

## Reflexiones sobre el método de artes marciales V

« Mientras no sepamos conseguir la movilidad de estas zonas, nuestra fuerza técnica se mantendrá dentro de unos límites ordinarios, mientras que el arte marcial pretende sobrepasar dicho nivel. »

Esta fue la última frase de mi crónica anterior. Ahora vamos a desarrollarla.

### El capital « fuerza »

La razón y la lógica de esta frase son simples. La fuerza muscular es en cierto modo el capital para el dinamismo físico. Por tanto, para aumentar la fuerza, hay que aumentar este capital. Esto se consigue mediante el aumento del grado de movilización de las fibras musculares, que están bajo el control del sistema nervioso.

Como se sabe, el grado máximo de una contracción muscular ordinaria no es su máximo absoluto. Las capacidades de contracción muscular varían según el estado mental de la persona.

Una expresión popular japonesa, «la fuerza loca de una mujer durante un incendio», muestra la relación entre el estado mental de una persona y el grado de fuerza que despliega.

En Japón en la región de Tokio, antes llamada Edo, los inviernos eran fríos y secos a causa del fuerte viento seco que bajaba de las montañas. Las casas eran de madera y las condiciones propicias para la propagación de incendios. Y de hecho, hasta el siglo XIX, los incendios eran frecuentes. A veces ocurría que la mujer responsable de la casa desplegaba una «fuerza loca» mientras se encontraba en el estado de crisis provocada por el incendio y por el deber de salvar ella sola los muebles pesados (y preciosos) de la familia.

Una vez acabado el incendio, la mujer, vuelta ya a su estado normal, se veía totalmente incapaz de mover los muebles que ella misma había conseguido poner a salvo durante la crisis. Este es el sentido de esa expresión utilizada a veces en las artes marciales japonesas

para subrayar la importancia de la mentalidad a la hora de concentrar la fuerza en la técnica.

Teniendo en cuenta este ejemplo, se nos ocurren dos maneras de aumentar la fuerza muscular:

1. La primera busca una mayor fuerza mediante el aumento de la masa muscular. Para ello se suele entrenar en un gimnasio con pesas y diversos aparatos.

2. La otra busca aumentar la calidad e intensidad del control cerebral de los músculos sin procurar una mayor masa muscular, siguiendo el modelo «de la fuerza loca de la mujer ante un incendio». El método del yi chuan tiene una cierta afinidad con esta segunda vía.

Si la primera pretende ampliar el capital dinámico mediante un aumento del volumen muscular, el segundo intenta reforzar la calidad de la función muscular mejorando el sistema de control.

### Ejemplo del yi chuan

En la obra colectiva titulada *Le Yi chuan des Hàn* (El Yi chuan de los Han), Ed. Skijournal, Tokio 2007, se encuentran unos artículos y entrevistas de una docena de personas sobre el yi chuan. La escuela Han nació con Han Xingqiao (1909-2004), discípulo y luego hijo adoptivo de Wang Xiangzhai. Aquel mismo año publicó la obra *Yi chuan xué* (Estudios del yi chuan) Ed. Skijournal, Tokio 2007.

Voy a extrapolar algunas ideas extraídas de estas obras. Comencemos con una cita: «El método habitual de adquirir y desarrollar la fuerza aplica el modelo del trabajo en la producción. Se entrena repitiendo series de movimientos con la ayuda de pesas. La fuerza adquirida por este método sólo puede ser parcial, y la llamamos «fuerza turbia» o «quebrada». Mientras que en el arte marcial, se debe buscar la fuerza producida por la integración de un gran conjunto de músculos, fuerza que se trabaja en el yi chuan mediante el ejercicio inmóvil del zhan zhuang.»

Para comprender mejor la idea que atraviesa estas dos obras, aportaré a continuación unos comentarios y explicaciones. No se trata de un resumen, sino de mi interpretación libre a partir de mi propia comprensión.

### **El modelo de los trabajos utilitarios**

Primero, el ejercicio muscular habitual sigue el modelo de los trabajos utilitarios, que naturalmente implican movimientos. La fuerza adquirida y desarrollada por este modelo se considera « quebrada ». Espero que este concepto se vea más claro a continuación.

El método del yi chuan se basa en un concepto particular de fuerza. Dicen que « para adquirir la fuerza, el movimiento lento es superior al movimiento rápido. La inmovilidad es superior a la lentitud, ya que implica lo esencial de la fuerza y de la velocidad. »

En cuanto a esta última frase, es evidente que no se trata de una inmovilidad simple, sino de la del zhan zhuang (ritsu-zen). Pero sé que el concepto será paradójico para muchas personas, así que intentaré aclararlo a continuación también.

¿Por qué se considera "quebrada" la fuerza adquirida siguiendo el modelo de los trabajos manuales o físicos?

He aquí mi interpretación:

Para alcanzar el rendimiento buscado, los trabajos utilitarios deben ser concretos y precisos. Por tanto, la actividad física de dichos trabajos es forzosamente parcial, puesto que el esfuerzo físico debe responder al fin preciso de lo que se pretende producir. La precisión implica una limitación. El esfuerzo es limitado y preciso, y por lo tanto útil. Si se dirigiese en distintas direcciones al mismo tiempo, resultaría disperso con relación al fin buscado y no sería más productivo.

Basta con observar cualquier trabajo manual en una fábrica. Es preciso y repetitivo. Aunque fatigoso, no se trata de un trabajo total del cuerpo.

En los trabajos utilitarios, cualesquiera que sean, las etapas deben ser pensadas mediante una reflexión previa: utilización de las máquinas, procedimientos de manipulaciones... El hombre, contrariamente al animal, hace intervenir el neocortex cuando hace un ejercicio físico.

Un mono supera a cualquier ser humano a la hora de hacer movimientos sobre una barra. Pero los hace de manera diferente desde el punto de vista de los sistemas que controlan la activación de los músculos. Para poder ejecutar cualquier ejercicio sobre una barra, el ser humano debe reflexionar, aprender, y entrenar para adquirir destreza y progresar. En cambio, para los monos estas capacidades parecen innatas.

### **De la fuerza quebrada a la fuerza integral**

Los seres humanos tenemos que pensar el trabajo físico de antemano, pero una vez integrado y estabilizado, podemos reproducirlo sin pensar más en ello. Entonces podemos leer mientras andamos, conducir mientras aprendemos una lengua extranjera, hacer footing mientras escuchamos música, y hacer pesas mientras pensamos en otra cosa, igual que repetimos los trabajos manuales de manera mecánica.

Una de las dos obras que estamos examinando resalta que la fuerza adquirida de la manera habitual se considera « quebrada » porque es obligatoriamente parcial. Repito: la fuerza parcial se considera aquí como fuerza quebrada. Como acabamos de ver, cuando el esfuerzo se dirige a un objetivo preciso, la fuerza es parcial, porque queda delimitada por el fin buscado. Se considera quebrada.

En efecto, para que el trabajo sea productivo, hace falta que los esfuerzos se ejecuten en unos dominios precisos y, por tanto, delimitados. De ahí la distinción entre la fuerza utilitaria y la fuerza marcial, que pretende ser total al movilizar todos los músculos del cuerpo. Es lo que se busca en el método del yi chuan a través del ejercicio del zhan zhuang (ritsu-zen): la integración total del cuerpo.

### **¿Por qué la buscamos en el arte marcial?**

He aquí una consideración simple.

Para que el golpe de puño sea eficaz, hacen falta velocidad y fuerza. Para ejecutarlo con velocidad, hay que activar los músculos agonistas que engendran el movimiento, obligando así al codo a extenderse, mientras que los que pueden oponerse a este movimiento y delimitarlo, es decir los músculos antagonistas, deben estar relajados.

Si los primeros hacen adelantar el puño, los segundos van a frenarlo. Para que el puño obtenga la velocidad óptima (elemento esencial de este golpe), hace falta que los músculos antagonistas estén relajados.

Este razonamiento es lógico y parece sin duda correcto. Pero en el arte marcial, no es necesariamente así. Según el texto que estamos examinando actualmente, es falso.  
¿Por qué?

He aquí lo que pienso yo.

Los que han practicado un poco el combate de percusión habrán experimentado lo siguiente. Algunos lanzan golpes de puño rápidos, pero son golpes ligeros y fáciles de interceptar. Sus impactos no son muy importantes. Otros, en cambio, no son tan rápidos, pero sus golpes son difíciles de parar porque pesan y el golpe es penetrante.

¿Por qué?

Lo voy a explicar a continuación, pero para entenderlo hará falta un mínimo de reflexión basada en la experiencia.

Recordemos la enseñanza del yi chuan:

«Cualesquiera que sean los movimientos, hace falta que esté implicado todo el cuerpo. ».

«Hace falta que el cuerpo actúe como si todos los músculos formaran un solo bloque... »

En la postura de «abrazar el árbol» del zhan zhuang (ritsu-zen) practicada para conseguir la integración total del cuerpo, si de repente alguien te presiona el brazo en diferentes direcciones y de diferentes modos (hacia abajo, hacia arriba, tirando, empujando), ¿qué sucede? Si has

progresado en la integración total del cuerpo, resistirás más o menos contra estas presiones sin demasiado esfuerzo: podrás resistir la fuerza venga de donde venga.

Si no, cada vez que te presionan, o los brazos se te desplazan, o el cuerpo se desequilibra.

Lo mismo ocurre con la consistencia del golpe de puño. Si uno llega muy rápido, pero resulta ligero, el otro parece lento, pero resulta tan difícil de parar como el pistón de una máquina pesada que penetra profundamente.

Han Xingqiao dice en su obra:

«Tu puño debe avanzar como un gran buque que embiste una pequeña embarcación. Avanzará como si no existiera obstáculo alguno..»

Por ahora, me limitaré a esto.

Continuará...