sobre la práctica marcial tradicional
Málaga diciembre de 2014

En agosto del 2015 se publicaron en el blog de la Escuela de artes marciales chinas Kan Li una serie de entradas semanales sobre una entrevista realizada al profesor Francisco J. Soriano en las navidades del 2014 sobre el entrenamiento de las artes marciales chinas. La serie que se denominó «De viernes a viernes» y ocupó cuatro entradas que se publicaron cada viernes de agosto.

Tal y como se mencionaba en la primera entrada de las cuatro, parecía oportuno aprovechar el periodo de descanso vacacional para reflexionar y consolidar los fundamentos de la práctica, fijar nuevos objetivos y hacer balance de lo que se había practicado a lo largo del curso, la entrevista se publicó con la intención de apoyar esta actitud para las vacaciones.

En varias ocasiones hemos recibido peticiones de agrupar el conjunto completo de la entrevista en un único documento imprimible. Estas peticiones nos han empujado a presentarla en este escueto documento y hacerlo de la forma más sobria posible, es decir, sin insertar las imágenes destinadas a la publicación final dado que, como bien dice el entrevistado, si algo puede resultar de interés en ella son las ideas que se pretenden transmitir.

Las cuestiones afiladas y las respuestas sopesadas nos presentan una clara e ilustrativa conversación en la que se tocan temas tan diversos y tan relacionados con la práctica marcial como son la estructura emocional del practicante o las formas como método para conseguir elevar el nivel de Kung Fu en todo su significado.

La indicación inicial del profesor Soriano era que excluyésemos su nombre de la entrevista ya que no consideraba exclusivamente suyas las ideas reflejadas en las respuestas, quizá eran solo un fragmento de una realidad expresada e interpretada personalmente por él, aunque basada en su experiencia y sus contactos personales.

No hemos querido hacerle caso a la hora de preparar este documento puesto que consideramos relevante para nosotros que figure el responsable de las palabras y la amistad que nos une merece, aunque leve, un guiño a su interés por difundir esta práctica tan antigua.

Esperamos que esta breve pero interesante compilación sea de utilidad ilustrativa para cualquier interesado o que cubra las peticiones expresas que como asociación hemos recibido hasta el momento.

En Málaga a 24 de julio de 2016

¿Qué se pretende transmitir en la frase «no tememos a los que conocen mil técnicas, sentimos terror del que conoce sólo una»?

La frase apunta directamente a la capacidad de concentrar el estudio y hacer efectivo lo estudiado. Es muy habitual, en el ámbito de las artes marciales chinas, el coleccionismo de formas y de estilos, que finalmente confunde la idea de conocimiento profundo de las artes marciales con la idea de que la cantidad es más que la calidad, una perogrullada en la que un artista marcial serio no debería nunca caer.

Habla usted de superficialidad y profundidad. ¿Podría ampliarnos un poco más estos conceptos?

Por suerte o por desgracia nos equivocamos al comparar superficie con profundidad. El estudio de un arte marcial exige, de alguna forma, estas dos direcciones de exploración.

El abordaje de superficie nos exige manejar múltiples elementos que deberán posteriormente conjugarse para iniciar el descenso a las profundidades del sentido del arte. Las bases fundamentales de la práctica como son el trabajo de posiciones, el dinamismo de éstas o los desplazamientos equilibrados y productivos en el contexto de la técnica, son algunos de los elementos que deben abordarse e nuestra primera exploración superficial. El acondicionamiento general del cuerpo para la práctica, así como el desarrollo de las capacidades corporales básicas, deben ser una constatación que garantice la intensidad, calidad y efectividad del entrenamiento en su conjunto. El estudio de los fundamentos técnicos de aplicación así como la práctica consciente y minuciosa de las formas, entre otros muchos elementos, debe transferirse progresivamente al contexto compartido del combate reglado y del combate libre, máxima expresión del estilo a todos los niveles. Con todos estos elementos en un plano de superficie iniciamos un descenso progresivo en profundidad de comprensión, interacción e interiorización de todos y cada uno de ellos.

Es muy habitual confundir el estrato en el que recogemos y consolidamos estas bases con el estudio de múltiples elementos inconexos que nos muestran un collage diverso de formas y oportunidades de representar, externamente, múltiples estilos que nada o poco nos muestran de su naturaleza interior.

Esta confusión es habitual y se corresponde con una visión reducida de lo que significa la práctica. Nos encontramos en el mundo de las cantidades y de las superficies, cada vez más carentes de profundidad en un sentido restrictivo de su riqueza. Es importante discernir el sentido, la dirección de la práctica para que nuestros pasos discurran progresivamente en una enorme espiral cónica que desciende hasta los principios fundamentales del arte que amamos, de la práctica que hemos escogido.

Pero esta dirección descendente podría interpretarse también como una visión reducida del arte marcial como fenómeno general.

Por supuesto, aquí nos encontramos con un elemento que resulta fundamental que expliquemos con más detalle. La cultura general de un artista marcial le obliga a conocer, ver, curiosear sobre otros estilos, otras técnicas, otra forma de interpretar el método de resolver el conflicto en el ámbito marcial. Pero no debemos perdernos en esta ruta

turística por otros métodos. Si observamos con detalle las exigencias de abordaje que cada estilo nos propone para que sus propuestas se puedan convertir en una realidad marcial efectiva, nos daremos cuenta que necesitamos mucho más de 24 horas al día para poder asumir este trabajo.

Cada forma que aprendemos conlleva un paquete complementario de exigencias que no siempre son asumidas por el estudiante. A veces preferimos leer el libro y, antes de empezar a subrayar, a resumir y hacer esquemas, nos decantamos por leer otro libro diferente. Ese es el comienzo de un modo extraño de procrastinación en el que saltamos de estructura en estructura mareando la perdiz de lo necesario para que el contenido de cada uno de esos libros se inserte en nuestra estructura celular.

Pero si observamos la biografía de cualquier gran maestro podemos observar que han practicado un número importante de estilos a lo largo de su vida.

Exacto. En sus búsquedas han explorado, asumido, descartado y sintetizado todo aquello que han ido encontrando en su camino. He compartido con usted esta reflexión durante mucho tiempo, pero, dentro de la madurez de mi propia práctica, entiendo que estas búsquedas no tienen nada que ver con el coleccionismo actual. La dirección de búsqueda de los antiguos maestros era mucho más intensa que la nuestra, les iba la vida en ello.

Volvamos a la idea de superficie y profundidad. Dentro de estos abordajes o, como usted les ha llamado, «paquetes complementarios de elementos», ¿cómo podemos saber cuándo descender, cuándo comenzamos a entender o comprender sus propuestas?

Vamos a intentar ver esto desde una perspectiva práctica. Si nuestro estilo tiene dos formas fundamentales de mano vacía, como sería el caso del *Chen Shi Taijiquan*, por ejemplo, lo primero que tenemos que entender de estas dos formas es que su correcta ejecución me va a requerir una serie de transformaciones estructurales, tanto fijas como dinámicas. Conseguir que estas transformaciones se integren en nuestra naturaleza dinámica, en nuestra forma de gesticular, de movernos, va a requerir un tiempo importante de práctica ininterrumpida.

Al hacer esto en el tiempo es inevitable que nuestro cuerpo adquiera, poco a poco, una dirección de evolución acorde al estrés productivo que este tipo de trabajos le va a ir provocando.

Estos cambios fisiológicos nos llevarán también a desarrollar un carácter de insistencia, de búsqueda de precisión, de necesidad de sentir las cosas que estamos haciendo. La forma en la que el estudio de la «forma», valga la redundancia, nos transforma física y mentalmente, nos va a colocar en un escenario muy diferente al de nuestros comienzos en el entrenamiento. Un escenario en el que ya no somos los mismos, tenemos una visión más amplia del conjunto de lo que tenemos entre manos.

¿Apunta entonces usted a que todo debería ocurrir de forma natural?

Exacto

Entonces, ¿por qué no ocurre en todos los casos?

Por la sencilla razón de que no cubrimos realmente el área de estudio del *Taolu* en la manera que ésta requiere ser estudiada. Aprendemos las formas en un curso de un fin de semana. Ese conocimiento básico, efímero, acelerado, no proporciona ningún cambio de posición física o mental que nos invite a profundizar en el germen del estilo. Saltamos inmediatamente al estudio de otra forma confundiendo cantidad de formas aprendidas con conocimiento real en artes marciales.

Parece que todo esto es un autoengaño

Lo es de alguna forma. No podemos olvidar que necesitamos educarnos en este sentido. La labor del profesor o del maestro es fundamental para evitar este error tan común.

Y, desde su opinión como profesor, ¿cuál es el obstáculo fundamental para trasladar al alumno a un área de comprensión efectiva?

Fundamentalmente los prejuicios, las ideas preconcebidas, la falta de definición del sentido de su práctica. Muchos alumnos se acercan a las artes marciales para ganar seguridad a través de una práctica de defensa personal influenciados por la información de las películas o lo que han leído o visto en revistas, Youtube, exhibiciones, etc. Su visión inicial está ya contaminada por elementos que excitan sus egos. Estos egos se cuelan en las salas de entrenamiento como compañeros inseparables que justifican el sentido del entrenamiento. No deja de ser irónico que ese sea el primer punto sobre el que debemos trabajar para encontrar la necesaria humildad que nos requiere la práctica para poner en orden las energías emocionales y espirituales.

Parece entonces algo muy complicado de hacer.

Lo es, De hecho, es complicado encontrar escuelas con alumnos que acudan ininterrumpidamente por un periodo mínimo de cinco años. Lo normal es que se vayan, vuelvan, prueben otras cosas, salten y salten y vuelvan a saltar.

¿Qué puede hacer el profesor en estos casos?

No creo que deba hacer nada más que fortalecer sus fundamentos personales, mantener su autenticidad sin permitir que estas entradas y salidas afecten al núcleo de su trabajo. El profesor debe ser un pilar flexible pero inamovible de su posición central de referencia. Si el alumno se va, al volver debe encontrar al profesor en su lugar, en su sitio, en su misión. Como eje central no se puede permitir el lujo de que uno solo de los radios varíe su rotación equilibrada. Es su propia coherencia, la emanación motivadora que esta autenticidad provoca, lo que puede hacer que el alumno deje de moverse en el mundo de las

apariencias y busque una forma de conseguir la solidez que pueda observar en su profesor. Cada uno debe de hacer el esfuerzo en la dirección correcta asumiendo la responsabilidad que corresponde a una práctica como la nuestra.

¿Por qué hay tantas alusiones en su práctica a la idea circular del entrenamiento?

Todo en nuestro universo esta espiralizado en estructuras esféricas que interaccionan entre ellas. La práctica marcial tradicional nos muestra cómo establecer el contacto entre esferas, cómo gestionar el movimiento en un universo plagado, como expandirlas o contraerlas según la situación y, sobre todo, como deformarlas ocasionalmente de forma elástica recuperando siempre su forma definitoria.

¿Son de alguna forma las artes marciales tradicionales un anacronismo?

Depende desde el ángulo mental desde el que nos hagamos esa pregunta y, sobre todo, si tiene algún sentido hacérsela en un momento como este. Entiendo perfectamente la lógica que le lleva a formulármela, pero no podemos olvidar que el sentido de la práctica no deja nunca de ser arbitrariamente personal. Existiendo tantos posibles motivos o tantas influencias personales, tenemos que plantearnos si, dentro de nuestro personal sentido de práctica, su utilidad ha dejado de ser válida.

Personalmente opino que lo anacrónico de nuestra sociedad sigue siendo el modelo de interacción competitiva entre las personas, entre los gobiernos, las naciones, las razas. Hemos aceptado al deporte como un foro de encuentro entre naciones para darnos cuenta finalmente de que es, además de una educación hacia la competencia, un enorme negocio en el que los países más poderosos ejercen una muestra de potencial a través de medalleros copados con la misma bandera; a veces a costa de la hipoteca vital que supone para los deportistas de alta competición.

Anacrónico es pues una actitud en la que no importa contaminar absolutamente el planeta, esquilmar especies, someter a los individuos por cultura, religión o ideología política. Dentro de todos estos anacronismos deberíamos ver a la práctica marcial como un instrumento de fuerza y poder del individuo frente a la injusticia que nos rodea por todos lados. Un instrumento de conciencia que nos permite la seguridad necesaria para empujar hacia la luz este carro cargado de lamentos que llamamos sociedad moderna.

Bueno, algo hemos avanzado ¿no?

Mucho, pero también tenemos que ser sinceros y darnos cuenta de cómo hemos avanzado y qué tiene que ver el avance industrial, económico o tecnológico con el avance real de la humanidad cuando seguimos sin hacer nada por resolver los problemas realmente importantes de la humanidad.

¿Problemas que se pueden resolver desde un enfoque marcial?

Jajajaja, no, claro que no directamente. Cualquier cambio deberá operarse desde el individuo que decide ir en una dirección coherente con el sentido de la humanidad. Con individuos que no se doblan ante la adversidad, que no siguen a la masa como borregos por mucho que su dirección apunte hacia un precipicio, personas que respetan y exigen respeto, que cumplen las leyes coherentes que ellos mismos, dentro de un nivel óptimo de conocimiento y comprensión, deciden fijar. Personas que se ayudan mutuamente, algo muy habitual en las salas de entrenamiento de cualquier escuela seria de artes marciales tradicionales.

Volvemos a la complejidad del cambio

En realidad lo complejo es hacernos las cuestiones que debemos hacernos y mantener la determinación a la que apunten las respuestas obtenidas. Tenemos que actuar. Si algo son las artes marciales es la representación viva de la acción frente al conflicto, la determinación absoluta hasta fijar la luz en el núcleo de la oscuridad. Luchar no es sólo sinónimo de guerra, también es una actitud ante la vida. Somos la sociedad del bienestar, un desastre mal entendido que nos lleva al deterioro interior que supone la comodidad como objetivo de la vida. Cualquier animal comprende sin pensamiento esta norma universal. Todo ocurre entre fuerzas y nosotros no podemos sustraernos a esta ley.

¿Fuerza o debilidad? Los estilos internos hablan de vencer sin luchar, de no oposición, de lo débil venciendo a lo fuerte. ¿Puede aclararnos algo sobre esta aparente contradicción?

Lo débil no vence a lo fuerte. Partamos de esta realidad para entender que debilidad es la carencia de los elementos que una situación requiere. Fuerza es la posesión de elementos para afrontar la situación. Este error tan común en nuestro contexto tiene mucho que ver con una mala comprensión del concepto fuerza o debilidad. Como siempre, en el plano filosófico, debemos abordar en profundidad los conceptos para generar un diálogo productivo que ofrezca algo de luz sobre la materia abordada.

Tendemos a simplificar directamente, sin realizar el recorrido completo que nos puede permitir extraer la esencia más simple de las cosas aparentemente complejas. Para transmitir debemos ser simples, pero no reducir en ese acto el concepto que queremos exponer. En la expresión lo débil vence a lo fuerte deberíamos incluir «lo aparentemente», para dar en el clavo real de la frase. Siempre debemos ser fuertes, tanto en nuestro yang como en nuestro yin, entendiendo que son fuerzas de naturaleza distintas, pero perfectamente complementarias.

¿No es el yin lo débil y el yang lo fuerte?

No

¿Puede explicarnos esto con un poco más de detalle?

Para que el yin y el yang se mantengan unidos, interactúen, puedan contener en su interior la esencia complementaria de su antagónico, deben expresar un nivel de fuerza idéntico dentro de las características nucleares de cada uno.

Asumimos que una mujer, al ser yin, es más débil que un hombre y quizá, si nos estamos refiriendo exclusivamente a la fuerza física, estaremos en lo cierto. Sin embargo, afirmar esto de forma genérica es un error más que evidente desde un punto de vista más inteligente.

A colación de esto último, ¿no le parece que hay pocas mujeres en las escuelas tradicionales de artes marciales?

En mi experiencia personal es así.

¿A qué cree que se debe este fenómeno?

Bueno, en primer lugar le debe decir que no sé si esto ocurre de forma generalizada. No he realizado un estudio en profundidad sobre este tema. Pero sí puedo hablarle de la experiencia en nuestra escuela. Acuden menos mujeres interesadas por la práctica que hombres, eso es innegable.

Creo que son muchos factores los que provocan esta situación. Los roles sociales tienen mucho que decir sobre cómo se han establecido estas decantaciones. No puedo hablar desde el punto de vista de una mujer, pero opino que esta vía puede resultar, a simple vista, un camino de mayor rudeza mejor aceptado por el rol social histórico del hombre. Pero creo que esto tarde o temprano cambiará.

¿Para mejor o para peor?

Simplemente cambiará.

Volvamos a la idea de entrenamiento. ¿Qué es vencer sin luchar?

Personalmente creo que la idea se refiere al hecho de alcanzar los objetivos de forma amigable, sin conflicto. Es cierto que algunas situaciones requieren una acción inmediata, pero también es cierto que en determinados niveles del espíritu, el combate no llega nunca a darse.

¿A qué espíritu se refiere?

El primer detonante del conflicto físico suele ser el miedo. Nos enfrentamos físicamente porque nos sentimos agredidos o amenazados y el miedo articula los mecanismos naturales de acción ante este tipo de situaciones. Educar nuestros mecanismos de acción es una parte fundamental de nuestra práctica. Al hacerlo, al enfrentarnos diariamente a situaciones de conflicto físico, al analizar estas situaciones y definir qué elementos se dan cita en cada una de ellas, adquirimos una visión menos emocional de la lucha, nuestro ego se deja de lado para afrontarla desde un estado de vacuidad necesario para mantener intactas y efectivas nuestras energías de respuesta. El entrenamiento lo

es todo para un artista marcial y su abordaje debe incluir, sin ningún género de dudas, el cultivo espiritual como forma de establecer el carácter que corresponde a un guerrero.

¿Puede definirnos mejor la idea de cultivo espiritual?

Lo intentaré. Actualmente hay un problema con estas palabras. Su significado original se ha distorsionado demasiado al ser utilizado por personas con pocos escrúpulos. En la tradición oriental el espíritu es algo muy importante dentro de la práctica marcial. Cuando hablamos de cultivo del espíritu nos estamos refiriendo a la revisión en profundidad de nuestra naturaleza original separando al ser del personaje. Se trata de explorar constantemente nuestra naturaleza, nuestro ser puro sin las interferencias de la educación, de la sociedad, de la cultura, de todos aquellos elementos que han participado de forma activa en la construcción de nuestro rol social, de nuestro ego interactuante.

En el entrenamiento se camina por rutas complejas, a veces de gran dureza física y mental. Superar la desidia, aceptar el compromiso desde la comprensión de que sin entrenamiento constante no hay desarrollo, asumir nuestras responsabilidades en cualquier situación que nos afecte, son algunas de las realidades que afectan a un estudiante/practicante de artes marciales. La voluntad de ser espontáneo, auténtico, resolutivo, decidido, son características de un determinado tipo de carácter necesario para que el conjunto de propuestas marciales tenga una matriz en la que fructificar.

Creo que entiendo algo su respuesta, pero ¿qué tiene esto que ver con el espíritu?

Depende de a lo que usted denomine «espíritu». No hablo de espíritus externos, de ideas revestidas de espiritualidad ficticia. No hablo del espíritu santo ni de la espiritualidad engañosa que rodea a la *New Age*. Hablo del espíritu humano que subyace bajo nuestro personaje creado, el actor principal de nuestra novela. Cultivarlo es asumir que, desde la conciencia y el conocimiento, podemos marcarle un desarrollo similar al que le hemos dado, o se ha dado él solo, al ego.

La palabra cultivo no es gratuita. La base de este cultivo es la sinceridad. Aceptar lo bueno y lo malo de nuestro personaje para desmontarlo y poder mirar debajo de él. Descubrir lo esencialmente luminoso del ser que hay en todas y cada una de las personas. Hacerlo aflorar progresivamente descartando los impulsos inducidos para dejar que se asienten los valores que nos configuran como colectivo humano, un fenómeno de la naturaleza que requiere ser bien interpretado para que evolucione.

¿Hay una forma de propiciar esta evolución espiritual?

Por supuesto. En muchos estilos, sobre todo en los internos, abordar la sublimación energética desde lo más burdo a lo más sutil forma parte de su eje de desarrollo. El personaje interfiere cuando necesitamos una acción espontánea, directa, inmediata y simultánea a un suceso que puede dañarnos, debemos destapararlo antes de que aparezca. La práctica marcial ocurre en una gran parte sin palabras, aunque esta entrevista sea una muestra aparente de lo contrario, (risas).

Es importante aclarar a qué nos referimos con esta sublimación. Convertir nuestra potencia reproductiva en potencia de acción para, más tarde, actuar sobre el ego desde esta fuerza energética interior, forma parte de este proceso. No hay que volverse loco con esto. La libido es una de las energías más potentes en el individuo. El foco reproductivo al que se dirige puede ser redirigido a otros elementos para dotarlos de esta potente energía.

¿Hablamos de celibato?

No, jajajaja. Esta es otra visión chata de la espiritualidad. Hablamos de no dispersar la energía en superficie, afrontar que el camino de crecimiento espiritual es coincidente con el cono espiralizado descendente que nos lleva al principio de nuestro ser, el mismo que citábamos al principio de esta entrevista. Podemos tener una vida sexual plena pero ordenada y enfocada a una persona que nos permita alcanzar una mayor profundidad a través de la búsqueda de la complementariedad aceptando un modelo de sinceridad, de comprensión, de ayuda mutua, de autoexigencia, de adaptación. También en esto debemos mantener un espíritu de esfuerzo permanente, las cosas no ocurren solas.

¿Cuánto tiempo tenemos que dedicarle a esta tarea?

Todo el que podamos. El cultivo espiritual es una labor que debe realizarse constantemente en cada uno de nuestros actos. Cada persona que se cruza en nuestro camino es un punto en el que podemos expresar nuestro equilibrio. No debemos descansar de esta actitud puesto que en sí misma no es un trabajo, se trata de fijar una determinación de progreso personal basada en la puesta en práctica de nuestros principios en el orden que los valores de nuestra práctica nos enseña.

¿Y al entrenamiento propiamente dicho?

La vida determina nuestras posibilidades de práctica. Tenemos alumnos que estudian, otros que trabajan, otros que cuidan a padres o a hijos, no es fácil. Es preciso encontrar ese espacio para el entrenamiento sin perjudicar o establecer conflictos con las tareas necesarias de nuestra vida. Lo ideal sería disponer de un espacio diario para entrenar.

¿Todos los días?

Sí, sería lo ideal. Tenemos que abordar muchos elementos en el entrenamiento y esto exige una cantidad de tiempo importante. Acondicionar, prepararse físicamente, ampliar nuestra capacidad de movimiento, meditar, hacer las formas, estudiar las aplicaciones, trabajar insistentemente los fundamentos y aplicarlos en el combate, el trabajo con las armas, la formación teórica, etc.

Parecen demasiadas cosas ¿no?

El desprestigio que sufren las artes marciales en general tiene mucho que ver con una visión reducida de su estructura. Hay una gran desinformación acerca de lo que son. En el caso del *Kung Fu*, además

de un camino de vida, nos encontramos también frente a un arte cuyos rudimentos y habilidades deben ser trabajadas y desarrolladas sin descanso. También es una ciencia cinética que interpreta la mecánica corporal en un modelo parametrizado de acción efectiva ante situaciones inesperadas. La actividad de nuestras escuelas está más cerca de un conservatorio de música que de una escuela deportiva municipal. El día en que esto se entienda como corresponde quizá las cosas cambien en este sentido.

¿Cree que esto puede llegar a ser una realidad?

A corto plazo soy pesimista. Se extirpan progresivamente los elementos de sentido del arte para reconvertirlo en meras formas de gimnasia deportiva marcializada. Sin entrar a criticar a nadie, me parece increíble que un entorno artístico tan rico como el nuestro no disponga de organización suficiente para crear espacios de conservación y desarrollo similares a los que tienen otras formas artísticas. Nos reducimos a entornos federativos deportivos que poco o nada tienen que ver con la tradición marcial oriental.

¿Y el combate? ¿En qué nivel de importancia lo sitúa dentro de la práctica?

El combate es, o creo que debería ser, el lienzo sobre el que se plasman las habilidades adquiridas, el conocimiento técnico aprendido, la estrategia y táctica propia de un entorno reglado. Insisto en la necesidad de no confundir los entornos de aproximación con los entornos de realidad.

No entiendo esto último, ¿a qué se refiere?

En el entrenamiento tradicional, el tiempo de práctica y el desarrollo obtenido marcaban la pauta de introducción en trabajos más complejos y de mayor responsabilidad. Como en casi todo en la vida, al comienzo somos aprendices y al final, en algunos casos, nos convertimos en expertos. El combate de entrenamiento no es un combate en sí mismo. Cuando dos compañeros se enfrentan en su escuela, por encima de todo, están creando un escenario en el que aproximarse mutuamente a algunos elementos de la realidad del combate sin reglas. Y me refiero al combate sin reglas de verdad no a lo que entendemos actualmente como Vale Todo, un modelo que también tiene sus reglas.

En ese escenario se ponen de manifiesto las capacidades motrices de ambos luchadores, sus intenciones y la regulación que hacen de estas en base a los modelos técnicos de acción del estilo. Se introducen de forma masiva los factores de imprevisibilidad ante los que las respuestas, unas más inmediatas que otras, determinarán el grado de simultaneidad que el luchador es capaz de presentar ante la amenaza que se repite sin descanso el tiempo que dure el ejercicio. En ese escenario aflorarán las emociones, se cambiará constantemente el planteamiento de acción ajustando la táctica sobre la marcha y evaluando el nivel de efectividad de la estrategia personal, no solo en el resultado de las acciones realizadas, también en el resultado del entrenamiento llevado hasta ese momento.

¿Es como si el combate fuese la guinda del pastel?

De alguna forma lo es, pero no me refiero a eso. Insisto en verlo como un ejercicio más del conjunto de trabajos que debe abordar el artista marcial. El combate es una prueba personal de control, de precisión, de capacidades, de voluntades y de respeto. Las limitaciones que nos presenta el respeto por la salud del compañero delimitan nuestra capacidad de actuar como actuaríamos en un combate real.

¿Pero sería algo parecido?

No, no estaríamos ante acciones de intercambio. Cada vez que trabajamos un brazo en un encuentro la acción de fractura o luxación inmediata es dejada de lado para buscar otros procesos que no impliquen lesión al compañero.

Pero entonces esta aproximación a la realidad es muy pequeña ¿no cree?

Es que no se trata de aproximarse a la realidad del combate, para ello nuestra vida debería estar en riesgo y nuestras acciones deberían ser definitivas. Se trata de aproximarse a algunos elementos que pueden aparecer en un combate real, pero nuestra acción definitiva sólo podemos expresarla gracias a los *Tao Lu*. No podemos romper brazos, sacar ojos o partir columnas. Nuestro entrenamiento no consiste en intercambiar este tipo de acciones que, por sí mismas, pueden significar el final de una vida. Las prácticas de combate reglado son juegos de dominio en el que no llegamos nunca a expresar esta voluntad de finalización real, hacerlo sería una desgracia sin duda.

¿De qué forma se puede expresar esto en el *Tao Lu*?

Los maestros chinos nos dicen que en el combate uno se mueve como si no hubiese nadie delante, pero en la forma (*Tao Lu*) el enemigo siempre debe estar presente. Si prestamos atención a esta frase nos daremos cuenta de que se trata de una metáfora sobre el lleno y el vacío. El pequeño vacío de ego que hay dentro del lleno del combate con un adversario y el pequeño lleno de intención que hay dentro del vacío externo de las formas. Un *Taiji* que debemos explorar para encontrar la parte pequeña y armonizar nuestro entrenamiento en base a esta filosofía representada en su simbología.

¿Debemos entonces imaginarnos que peleamos con alguien cuando ejecutamos un *Tao Lu*?, ¿es así en la mayoría de los estilos chinos?

Esta pregunta me parece muy interesante, me refiero a la primera de las dos que me ha formulado. En primer lugar, la dimensión real del *Tao Lu* es mucho mayor que la de un mero combate imaginario. Es importante recalcar esto una y otra vez para que la práctica real no se desvirtúe. El *Tao Lu* es un hábitat natural para el desarrollo de muchas especies, de muchos elementos, de muchos sentidos...

Si lo vemos completamente desde fuera podemos observar un protocolo de acciones coordinadas que requieren una serie de pasos antes de poder trabajar interiormente con él. Cada estilo tiene sus formas, unos

más y otros menos, pero en el fondo, si nos centramos en el sentido de su existencia dentro de la estructura del estilo, casi todos suelen ser coincidentes en lo fundamental.

Estos pasos, que comienzan con la memorización de las dinámicas de movimientos, sus direcciones, los componentes de ritmo, coordinación y técnicas propiamente dichas, deben ser comprendidos por la persona que los estudia para intentar aprovechar de forma óptima la riqueza de este trabajo. Un segundo paso será la interiorización de los movimientos y gestos para que estos movimientos ocurran de forma autónoma. Concluida esta primera fase de dos partes, la progresiva integración de las lógicas respiratorias y el constante análisis de las sensaciones que recibimos de la intervención musculo esquelética en cada acción nos deben llevar a unificar estos dos elementos en una única corporeidad integral energética dentro del movimiento.

¿Estas fases iniciales ocupan mucho tiempo?

Depende de cada estudiante. De su concentración durante los entrenamientos, su insistencia en profundizar en el estilo, la capacidad de comprensión natural de cada uno así como su nivel de madurez. Es importante ejercer un elevado nivel de sinceridad respecto a uno mismo y sobre el proceso y sus consecuencias. Este es uno de los pilares del entrenamiento, si no somos realmente sinceros es muy difícil que el enfoque de la práctica sea óptimo.

¿Es esta pregunta muy común en los principiantes?

Sí, pero también es lógico que la hagan. Las personas que se adentran en el mundo de las artes marciales no tienen realmente por qué saber cómo funcionan interiormente, lo irán descubriendo a lo largo de los años de práctica. Por eso es tan importante decidir bien en qué escuela recala uno y confiar en que su profesor o maestro sigue los pasos necesarios para guiarle en este arduo pero fascinante proceso de aprendizaje y desarrollo.

Suele unir estas dos palabras

Es imposible separarlas si hablamos de *Kung Fu*. Son las dos grandes fases de todo el procedimiento marcial que no siempre aparecen en este orden, pueden intercalarse, mezclarse e incluso avanzar en diferentes velocidades. Aprender y desarrollar lo aprendido creo que son máximas que obedecen perfectamente al sentido común cuando buscamos un nivel de precisión y calidad en cualquier ámbito de la vida.

¿Y es de sentido común confiar ciegamente en un maestro para que nos guíe en este proceso?

Yo excluiría por completo la palabra «ciegamente». Es más, la sustituiría por la palabra «respetuosamente». Un buen estudiante debe cuestionarse las cosas para poder hacerse a sí mismo las preguntas adecuadas. El nivel de un alumno también se mide por la sinceridad y profundidad de sus cuestiones. En una sala de entrenamiento se pregunta habitualmente de todo, no estamos en el siglo XVI, pero la calidad de esas cuestiones da mucha información al profesor sobre el grado de introspección del alumno en la práctica. También permite

vislumbrar a aquellos que están trabajando más con el razonamiento que con el cuerpo y la mente en su conjunto.

¿Hay muchos así?

En occidente estamos en otro punto diferente a los orientales en este sentido. Tenemos una manera diferente de aproximarnos al aprendizaje de este tipo de sistemas tradicionales. Queremos conocer la historia de un estilo, las escuelas más relevantes, los nombres de las formas que se trabajan en él o cualquier detalle histórico singular del escenario global de las artes marciales, algo que cualquiera puede conocer a simple golpe de ratón. Esto puede darnos una falsa sensación de conocimiento que puede ser fatal para nuestra seguridad personal. Por otro lado, también esta actitud nos permite evitar al nutrido grupo de gurús insufribles que andan por ahí con sus disfraces confundiendo completamente a los incautos. Son las dos caras de una moneda necesaria.

Sí, pero este conocimiento ¿cultural? también puede enriquecer al alumno ¿no cree?

Podemos hacer un estudio en profundidad de un limón, hablar de su color, de su aroma, de la forma que tiene y de las características del árbol del que procede. Podemos hacer alusión al sonido que emite al caer o la rugosidad de su piel. Esto no nos aproxima en nada al conocimiento de su sabor, a la reacción de nuestro paladar al sentirlo, a cómo nos va a sentar si nos lo comemos, si bebemos su zumo, si lo mezclamos con otro alimento. Son muchos elementos que se irán comprendiendo en la medida en que lo experimentemos personalmente en el tiempo. Cuando lo hayamos probado, su olor ya no significará lo mismo que antes para nosotros. También aprender a ejecutar una técnica y conocer los detalles generales de ejecución no nos permite realmente una comprensión profunda de su sentido dentro del estilo. Es preciso que todo este material racional esté en constatación a través del sudor y la práctica sincera, consciente e ininterrumpida que debe hacerse todos los días. Podemos saber de memoria una canción famosa en otro idioma, repetirla con la misma entonación, el mismo ritmo, incluso imitar la voz del cantante original en sus más minúsculos detalles, todo esto está muy bien y puede reportarnos una gran satisfacción. Pero si no hemos aprendido previamente el idioma en el que estamos cantando, si no conocemos el vocabulario, la gramática, el sentido contextual que tiene cada palabra o cada frase, difícilmente podremos comprender qué estamos en realidad cantando, no sé si me explico. Cuando hablamos de artes marciales hablamos de supervivencia y, por suerte o por desgracia, sobrevivir exige tomarle cierto placer al sabor amargo con el que nos toparemos tarde o temprano.

Volvamos a las fases en el entrenamiento de las formas. Después de memorizarlo todo correctamente, interiorizar el movimiento e integrarlo con la respiración ¿qué sigue?

Sigue el estudio práctico de la técnica. Comprender qué nos propone de partida esa estructura en los niveles de acondicionamiento, de preparación de fundamentos y, en definitiva, de aplicabilidad. Para ello

nos valemos de muchos trabajos complementarios que nos ayudan al desarrollo de una comprensión mayor del ejercicio. También estudiamos las exigencias energéticas de una determinada técnica para un contexto lógico de aplicación. Es necesario que podamos entender qué elementos van a entrar en contacto, a qué velocidad y potencia, qué grado de dureza, agilidad o resistencia deben tener nuestros tejidos para poder hacerla realidad. Cómo integrar la estructura en una distancia determinada, una guardia concreta, un rango de velocidad preciso o, por supuesto, en una técnica recibida, ocupará una parte importante de nuestro estudio, tanto del *Tao Lu* de forma específica como un estudio relacionado con el trabajo por parejas que la escuela propone para profundizar. Meditar sobre todo esto y poner en orden nuestra estructura emocional será fundamental en un desarrollo correcto del arte.

¿Estructura emocional?

Sí. No podemos olvidar que la primera fase del combate es entrar de forma correcta en la actitud mental/emocional que esta situación nos va a exigir. El motivo por el que los antiguos maestros realizaban los gestos del comienzo de las formas antes de combatir entre ellos tiene mucho que ver con esto, no era un baile gratuito como nos muestran muchas películas de *Kung Fu*. Es preciso conectar con la energía psíquica oportuna para afrontar una situación de riesgo vital. Sin este proceso inmediato, sin esta capacidad de utilizar el ritual de forma práctica para fortalecer esta parte tan sutil, es muy probable que cualquier patán con menos escrúpulos morales que nosotros pueda arrasar años de práctica en un breve instante de la forma más burda posible. La práctica exige llegar al fondo del asunto para que el círculo se cierre.

¿Cómo podemos lograr esto?

Fijando sin demora el pilar central de nuestras convicciones, de nuestros valores, de nuestra capacidad de mantenerlos día a día fortaleciéndolos cada vez que nos enfrentamos a la mediocridad, a la desidia, a los valores imperantes ordinarios que sólo buscan la comodidad, el placer, la posesión y la jerarquía sobre los demás. Poca batalla podemos dar frente a alguien con una ausencia absoluta de principios. El Yin absoluto requiere un yang absoluto para completar la tarea. La vida fluye de forma imparable, pero la supervivencia de la humanidad, de lo que hemos logrado hasta ahora, depende de que seamos personas fuertes física, mental y espiritualmente.

Deberíamos afrontar este proceso sin egos, asumiendo el minúsculo pero imprescindible significado de nuestras acciones para que el modelo humano siga evolucionando y perfeccionándose. Las artes marciales nos preparan para esta tarea, nos muestran donde están nuestras aristas y nos dan los utensilios para pulirlas, igualarlas y que la luz que nos llega desde otros puntos desconocidos se refleje desde nosotros en todas direcciones incrementada por la calidad de nuestra esfera. También nos prepara para evitar que esta esfera se quiebre por los elementos nocivos que nos rodean.

Creo que tenemos bastante con lo que reflexionar sobre estas palabras. Esperamos poder hablar de nuevo con usted pronto y que, de todas estas cuestiones, podamos extraer nuevas preguntas que nos permitan profundizar un poco más en cada tema.

Estaré encantado de charlar de nuevo con vosotros.



Estudio, investigación y práctica de la bioenergética tradicional china

tainostrum.blogspot.com