

There are no translations available.

Zhan Zhuang o Ritsu zen: QiGong Marcial **por Kenji Tokitsu**

El ejercicio de la postura inmóvil denominado Zhan Zhuang en chino y Ritsu Zen en japonés, ha sido adoptado como ejercicio de base en un gran número de corrientes del QiGong.

El método de Da Chen Chuang se apoya profundamente sobre este ejercicio. Según Wang Xuan Jié, el Zhan Zhuang ocupa un 70 u 80% del entrenamineto en Da Chen Chuang. Pero según los maestros y el nivel de los adeptos, la idea directriz de este ejercicio varía. Al comienzo el ejercicio se realiza únicamente adoptando y conservando una postura, el cuerpo y el espíritu distendidos; y se aprende progresivamente a dejarse dirigir por el trabajo del YI. Todos los demás ejercicios vienen después. Se favorece así el trabajo mental, pero hay que reconocer cierta ambigüedad cuando se habla del YI, por que es difícil poner en evidencia el trabajo mental.

Debéis estar en pie, los pies colocados en la medida de la anchura de los hombros. Levantáis los brazos como si tuviérais entre las manos un gran balón contra el pecho. El balón es muy ligero pero poco a poco podéis modificar su peso aunque sin contraer realmente los músculos. En la misma posición podéis imaginar entre vuestros brazos el tronco de un árbol sobre el cuál ejercéis mentalmente la fuerza en diversas direcciones. Tiráis o empujáis hacia adelante, hacia arriba, lo desplazáis hacia un lado y otro... De este modo os ejercitáis sin utilizar la fuerza, lo cuál es difícil.

Existe un gran número de indicaciones en este sentido y podéis crear diversas sensaciones físicas mediante un trabajo mental. Sin embargo, la sensación buscada durante estos ejercicios no es evidente en los inicios, y sin indicaciones precisas existe el riesgo de realizar esfuerzos inútiles que conllevan la pérdida de tiempo.

En las explicaciones que acompañañ su enseñanza, Yu Yongnien me ha indicado que la explicación ambigua sobre el trabajo del YI es de algún modo un señuelo, y que la enseñanza del maestro Wang era más concreta. Busca una explicación tangible; según él el trabajo del YI debe partir de la percepción directa del cuerpo, del control muscular.

Descubriréis rápidamente que es difícil o imposible dar órdenes a estos músculos antagonistas y que existe un gran número de músculos que escapan a nuestra voluntad.

Es lo mismo si practicáis un deporte de alto nivel. Es imposible hacer funcionar estos músculos sin un entrenamiento determinado. A través del RITSU ZEN los músculos antagonistas pueden ser progresivamente educados porque utilizamos el trabajo del YI y una de sus funciones es la de despertar los diferentes músculos en situaciones en las cuales no funcionan ordinariamente. Según el maestro Yu "la progresión es más rápida si se sabe precisar cómo dirigirse y dónde

poner la atención en uno u otro ejercicio. El rigor en la postura es la clave de este método".
¿Qué significa?

Llegar a mandar sobre los músculos que no obedecen ordinariamente es establecer nuevas redes musculares, nerviosas y cerebrales. Es la cerebral la que manda sobre los músculos.

¿En qué medida este desarrollo contribuye a cultivar el campo sensorial? Yu Yongnien califica de "músculos voluntarios secundarios" los músculos antagonistas que permanecen en reposo en los movimientos habituales. El trabajo mental, el YI, tiene como función movilizar estos músculos mediante el ejercicio de RITSU ZEN. También el YI se refuerza y desarrolla con la creación de esta nueva red.

Dado que los músculos son movilizados, el ritmo cardíaco aumenta, mientras que el ritmo de la respiración apenas sí varía algo. La oxigenación del cuerpo es intensa, aumenta la temperatura del cuerpo, se transpira abundantemente a pesar de la inmovilidad, lo cual resulta chocante al principio.

Yu Yongnien explica la eficacia médica del ejercicio de Zhan Zhuang (Ritsu Zen) basándose en la oxigenación del cuerpo y el fortalecimiento cardíaco. Según él, esta es la base del QiGong, sin que sea necesario hablar de Qi o Ki.

El llegar a ser capaz de movilizar los músculos voluntarios secundarios implica un aumento del campo sensorial. Si lográis movilizar los músculos que no respondían anteriormente, habréis conseguido establecer una nueva red entre el cerebro y los músculos. Es de este modo que Yu Yongnien dice que "el ejercicio de Zhan Zhuang es un ejercicio del cerebro" y sonriendo afirma: "haciendo este ejercicio uno se vuelve inteligente". Es la base del desarrollo perceptivo del combate.

Si uno aprende a utilizar los músculos que una persona normal no es capaz de movilizar entonces este hecho hará aumentar su fuerza. La concentración de fuerza se realiza mediante una integración general del cuerpo que recibe el nombre de "estado de Zheng Ti". Esto permite el concurso general de los músculos voluntarios secundarios para realizar en el curso de un movimiento de corta envergadura una fuerza explosiva (Fa Li).

Podemos caracterizar el estado de zheng ti como una forma de excelente oxigenación del cuerpo que posibilita la movilización simultánea de los músculos agonistas y antagonistas y el desarrollo de la percepción cutánea y ocular. La fuerza explosiva es una expresión marcial de una de las manifestaciones de este estado que permite integrar intensamente los diferentes músculos, lo cual implica también el desarrollo y aguzamiento de la percepción necesaria en un arte marcial.

En Da Cheng Chuan, es principalmente el ejercicio de Ritsu Zen el que realiza este proceso de educación. El estado de Zeng Ti no se adquiere de una vez por todas y comporta diferencias de envergadura e intensidad. La integración global del cuerpo permite de alguna manera recoger y concentrar las fuerzas dispersas en estado normal en las diferentes partes del cuerpo.

Mediante el ejercicio de RITSU ZEN formamos una red neurofisiológica particular. Por Ejemplo, estáis de pie y si levantáis una pierna con la rodilla flexionada podéis constatar que los músculos delanteros están contraídos, mientras que los de la cara posterior no muestran contracción alguna. ¿Es que podéis activar estos músculos voluntariamente sin tocar el suelo con el pie? ¿Contraer y destensar a vuestro antojo?

Esta es la razón por la cual se dice en Da Cheng Chuan "si una parte del cuerpo se mueve, parece que todo el cuerpo se ha movido". Esto se explica con el siguiente ejemplo, si sacudís un árbol por la base del tronco, todo el árbol será sacudido, incluso las más pequeñas hojas; pero si agitáis una hoja con fuerza el árbol permanecerá inmóvil. En la ejecución de una técnica no hay que mover un miembro, sino que hay que conseguir que la fuerza de las raíces del cuerpo llegue a cada miembro.

La envergadura de este tipo de movimiento no es muy grande y las articulaciones están menos "solicitadas" que en situación normal porque hay una integración de las diversas partes del cuerpo, lo cual contribuye a producir la fuerza. El cuerpo parece moverse poco pero integrando los diferentes componentes de la fuerza, ésta será producida por los músculos voluntarios secundarios. Es una de las razones por la cual la capacidad de combate en Da Cheng Chuan puede ser buscada en una edad avanzada. Cuanto más avanzada sea la práctica mayor será el desarrollo e intensificación del apoyo dinámico voluntariamente construido. Es evidente que esta fuerza debe estar basada sobre las percepciones desarrolladas en paralelo.

De cualquier manera, este método tiende a despertar una parte de nuestras capacidades dormidas y a aumentar nuestras facultades vitales cuya manifestación es la movilización de los músculos voluntarios secundarios en la ejecución de la técnica. El ejercicio de Ritsu Zen permite cultivar las redes sensitivas inherentes a cada movimiento. El papel del YI es primordial, pero la ambigüedad de esta noción oculta directrices concretas.

Bajo una inmovilidad aparente este ejercicio comporta varias etapas sucesivas que debemos afrontar en la práctica.