

There are no translations available.

El ki en el karate

Ir hasta el límite para adquirir capacidad de ki

Según mis investigaciones, hay varios caminos para lograr la sensación del ki. Hay caminos empíricos y caminos trazados por los métodos tradicionales. Es un ejemplo de camino violento y directo, pero muy espinoso. El ki no es el objeto de la búsqueda, sino la consecuencia de una experiencia vivida hasta el límite. En cierta manera está al alcance de todos, a condición de ser capaz de perseverar, de superarse. Escuchemos al Maestro Kenji Kurosaki (65 años), famoso Kyokushin budokai, uno de los primeros combatientes de kick-boxing:



«Tuve unas experiencias que no se pueden explicar de manera racional. En otro tiempo, en la habitación donde yo dormía, estaba colocada justo detrás de mi cabeza una gran caja de madera en la que se conservaba el arroz. Pesaba por lo menos 120 kg y el fondo de la caja se hundía en el tatami a causa de su peso. Un día, echado sobre la cama, tiré la caja. Ocurrió. Yo pesaba sólo 60 kg. Físicamente, esta situación es imposible...

Un grueso bambú envejecido es muy difícil de cortar. Yo era capaz de cortarlo limpiamente con una vieja hoz inutilizable por estar la lámina totalmente gastada... Una vez, andaba por el campo en la noche oscura y pasé delante de un granero; de pronto me paré, porque sentí el movimiento de algo vivo. Al mirar con atención, vi un bambú cortado como la punta de una lanza justa delante de mi garganta. Si no me hubiera parado, sin duda me habría atravesado la garganta...

No sé por qué he tenido estas experiencias pero creo que he adquirido una capacidad

particular gracias a mi formación. Cuando era niño, me obligaron a trabajar como los mayores en las tierras de una nueva explotación. Gracias a ello, adquirí una fuerza física y de espíritu excepcional.

Para el entrenamiento de kárate, me impuse ejercicios especialmente duros con el fin de ir más allá de mis límites: pasé 20 días sin comer, 7 días sin beber una gota de agua, 7 días sin dormir. Sostuve contra mi brazo un haz de incienso encendido hasta que se consumiera totalmente.

Viví 82 días en invierno en la montaña a temperaturas de 20 bajo cero. Perseveraba en estos ejercicios mediante los cuales pretendía apurar mis límites. Creo que viviendo constantemente al límite, entré en un estado psicológico particular, y que esto me ha permitido desplegar una energía particular.

Volviendo a mi experiencia con la caja de arroz, estaba constantemente nervioso y este nerviosismo dio lugar a una explosión en aquel momento. Mi fuerza límite se disparó en ese instante. Para mí, la verdadera fuerza se deriva de esta energía límite. Es el objetivo de mi enseñanza. Los que pretenden hacerse fuertes deben pasar por entrenamientos duros, penosos y severos. No hay otro camino para hacerse fuerte.... Los que han llegado a ser campeones de kick-boxing bajo mi tutela han pasado por un entrenamiento diario de 10 horas, durante las cuales no autorizaba ningún relajamiento del ki. Los obligaba a hacer todos los ejercicios a fondo. Durante esas 10 horas de entrenamiento intensivo, podían desplegar su capacidad máxima sólo durante 3 o 4 minutos.

Se puede decir: ¿no basta con hacer 4 minutos de ejercicio intensivo? La respuesta es que no, porque durante el combate nadie puede estar constantemente en una condición óptima. Diez horas de entrenamiento les eran necesarias para que fueran capaces de afrontar cualquier situación».

Así es como el Maestro Kurosaki resolvió la cuestión del ki el combate. Al leer cómo se entrenaba, sorprende la buena salud que conservó. En este método, la condición de base es superar las pruebas límites. Si las superas preservando la salud, ciertamente habrás adquirido algo. Pero también pueden destruirte. No es pues un camino recomendable para todos. De todas formas, el Maestro Kurosaki desarrolla hoy un método más racional que está basado en sus experiencias.

Aproximarse al ki mediante el método del taiki-ken

El taiki-ken se basa en un método constituido para adquerir el ki: se trata del método de ritsu-zen. Está al alcance de todos, a condición de perseverar. Los métodos de qi-gong o de respiración también permiten cultivar y desarrollar la dimensión física interna del ki. O sea, que el camino no es único.

El fundador del taiki-ken, el Maestro Sawai, era kendoka, y en este arte marcial, se busca una

forma de ki próxima a la del kendo, además de unos movimientos técnicos producidos espontáneamente por la manifestación del ki.

El Maestro Sawai cita la imagen de una peonza. Cuando gira fuerte, la peonza se mantiene recta y estable, llena de una energía dinámica. Un hombre se vuelve como la peonza cuando se llena de ki. En un instante, puede acercarse al adversario, en un instante puede evitar un ataque y en un instante puede tumbarle al adversario. Así, se busca la eficacia producida espontáneamente por el ki.



Citaré algunos consejos del Maestro Sawai sobre la manera de captar el ki:

«Hay que comenzar por alimentar el ki desarrollando la sensación del ki en la vida diaria (kibun). Para ello hay que meditar en ritsu-zen, la meditación es particularmente eficaz en la naturaleza, entre árboles inmensos.... Aunque hablara del ki centenares de veces, no podrías comprenderlo hasta no hacer tú mismo la experiencia.... Los peces nadan bajo el agua. Si echas una piedra en el agua, los peces desaparecen con una rapidez excepcional. La manifestación del ki se parece a ello.... El cuerpo lleno de ki es comparable a una olla llena de agua hirviendo a punto de hacer saltar la tapa».

El ritsu-zen del taiki-ken es la aplicación y la adaptación personal del Maestro Sawai del trabajo de zhan zhuang del «da cheng chuan». Para el Maestro Sawai, es sólo a través del ritsu-zen que uno puede adquirir el ki y luego seguir alimentándolo.

Aprendí el método del ritsu-zen en 1982 y lo practico desde entonces. Al mismo tiempo estudié el qi-gong y un método de respiración que pretendía cultivar el ki. Gracias a estos métodos, logré sentir el ki por primera vez al cabo de aproximadamente un año. Desde esa época, he replanteado mi entrenamiento de kárate, centrándolo en el trabajo del ki. He estudiado con esta base el «da cheng chuan», método que había estudiado el Maestro Sawai para crear el taiki-ken. Según mi experiencia, el progreso es más rápido si se comprende la lógica y el objetivo del ejercicio. Pero la comprensión teórica no puede sustituir una práctica regular. Uno de mis maestros de qi gong me ha dicho: «El qi-gong, es el tiempo. Es el "gong fu" (talento cultivado) que se construye con el tiempo. Hay que practicar sin cansarse cada día sin preocuparse del resultado inmediato.»

Aplicaciones del ki

Sentirse lleno de ki y combatir con el ki son dos cosas diferentes. Si te sientes lleno de energía vital, pero frente al adversario te quedas petrificado de miedo, no podrás luchar con eficacia. En este caso no se puede hablar de ki. Pero, comparado con esta experiencia, la combatividad sí puede ser comprendida como una expresión primaria del ki.

A este nivel, no hace falta intentar preparar el ki mediante un método particular, porque basta con querer combatir; ya es el ki. En el kárate después de la guerra, la práctica del ki parece haberse limitado a este nivel, suscitar la combatividad reforzando el coraje y la excitación. Era la continuación del espíritu de guerra. Al dedicarse a entrenar a fondo, se adquiere una combatividad casi animal. Recordemos el caso del Maestro Kurosaki, que había adoptado el modelo de entrenamiento de su difunto Maestro Ohyama.

Es incluso más interesante y evocador cómo el Maestro Ohyama, partidario de la hazaña física, se acerca a la idea práctica del Maestro Sawai cuando declara que sin nutrirse del ki, la práctica del kárate es efímera. Es el encuentro de una vía empírica trabajada a fondo por el Maestro Ohyama con un método constituido, el del Maestro Sawai. No es por casualidad que los adeptos avanzados de Kyokushin-kai integran el método del taiki-ken en su entrenamiento.

En el taiki-ken se procura familiarizarse con la sensación del ki mediante un método construido; no se trata pues de un método empírico.

He aquí las principales etapas:

- abrir la sensibilidad a la sensación ordinaria del ki (kibun)
- alimentar el ki desarrollando el «kibun»
- aumentar la sensación del ki

Estos procesos te permiten formar la sensación de ki. Luego debes entrar en una etapa en la que haces combate dejándote guiar por la sensación del ki.

Impregnar el ki en la técnica

Para entrar en la etapa en la que haces combate dejándote guiar por la sensación de ki, tienes que construir técnicas basadas en el ki, es decir técnicas que transportan el ki.



Dejarse guiar por el ki

Con frecuencia los karatekas se imaginan que el entrenamiento consiste en practicar los golpes de puño y de pie o los kata. Si todo principiante empieza el kárate aprendiendo las técnicas de puño y de pie, esto no quiere decir que hay que seguir repitiéndolas de la misma manera 20 o 30 años después.

El Maestro Sawai dice:

«Aunque practiques con seriedad una técnica de puño y de pie durante años, nunca podrás doblar tu velocidad.». Según él, esta forma de entrenamiento alcanza rápidamente un techo y para elevar realmente el nivel, hay que adquirir el ki. A partir de un cierto nivel, puede ocurrir que cuanto más se entrene, más se retrocede; es porque el entrenamiento no responde a las necesidades de la etapa actual de la persona. Hay que seguir un método de entrenamiento que pueda llevarnos lejos. El trabajo de ritsu-zen y de otros ejercicios de taiki-ken pretende construir un cuerpo listo para saltar cuandoquiera, dondequiera. No deja el cuerpo rígido dentro de formas estáticas.

El Maestro Sawai dice:

«Tienes que entrenarte hasta un punto tal que puedas tener total confianza en tus manos.». Con largos años de entrenamiento en el ritsu-zen, si te has formado bien, basta con ponerte frente al adversario, ya que de alguna manera tus manos llenas de ki encontrarán la mejor solución. Las manos jugarán el doble papel de radar y de arma. Formar unas manos fiables hasta este punto, esto es el entrenamiento.

El Maestro Sawai cita la imagen de la trompa del elefante. Es flexible, sensible, tan sensible

que es capaz de envolver y de levantar a su cría recién nacida, es capaz de detectar la dirección del viento y la de un olor. Es tan fuerte que puede arrancar un árbol, rechazar a sus enemigos de un golpe. Al formar tus manos, tienes que tener presente esta imagen, que es la opuesta a la de la solidez del hormigón, cuya dureza y rigidez no supone fuerza, sino fragilidad en la situación dinámica del combate.

Conclusión

No hay trucos que nos guien rápidamente hacia la maestría del ki en el arte marcial. No creo tampoco que nadie pueda proyectar o hacer despegar al adversario por la fuerza de ki sin tocarle. Asistí a esta forma de práctica en la que los alumnos eran proyectados lejos del maestro sin que éste les hubiera tocado. Pero yo ni fui tumbado ni proyectado; no creo pues en esta suerte de energía. Pero sí sentí algo energético emitido por el cuerpo de ese maestro en aquella ocasión. Había algo difícil de describir, pero esa energía estaba lejos de poder desplazarme. Sin embargo, en mi opinión, los demás alumnos, sensibles a esta forma de energía, aumentaban el efecto de esta sensación por una forma de sumisión al maestro, y despegaban de modo espectacular. Comprendí pues, que el ser humano es capaz de dejarse proyectar por una energía que no puede mover una hoja de papel siquiera, a causa y gracias a su energía psíquica.

Desde hace varios años, siento con nitidez las corrientes energéticas dentro y fuera de mi cuerpo. No es por casualidad, porque su distribución y movimiento en el cuerpo corresponden perfectamente a la enseñanza que he recibido. Compruebo así cómo, integrándome en esta sensación, puedo captar hasta cierto punto el movimiento del espíritu del adversario, y mi fuerza llega más lejos al dejarme dirigir por esta sensación.

Creo que es la sensación que habían descrito nuestros predecesores: lo esencial es indescriptible e intransmisible sin pasar por la práctica. Tengo la certeza que es la energía que debo continuar alimentando y desarrollando. Estoy comenzando el nuevo camino.

K. Tokitsu 1996