

There are no translations available.

## El segundo capital corporal por Kenji Tokitsu

Cada ser humano vive con la energía vital que adquirió al nacer. En el curso de su vida, la va utilizando poco a poco como una vela encendida que se consume lenta pero inexorablemente. Cuando está totalmente agotada, la vela se extingue. Ello corresponde al primer capital vital o corporal.

Los deportistas de alto nivel son generalmente ricos en lo que respecta a este capital primario. Pero este capital se agota con el tiempo, y con la edad.

En los deportes que requieren esfuerzos “explosivos” como el boxeo, el rugby, los cien metros..., los atletas alcanzan muy pronto su apogeo. Luego entran en el periodo de descenso. La caída se manifiesta progresivamente o de un modo radical. Es la edad crítica de la práctica. En el karate dónde la eficacia no reposa únicamente sobre la fuerza física, sino también en las sutilezas técnicas, la disminución de este capital sucede alrededor de los cuarenta años.

Algunos emprenden entonces su retirada. Y otros consiguen, si no están demasiado “cascados”, retardar la retirada gracias a las sutilezas técnicas adquiridas en el curso de su carrera.



Los profesores de karate o aquellos de disciplinas afines, conocen muy bien este fenómeno, ya que abundan los ejemplos al respecto.

Frente a esta situación al parecer “inevitable”, el método de las artes marciales tradicionales ha propuesto, desde hace más de dos mil años según los documentos escritos, otra posibilidad al incorporar en su práctica específica los métodos energéticos. Ello permite, según mi expresión personal, la posibilidad de formar el segundo capital corporal.

El método clásico del arte marcial como el Zhànzhuang (Ritsu Zen) constituye un ejemplo concreto; su aspecto esencial se encuentra también en otros métodos. No se trata en ningún caso de un bricolaje, sino de un método elaborado que ha sido aplicado, examinado y corregido en el curso de la historia.

Debemos remarcar que el arte marcial clásico se fundamenta sobre la base del segundo capital corporal. Nuestros predecesores comprendieron que el arte marcial únicamente será eficaz si partimos de esta base.

Es un punto a recordar, ya que existe una confusión entre los bricolajes que encontramos en las artes marciales modernas y los métodos que tienen raíces en la historia.

El método para adquirir el segundo capital corporal ha sido transmitido siempre en marcos cerrados y secretos- como por ejemplo el método del Zhánzhuang (Ritsu Zen) y no es el único. En los años veinte Wang Xiangzhai mostró abiertamente este método fundando el Yi chuan (boxeo de la intención). Hasta entonces este método había sido transmitido en grupos muy restringidos, incluso secretamente.

En efecto, el arte marcial digno de este nombre, es demasiado importante como para que un hombre, cualesquiera que sean sus cualidades, pueda comprenderlo y dominarlo en su totalidad antes de llegar a los cuarenta años. Es la edad que para muchos adeptos corresponde al comienzo de un segundo periodo de ascensión. Sin embargo, para la mayor parte de las prácticas deportivas, la cuarentena corresponde desgraciadamente al período en el que el primer capital corporal ha disminuido ya considerablemente o bien se ha agotado. A ello hay que añadir además la existencia casi general de traumatismos diversos: dolores de espalda, problemas articulares...

Esta es la razón por la cual se nos presenta la necesidad de constituir el segundo capital corporal a fin de explorar la vía del arte marcial más allá del periodo de la edad sensible. No se trata de compensar el descenso de la fuerza física mediante las sutilezas técnicas, si no de explorar, encontrar y volverse capaz de utilizar el segundo capital corporal con el cual podréis construir técnicas superiores.

Para ello, una práctica simple no es suficiente. Porque tarde o temprano alcanzaréis la edad dónde ya no tendréis los medios para realizar esfuerzos físicos desmesurados. Si algunos karatekas serios mayores de cincuenta años tienen problemas físicos, no es por que hayan carecido de coraje o voluntad. Al contrario, han sido tan voluntariosos y encorajinados que han llegado a crear toda una serie de secuelas. Lo único que les faltaba era simplemente el método.

El método es como un mapa que puede conducirnos al emplazamiento de un tesoro. Sin el mapa nos sería imposible alcanzar ese tesoro. Pero, incluso si lo encontramos, si no tenemos la voluntad y el valor de cargarlo sobre nuestros hombros para llevárnoslo a casa, no nos será de ninguna utilidad.

Esta parábola ilustra la necesidad de practicar con método, con el método.



He aquí las palabras de Wang Xiangzhai: “Has practicado un arte marcial durante varios decenios. Si descubres el método del Zhanzhuang (Ritsu Zen), podrás tirar sin ningún remordimiento todo lo que has aprendido por el desagüe, como si fueran un viejo par de botas usadas”.

Según el método del yi chuan, las técnicas formadas a través del primer capital corporal son insignificantes o ridículas. Es preciso que las técnicas se construyan a partir del Zhengti (integración global del cuerpo), el cual corresponde al segundo capital corporal. Puesto que el primer capital corporal únicamente puede producir una fuerza parcial que es considerada como “fuerza turbia”.

Según este método, las técnicas sólo son eficaces si son producidas a partir del Zhengti (cuerpo integrado) correspondiente al segundo capital corporal. La fuerza explosiva (Fali) sólo puede ser realizada a través del mismo.

Es por ello que en la enseñanza clásica se dice: “No te muevas hasta que no hayas conseguido integrar la totalidad del cuerpo”. Aquí: “No te muevas”, significa “ejercítate en el Zhanzhuang (Ritsu Zen) con el cual formarás el cuerpo “marcial” : el Zhengti (cuerpo integrado) que es el segundo capital corporal.

Paralelamente a la búsqueda de eficacia en el arte marcial mediante el Zhengti (cuerpo

integrado), se ha demostrado que el ejercicio del Zhanzhuang (Ritsu Zen) es altamente positivo para la salud y el fortalecimiento del cuerpo. Este ejercicio se asocia a diferentes ejercicios energéticos y de salud.

La cita de Wang Xiangzhai indica la importancia del método en el arte marcial y, al mismo tiempo, la dificultad para comprender su importancia. Practicar simplemente no significará gran cosa si no se hace con el método justo. Y éste no es fácil de adquirir, ya que es sólo una guía que os conduce hasta un tesoro que está oculto. Felices aquellos que han tenido la suerte de poder conocerlo.