

# Prácticas Humanas

PRIMOST, Valeria / Técnica Alexander Bariloche - AAPT - [valeriaprimost@gmail.com](mailto:valeriaprimost@gmail.com)

---

*Tipo de trabajo: ponencia*

---

» *Palabras clave: artes marciales, artes internas, técnica, Alexander, soma*

## › **Resumen**

Como practicante del Kung-fu Interno Taoísta y profesora de la Técnica Alexander en Latinoamérica, abordo la investigación del cuerpo-mente en movimiento como una práctica humana y me maravillo con las afinidades entre dos técnicas que fueron creadas en lugares y épocas tan distantes entre sí.

Esta experiencia evidencia para mí lo trascendente de la exploración sensible sobre aquello que como humanos deseamos desarrollar, de ese viaje investigativo sobre nuestra propia existencia y vínculo con el entorno.

Todo proceso se encuentra inmerso en un entorno y momento histórico y cultural que se hacen presentes en determinados modos de comunicar las prácticas, en ciertos marcos.

Sin embargo, cuando el proceso se desarrolla con sinceridad y consistencia, como es el caso tanto de la Técnica Alexander como de las prácticas internas taoístas, el material investigado parece superar todo prejuicio.

Mi propuesta es adentrarnos en la exploración de algunos de los principios fundamentales de cada práctica y sus relaciones, y diferenciarlos de ciertos códigos que se han utilizado para su transmisión en contextos colonialistas o imperiales y patriarcales a través de sus historias, comprendiendo a ambas como prácticas inclusivas que nacieron en contextos que no lo eran.

De esta forma mi intención es por un lado despejar dudas sobre la posibilidad de que el racismo y el machismo característicos de las culturas y épocas de origen de estas prácticas las hayan podido impregnar constituyéndolas en algún tipo de riesgo en sus prácticas actuales; y por otro ofrecer herramientas para la apropiación de sus conceptos y fundamentos, para su adaptación a diversas condiciones desafiantes del contexto local.

## › **Una Introducción a la perspectiva de Oriente y Occidente**

La inmersión en estas dos prácticas que podemos comunmente reconocer como pertenecientes a dos mundos opuestos: una antigua y oriental y la otra moderna y occidental, nos lleva a apreciar la ficción detrás de estas categorías, detrás de esa separación.

Hemos sido educadxs para pensar que las prácticas holísticas corresponden a "oriente" y las científicas a "occidente" a través de un paradigma cultural eurocéntrico que impone parámetros imposibles al análisis de las prácticas. La sola pretención de objetividad en las prácticas científicas es prueba de la gran ficción en la que está inmersa nuestra sociedad.

Sobre esto hablaba Husserl<sup>1</sup> en 1965 y citaba Gibson en 1979, desde la perspectiva de la fenomenología:

Existen todo tipo de problemas que surgen de la ingenuidad, de acuerdo con la cuál la ciencia objetivista sostiene que lo que llama el mundo objetivo es la totalidad de lo que hay, sin prestar ninguna atención al hecho de que ninguna ciencia objetiva puede hacer justicia a la subjetividad por la cual la ciencia es lograda" (Husserl, 1965:185) Mi traducción.

Esta ficción es la que permitió que en plena pandemia se invirtiera tanto en convencer a las personas de aislarse y vacunarse y nada en adoptar prácticas saludables que nos den cierto poder sobre nuestra propia integridad psicofísica e inmunológica.

Sin desmerecer la importancia del aislamiento y la vacunación, y habiendo accedido a ambas, he vivido con mucha frustración el atestiguar que la mayoría de las personas entraban en profundas depresiones por no haber encontrado un equilibrio entre esos cuidados "sociales" y las prácticas de autocuidado que podían haber armonizado al menos un poco la situación.

Ese mismo discurso que nos separa como "occidentales" de la sabiduría del propio cuerpo a través de la diversidad de prácticas holísticas que sí existieron históricamente en la sociedad europea y que fueron perseguidas por "brujería" o descalificadas como no científicas, es el mismo que define a las prácticas holísticas "orientales" como la Medicina Tradicional China o la meditación generalizándolas como new-age y esotéricas, creando casilleros polarizados de un amplio campo de riquezas producto de la exploración sensible, sistemática y consistente de nuestra experiencia psico-corporal-espiritual-intelectual como seres que habitamos este planeta.

Como menciona Hart en su libro *Imagined Civilizations* (2013)

Una de las tesis centrales de este libro es la necesidad de cuestionar la adopción común en los estudios hitóricos en términos de "China" y "Occidente" como categorías explicativas o analíticas. Presentaré argumentos en este libro que sugieren que estos dos términos, adoptados desde un imaginario popular, no tienen lugar en análisis históricos rigurosos. Intentos en los estudios académicos a través del siglo XX de definir a "China" y "Occidente" rigurosamente, han fallado. Para empezar con, lo que sea que estos dos términos supuestamente significan, no pueden ser

---

<sup>1</sup> Edmund Husserl. Filósofo y matemático Alemán, fundador de la Fenomenología (1859-1938)

simplemente los nombres de lugares. En su lugar, son utilizados para referirse a culturas o "tradiciones" que han permanecido de algún modo continuos durante varios milenios. Desafortunadamente, intentos de ofrecer caracterizaciones mas precisas de ellos han producido poco mas que una serie de oposiciones cuyo propósito es distinguirlas: "moderno" versus "tradicional", "democrático" versus "despótico", "científico" versus "místico", "teórico" versus "práctico", "racional" versus "intuitivo", "capitalista" versus "pre-capitalista", "cristiano" vs "pagano", para mencionar solo algunos. No solo estas caracterizaciones son mutuamente incongruentes, sino concuerdan tan pobremente con el registro histórico que sus proponentes se retiran rápidamente en largas evasivas argumentando que son solo "propensiones" o "generalizaciones". Al hacer estas caracterizaciones, los proponentes típicamente adoptan una parte de Occidente como representante de la totalidad. Con un momento de reflexión, se ve fácilmente que cualquier caracterización que pretenda mantenerse válida sobre un área tan vasta como Occidente, y sobre varios siglos o incluso milenios, es probable que sea demasiado torpe para decirnos algo específico sobre la historia." (Hart, 2013: 2). Mi traducción.

## *Orígenes y Contextos*

La Técnica Alexander desarrollada por F.M. Alexander (1869-1955) a partir de las investigaciones que sostuvo desde fines del S. XIX, fue formulada en el marco de la cultura inglesa colonialista a la que su autor pertenecía.

Habiendo iniciado su carrera actoral de forma exitosa pronto comenzó a encontrarse con problemas en su voz sin encontrar ayuda médica para resolverlo, otra que la de simplemente dejar la actuación. Esto lo llevó a iniciar un proceso de auto-observación con espejos para determinar qué podía estar haciendo durante su actuación que estuviera interfiriendo con el buen funcionamiento de sus cuerdas vocales. A partir de allí comienza a desarrollar su técnica a inicios de los años 90 del Siglo XIX, comenzando a enseñarla con fines de elocución hasta que se da cuenta (aconsejado por varios médicos) de que puede ser aplicada a toda actividad contribuyendo de forma fundamental en la salud y el bienestar de todas las personas.

Si bien su técnica es hoy reconocida como una de las pioneras de las prácticas somáticas, este término fue acuñado tras el fallecimiento de Alexander, en los años 70's del siglo XX por Thomas Hanna.

Los fundamentos de su técnica surgen del proceso gradual de comprensión que él atravesó por medio de la auto observación y la colaboración de personas que fueron participando de su proceso. Partiendo por la inclusión de la persona como agente de su propia salud, al involucrarse él mismo en su propia sanación, F. M. amplía la ecuación médica predominante de la época (y lamentablemente también de la actualidad): estructura  $\Leftrightarrow$  función<sup>2</sup>, a una que incluye el *uso* que la persona hace de sí misma, constituyendo así un triángulo que otorga a cada persona cierto poder y autonomía sobre la salud de su estructura y la protección de sus funciones: un uso erróneo puede modificar la estructura afectando su función y la modificación de

---

<sup>2</sup> La ecuación estructura  $\Leftrightarrow$  función, es aquella que observa la medicina tradicional al evaluar un síntoma: si la estructura está sana debería cumplir su función. Cuando la estructura no cumple la función pero tampoco presenta lesión la medicina suele no tener respuestas, mas que por ejemplo dejar de hacer determinadas actividades que te generan molestia o son aparentemente parte del problema. Cuando la estructura presenta daño se suele acudir a remedios directos sobre el daño sin comprenderlo como un síntoma de una situación general que podría abordarse con mayor eficiencia a largo plazo modificando ciertos hábitos.

ese uso puede permitir a la estructura reorganizarse para volver a ser funcional y eficiente (antes de haber causado un daño) y para rehabilitarse del daño ya ocasionado, al menos parcialmente hasta donde sea posible.

De esta forma la Técnica Alexander surge como una respuesta a la falta de herramientas de la medicina de la época para ofrecer soluciones prácticas a dificultades de uso de la estructura que no generon aún un daño en esta.

Por otro lado, las artes marciales taoístas tienen su origen en las montañas de Wudang en China.

Las Montañas de Wudang son una pequeña cordillera al noroeste de la provincia de Hubei en China. Hoy bien conocida ya que su capital es la famosa ciudad de Wuhan.

Estas montañas son el hogar de un famoso complejo de templos y monasterios taoístas asociados al dios Xuan Wu, renombrados por las prácticas de Taiji y Taoísmo como la contraparte del Montasterio Shaolin (donde se practican las artes marciales budistas).

El nombre Wudang Shan se aplica tanto a la cordillera completa que recorre de este a oeste el borde sur del Río Han, como al pequeño grupo de picos dentro de Wudang Shan en el subdistrito Danjiangkou administrado por la ciudad de Shiyan, es esta área específica la conocida como centro taoísta.

Por siglos estas montañas fueron conocidas como un importante centro Taoísta, especialmente famoso por sus versiones taoístas de las artes marciales, que sirvieron a los monjes para defender sus templos en tiempos en que eran perseguidos.

Desde los comienzos de la institucionalización del Kung Fu (primer torneo del Instituto Central de Guoshu en 1928), se realizó una diferenciación entre los estilos Shaolin Quan budista y Wudang Quan taoísta (quan significa puño).

Según la leyenda el taijiquan fue creado por el monje taoísta Zhang Sanfeng, de quien se dice haber alcanzado la inmortalidad. Nacido durante la dinastía Song del sur, se dice que vivió 307 años hasta mediados de la dinastía Ming.

La dinastía Song fue una dinastía gobernante en China entre los años 960 y 1279; que sucedió al periodo de las Cinco Dinastías y los Diez Reinos y fue sucedida por la dinastía Yuan. Fue el primer gobierno en la historia mundial que usó papel moneda, y el primer gobierno chino en establecer una armada permanente.

James Miller en su libro "Daoism – A beginner's Guide", identifica como el cuarto período de la historia del taoísmo a la

llegada de las fuerzas coloniales occidentales en el siglo XIX, (que) ha sido una catástrofe casi total para el taoísmo, particularmente durante el período de la Gran Revolución Cultural Proletaria (1966-76) cuando muchos templos taoístas fueron destruidos y el funcionamiento manifiesto de la religión para todo fin y propósito cesó de existir en la China continental. Desde 1980 el taoísmo comenzó a ser practicado abiertamente otra

vez en China y una nueva generación de taoístas luchas por reconstruir sus templos y recuperar su tradición"  
(Miller, 2003: 4)

### *Las prácticas y sus afinidades*

Como profesorxs de la técnica Alexander muchas veces nos encontramos con conceptos de otras prácticas que se parecen o coinciden con los que aplicamos según lo aprendido de los libros y enseñanzas de F. M. Alexander.

Como profesora de esta técnica y practicante de las artes marciales taoístas, actualmente estudiando el idioma y la filosofía de esta cultura ancestral, he encontrado conexiones profundas y amplias entre la filosofía taoísta, las concepciones chinas de la unidad mente-cuerpo y los principios fundamentales de la técnica Alexander.

Dentro de nuestra comunidad veo que existen distintos abordajes a estas conexiones, uno de ellos que también es muy común en toda intersección transcultural es la de acomodar los conceptos y principios de otras prácticas y técnicas a aquellos que conocemos profundamente dentro de la técnica que practicamos. La antropología ha lidiado históricamente con esta cuestión de la asimilación cultural y las perspectivas centradas en la propia cultura. El aprendizaje sobre cómo otras culturas comprenden la unidad mente-cuerpo no es una excepción.

Como humanxs tendemos a aprender sobre las cosas comparándolas con aquellas que ya conocemos, y esto es sabido dentro de la comunidad de la técnica Alexander. F.M. mismo se refería a las ideas preconcebidas (conocimiento previo) como un impedimento para aprender algo nuevo, y como profesorxs nos encontramos repetidamente con la dificultad de transmitir esta práctica cuando nuestrxs alumnx no pueden hacer a un lado sus pre-concepciones sobre cada cosa.

La tan conocida cita de F.M. nos lo recuerda: "en cuanto la gente venga con la idea de desaprender en lugar de aprender, los tienes en el marco mental que deseas"<sup>3</sup>

Mi motivación para cruzar y comparar estas dos prácticas maravillosas, completas y profundas, no es la de asimilarlas sino al contrario: la de clarificar sus tesoros y riquezas particulares.

En este camino de la práctica cotidiana tanto de la técnica Alexander como de las artes marciales taoístas, se hace cada vez mas claro que sus bases en común son simples, honestas y se fundan en la observación no especulativa de lo que es.

La Técnica Alexander nos ofrece herramientas prácticas y efectivas para desarrollar la consciencia durante el movimiento, posibilitando la inhibición de hábitos automáticos y propiciando así el registro de otros recorridos posibles dentro de la complejidad sensorial de nuestra unidad cuerpo-mente.

---

<sup>3</sup> As soon as people come with the idea of unlearning instead of learning, you have them in the frame of mind you want.

Las artes marciales internas fueron desarrolladas ancestralmente hacia el entrenamiento eficiente y consciente, aplicando no solo la mecánica anatómica sino también el proceso sensorial del movimiento sutil de nuestro ser como unidad a través de la meditación y el cultivo de la energía.

En este sentido ambas prácticas profesan un profundo respeto por la incognoscible unidad de los diversos planos que nos componen, desde la consciencia del no saber. Dando espacio para el misterio y la unidad con un todo que nos excede en cada actividad que nos proponemos. Priorizando el proceso como condición inevitable para llegar a cualquier fin.

Es llamativo pero no sorprendente entonces encontrarnos con conceptos afines a ambas técnicas tan distantes en tiempo y origen cultural, sin por ello perder cada una su propia identidad: la idea de wuwei taoísta es comparable a la inhibición de la Técnica Alexander, guiar la energía Qi en artes marciales es comparable con la "dirección" de la TA., la circulación del Qi como un movimiento continuo durante la actividad es afín a la gestión de las direcciones primarias en la TA, y así podría continuar.

Para nuestro beneficio estos conceptos no son idénticos, responden a diferentes focos e intenciones, aunque en todos los casos tratan de la integración necesaria para que una persona pueda acceder a la unidad que nos permite la presencia y la eficiencia en cualquier actividad.

Por otro lado, los movimientos básicos del kung-fu interno de Wudang tienen íntima relación con los patrones del movimiento evolutivo según se estudian en los procedimientos Dart de la Técnica Alexander (y también en otras técnicas occidentales de integración somática).

No pretendo en este trabajo cubrir la totalidad de los principios de ambas prácticas, sino abordar algunos de ellos de forma comparativa con la intención de expresar en qué sentido hablo de afinidad, ilustrar cómo objetivos distintos de observación del ser sin hipótesis anticipadas llevan a conclusiones cercanas y motivar la investigación y la disponibilidad a conocer otras prácticas sin asimilarlas a la propia.

Vamos a empezar para esto en cualquier punta del ovillo que nos llevará a comenzar a tejer esta red de conceptos que se entrecruzan.

### *Wu Wei e Inhibición*

*No hacer*, es para ambas prácticas una prioridad. Esto quiere decir, detener el flujo de intención-acción en que nos involucra nuestra cotidianeidad. El fundamento para esto es similar en ambas prácticas y la metodología por la que se accede a este no hacer es comparable pero distinta.

Según las prácticas internas taoístas la actividad reactiva y constante, ya sea del cuerpo o de la mente, no permite a la energía reunirse en nuestro centro desde el que podremos disponer de ella para aplicarla a la actividad que deseemos de forma unificada y enfocada. El registro de la actividad sutil interna es primordial para redirigir nuestra energía en la dirección deseada. Si nuestro sistema está activo, reactivo, de forma

continúa respondiendo al entorno y a nuestros impulsos internos, no podremos registrar su verdadero estado y por lo tanto nuestras posibilidades reales para la acción, ni tampoco podremos aplicar nuestra energía/qi a una actividad de forma unificada.

De forma similar F. M. Alexander reconoció que en el constante hacer nuestro sistema se mantiene respondiendo a partir de los patrones habituales cultivados a lo largo de una vida, y que mientras estemos ocupados en ellos no podremos activar un modo de uso diferente al habitual. Estos patrones habituales a su vez afectan a nuestro proceso sensorial, por lo que no solo nuestra estructura no puede ser involucrada fuera de esos patrones, sino que además mientras los sostengamos, nuestra apreciación sensorial estará afectada por esa costumbre, ya que la apreciación sensorial sucede a través de órganos que son parte de la misma estructura comprometida con el patrón habitual.

O sea que en ambos casos se considera que hay un *algo* que requiere de no hacer de forma reactiva para poder hacer de otro modo, ese algo en la Técnica Alexander es la unidad psicofísica (la mente y el cuerpo deben inhibir sus reacciones a los estímulos para dar oportunidad a un modo nuevo de hacer) y en el arte marcial es el *Qi* (energía sutil que se mueve a través de nuestro cuerpo hacia allí donde nuestra mente esté enfocada).

En ese mismo proceso de *dejar de hacer* ambas prácticas consideran que el *registro sensorial* se despoja del filtro que ese hacer (reactivo/habitual) le impone.

Antes de detallar el concepto de Qi, que ahora les voy a pedir que lo interpreten de modo genérico como energía/vitalidad, vamos a ver qué metodología propone cada una de las prácticas para acceder a ese *no hacer*.

F. M. Alexander llamó *inhibición* al procedimiento por el cuál podemos detener la reacción inmediata a un estímulo, diferenciándolo categóricamente del "hacer otra cosa".

Por ejemplo, si cerrar un puño es la reacción inmediata a algún estímulo, inhibir esa acción será dejar de cerrar el puño y no por eso abrir la mano.

Este procedimiento requiere del registro de eso que se hace, ya que no podemos dejar de hacer aquello que no registramos que estamos haciendo, pero lo que sí podemos hacer es tener en cuenta que nuestro sistema tiende a reaccionar de forma inmediata a través de patrones habituales de uso general. Asumiendo esto, lo que F.M. nos propone con el procedimiento de la *inhibición* es, para empezar, darnos más tiempo del que normalmente nos daríamos para responder a los estímulos.

Para usar el mismo ejemplo: si al escuchar la orden: "dejá de apretar el puño", nuestra tendencia es a abrir la mano (a pesar de que no es lo que la orden propone), inhibir nuestra reacción de abrir la mano nos permitirá primero registrar esa tendencia, luego registrar las otras opciones de respuesta posibles, luego discernir cuál de esas respuestas posibles es la más ventajosa dado el contexto y luego disponer de la estructura para efectivizar esa última opción ahora que no está involucrada en ninguna otra actividad.

La práctica sistemática de darnos este pequeño tiempo, resulta a largo plazo en una reducción general del tono muscular, y en un modo de estar presentes en el proceso de percibir el estímulo y nuestras tendencias ante este.

El estímulo son también nuestras ideas preconcebidas, nuestros pensamientos, los procesos químicos que atraviesa nuestro cuerpo, nuestros recuerdos, emociones, deseos, expectativas, etc. Estos estímulos internos son a su vez reacciones habituales, partes del patrón general, que se fueron construyendo a lo largo de la vida y que, habiendo cumplido alguna función útil en determinado momento y contexto, es posible que ya no lo hagan en el contexto actual. Detener nuestras reacciones habituales implica también detener estos estímulos, reseteado el sistema y liberándolo del círculo vicioso que alimentan.

Esto no quiere decir que el objetivo es no tener mas ideas, ni mas pensamientos, ni recuerdos, emociones o deseos, sino que podamos actualizarlos a medida que el entorno cambia. De igual manera el objetivo no es que nunca respondamos a ningún estímulo, sino incluir en el proceso de responder una pequeña brecha temporal que a medida que se practica se hace mas corta y fluida, dependiendo del grado de desafío de los estímulos.

Por su parte las prácticas internas taoístas proponen como recurso para acceder al no hacer, la práctica del Wu Wei. 无为 Wu Wei significa: no hagas nada y deja que las cosas tomen su curso, es comprendida mas como "acción no antinatural" que como "pasividad completa". 无 Wu: sin, no tener, no hay, no. 为 Wei: hacer, actuar.

Si 有为 you wei (donde 有 you : tener) significa como palabra: "arduo trabajador", entonces Podemos entender a 无为 Wu Wei como la imagen de no trabajar duro.

Wu-wei sería mejor traducido como "acción sin esfuerzo", porque se refiere no a lo que se está haciendo o dejando de hacer, sino a la manera en que algo se realiza. Una acción es wu-wei cuando es espontánea, no consciente de sí misma (desinhibida), y perfectamente eficaz. La acción wu-wei representa una perfecta armonía entre la propia disposición interna y los movimientos externos, y es percibida por el sujeto como "sin esfuerzo" y libre de tensión. (Slingerland, 2003: xix). Mi traducción.

Acá me gustaría remarcar la idea de espontaneidad perfectamente eficaz que podemos asociar a la acción refleja no interferida. Por ejemplo, el reflejo de sostén de una bebé que está aprendiendo a caminar, le otorga a su modo de caminar una disponibilidad para lo inesperado en este ámbito desconocido para lé.

Para la práctica cotidiana del *Wu Wei* se adopta la quietud en distintas posturas como situación ventajosa para poder percibir nuestras tendencias y darles tiempo de acallarse. En esa quietud se emplea la imagen de un cubo con agua turbia que al quietarse permite ver a través de ella hacia el fondo del cubo.

Esta imagen se encuentra en el capítulo 15 del Dao De Jing según algunas traducciones. En el caso de la traducción de Preciado Idoeta la imagen se manifiesta del siguiente modo:



¿Quién, hallándose en medio de la turbiedad, es capaz de calmarse y así tornarse claro poco a poco?

¿Quién, hallándose en medio del reposo, es capaz de empezar a moverse y así crecer poco a poco?

El que guarda este Tao no desea sentirse satisfecho.

Y es precisamente por no satisfacer sus deseos,  
por lo que es capaz de deshacerse de lo viejo y renovarse.

(Preciado Idoeta, 2012: 397)

Mientras que en la traducción de Ames y Hall al inglés:

Muddy water, when stilled, slowly becomes clear;  
Something settled, when agitated, slowly comes to life.  
Those who prize way-making do not seek fullness;  
It is only because they do not want to be full  
That they are able to remain hidden and unfinished.  
(Ames and Hall, 2003: 51)

Solo para mencionar un par y así evidenciar cuán vulnerable es un texto clásico del idioma chino a ser interpretado a través de su traducción a idiomas occidentales. De la misma forma que son interpretadas las prácticas chinas desde una mirada "occidental".

En las últimas líneas de este capítulo podemos ver también la conexión con el entendimiento de Alexander en torno a la "mente enfocada en un fin" (end gaining mind). Podemos considerar la práctica del Wu Wei como una estrategia para estar más conscientes del proceso y menos enfocados en un fin, durante cualquier actividad.

Practicar Wu Wei, ese modo de hacer sin intención, sin foco absoluto en nuestro objetivo sino con una perspectiva y presencia en el proceso, requiere, de hecho, de la inhibición de nuestros deseos, temores, intenciones que son en realidad reacciones a estímulos; y a su vez ofrece una estrategia de entrenamiento de esa posibilidad de inhibir todo eso que es estimulado especialmente en situaciones de exigencia o estrés. Ese estrés que según F.M. Alexander (y todos los que experimentamos su técnica) se hace presente en cada oportunidad en que el deseo de hacer algo correctamente se apodera de nuestra atención. Este deseo se incrementa a medida que aquello deseado cobra mayor importancia. Aquí también encontramos registro de afinidad en la consciencia de un sistema afectado por diversos estímulos, según la traducción de Graham del clásico taoísta Lieh Tzu (S IV a.c):

Si la apuesta de un juego es una teja, cualquier jugador actuará con habilidad; si es una hebilla de cinturón, el jugador sentirá cierto temor; si es una pieza de oro, la confusión se apoderará de él. Siendo la habilidad del jugador la misma en los tres casos, una emoción ha sido provocada por algo exterior (Lie Zi: 63)

*Qi*

Si el cuerpo-mente es como un cubo de agua turbia, cuya turbiedad representa la hiperactividad del sistema, y al aquietar las aguas lo turbio se hunde hacia el fondo del cubo dejando transparentes las aguas para poder ver a través de ellas, esta quietud permite que el Qi involucrado en toda actividad pueda reunirse en un centro (dan tian). Este es el objetivo último de la práctica del Zhan Zhuang (meditación de pié en quietud dinámica), el de reunir el Qi de forma que se encuentre disponible para luego aplicarlo a cualquier actividad. Vamos entonces a aclarar qué es Qi, en la medida de lo posible a través de las palabras y de este contexto reducido.

Si hay algo en lo que la mayoría de los estudiosos concuerdan es en la dificultad de concebir el concepto de Qi desde nuestra propia cultura occidental sin intentar asimilarlo con otros conceptos que pertenecen a nuestras propias filosofías. Por ejemplo, el concepto de Pneuma (de origen griego).

Aunque incluso un especialista chino utilizó este ejemplo como posible comparación, estudiosxs de la filosofía china y occidental insisten en que no son exactamente lo mismo.

"Qi" también fué comparado con la energía bioeléctrica según la perspectiva de la física moderna. Y también en este caso se discute si esta es una simplificación o reducción a su aspecto material.

Este desafío de entender un concepto tan complejo a través de la teoría, remarca la importancia y la necesidad inevitable de contar con la experiencia de las prácticas holísticas en las que este concepto fué originado.

Según la filosofía taoísta, el ser humano (人 Ren), funciona como un canal entre el cielo (天 Tian) y la tierra (地 Di) las dos fuerzas principales de la naturaleza, y es parte de ellos. Conocidos como 三才 San Cai (tres poderes o tres fuerzas), cada uno está en constante búsqueda del equilibrio entre sus tres tesoros (San Bao 三宝)

Qi es uno de los tres tesoros del ser humano:

Jing 精 - esencial vital – materia

Qi 氣 - energía vital – entre la materia y la mente

Shen 神 - espíritu/mente– mente

Entre los tres existen relaciones de nutrición y equilibrio, lo que significa que el estado de cada uno de ellos afecta al resto. Tomando el riesgo de ser simplista podría intentar comparar este triángulo con el tan conocido propuesto por F.M. Alexander : uso-estructura-función. Realmente es un poco forzado hacer eso ya que para hacerlo estaríamos simplificando ambos abordajes. Pero si tenemos en cuenta la complejidad que nos excede podemos jugar a comparar, sin pretensiones de estar por eso definiéndolos realmente:

Jing 精 - esencial vital – materia > ESTRUCTURA

Puedo entender al Jing como estructura en tanto base material y esencia con la que nacimos y de la que estamos hechos.

Qi 氣 - energía vital – entre la materia y la mente > FUNCIÓN (vital)

Qi puede compararse a la función en tanto energía vital que hace posible que la función orgánica y de todos los planos de nuestro sistema tengan lugar.

Shen 神 - espíritu/mente – mente > USO

Shen puede relacionarse con el uso que hacemos de nosotros mismos, en tanto representa a la mente/espíritu que afectan a nuestro pensamiento y nuestro proceso sensorial, conectando nuestro Jing y guiando a nuestro Qi.

Repito y es evidente: es una comparación forzada. Este tema merece un trabajo en sí mismo para incluir en esta analogía todas las excepciones y diferencias, para profundizar ambas perspectivas como si fueran un "espejo de expansión" mutuo. Pero este intento fallido igualmente nos sirve para imaginar qué lugar puede ocupar el Qi en los procesos de inhibición y dirección. Sería el Qi el que se libera al inhibir una tensión excesiva, y al liberarse da lugar al funcionamiento de la estructura y a la función de los órganos, o potencia para habilitar otra dirección posible de esa energía liberada

El carácter antiguo utilizado para Qi estaba compuesto por 无 (wu: sin, no tener, no ser) arriba y el radical 火 (huo: fuego) debajo : 炁. Juntos significaban: sin fuego, que se asocia con la intención del equilibrio entre yin y yang en el cuerpo, conocido como la base de la medicina tradicional china y la práctica del Qi Gong.

En tiempos modernos aparece 氣, combinando el carácter de arroz debajo y el de aire arriba. Esto se refiere a la energía que nutrimos desde abajo luego de nacer: la comida que comemos y el aire que respiramos. Este carácter también puede representar el proceso de una sustancia sutil (aire) derivando de otra más tosca o sin refinar (arroz), y también puede significar que el Qi es a la vez sutil e inmaterial como el aire, y denso y material como el arroz.

Pero el primer carácter para nombrar el Qi, según se dice, era solo 气, representando el vapor que se mueve de abajo hacia arriba, desde la tierra hacia el cielo. Esto quiere decir que el Qi se encuentra en todo movimiento que tiene lugar de un punto a otro, siendo el más esencial de abajo hacia arriba. El movimiento ocurre en el espacio y por lo tanto la dirección es intrínseca al movimiento, y entonces también al Qi. Tanto el movimiento como la dirección son cualidades del Qi pero no son el Qi propiamente dicho. En su libro *Qigong Meditation, Embryonic breathing*, el Dr. Yang Jwing Ming dice que el Qi

puede ser también explicado como un modo de sentir y percibir (cuando hay daño el Qi fluye para alertar y promover la cura)" (...)

"de acuerdo a la filosofía china las diez mil cosas en el universo son el resultado de una continua reunión y dispersión de Qi, que forma fenómenos en distinto grado de materialización. Cielo y Tierra simbolizan dos estados extremos de Qi: extrema dispersión (yang) o extrema condensación (yin) (2003: 7). Mi traducción

Y cita:

El gran vacío no es solo vacío, sino Qi en estado de continuidad. La condensación y dispersión del Qi da lugar a la infinidad de los fenómenos que existen en el universo. El estado de extrema reunión del Qi origina la forma en sí misma, por lo tanto la sustancia material (Xing 形) " Zhan Zai (1020 – 1077 dc) (*Ibid.*)

Esto significa que si estamos hablando sobre un cuerpo, el Qi se encuentra en toda su sustancia material en distintos estados de condensación, no es como la sangre que circula y es distinta de otro tejido, ni como el aire que entra y sale en su estado gaseoso. Es parte del tejido y también del espacio donde no hay tejido, adoptando distintos estados y al mismo tiempo fluyendo y cambiando entre esos estados. Su estado en cualquier parte del cuerpo va a decir algo sobre la totalidad.

Como Beinfield y Korngold mencionan en su libro *Between Heaven and Earth*: "Qi es una sustancia invisible, tanto como una fuerza inmaterial que se manifiesta como movimiento y actividad a través de lo que es palpable y observable" (1995:35) (mi traducción)

Desde el punto de vista de la práctica marcial, diferenciamos el trabajo entre Nei Dan y Wei Dan, la primera se refiere al trabajo interno que hace que el qi se mueva desde el centro hacia la periferia, y la segunda el trabajo externo que utiliza al movimiento de la periferia para dejar que el Qi se mueva desde los extremos del cuerpo hacia el centro.

"Dan" es mas precisamente traducido como elixir, ya que hay una escuela que aborda este trabajo en la búsqueda del elixir de la inmortalidad<sup>4</sup>. Según nos cuentan, los taoístas alguna vez pensaron que este elixir era algo que podría ser producido y luego ingerido, pero con el tiempo y la práctica *descubrieron* que este "elixir" ya estaba dentro de nosotrxs y solo necesitaba estar en un constante y equilibrado flujo para adquirir una vida larga o eterna. Ese elixir que ya está dentro nuestro y que queremos que fluya y se cultive y se reuna en nuestro centro, a través de las prácticas del Qi Gong y el Tai Ji, para aplicar en toda actividad sin que por eso se agote, es el Qi.

Según mi propia experiencia y estudio, considero que Qi puede ser comprendido como un potencial para el movimiento. Podemos aquietarlo y reunirlo por medio del silencio interno encontrado en la práctica del Wu Wei (no hacer) y podemos guiarlo con nuestro pensamiento/corazón/intención al enfocarnos en nuestras

---

<sup>4</sup> Desde el punto de vista filosófico, la inmortalidad tiene mas que ver con la concepción de que al lograr la unidad con el universo por medio de la práctica y la consciencia, la muerte no es algo real, ya que no existe algo como el individuo. También existe la idea de que debido a la tradición de honrar a lxs ancestrxs, la vida continúa con la continuidad del linage, pero eso según entiendo es una perspectiva mas confucianista.

intenciones, también podemos distraerlo y dispersarlo si nuestro pensamiento/corazón/intención no está enfocado.

Este pensamiento/corazón/intención corresponde al concepto de *xīn* 心, caracter cuyos significados incluyen en una misma acepción: corazón, mente, sentimiento e intención y cuya definición general también incluye la idea de alma y centro de alguna cosa.

Cuando este potencial es bloqueado, que es diferente al estar quieto, entonces tenemos las condiciones para la ineficiencia y la consecuente enfermedad.

## > **Dirección**

Alexander usa la palabra *dirección* para designar varios procesos distintos.

Se refiere a *dirección subconsciente* al hablar del uso basado en el instinto, o sea sin el *control consciente y constructivo* de nuestro uso que él propone con su técnica. Según él, ese uso instintivo ya no es suficiente en una sociedad que demanda velocidades y niveles de productividad muy distintos a los que demandaba una vida *no civilizada* en la que las actividades cotidianas tenían una conexión más directa y fluida con nuestra supervivencia.

La relación entre motivación y acción es, según esta perspectiva, esencial para que nuestro organismo participe de forma integrada y unificada en cada actividad. Cuando esto deja de suceder debido a las largas horas de movimiento repetitivo, en una actividad que muy indirectamente nos proveerá el sustento, nuestro organismo tiende a disociarse: nuestro cuerpo hace, mientras nuestra mente y espíritu se distraen con cuestiones más motivantes.

Si alguna vez se preguntaron: por qué los adultos no nos movemos con tanta gracia y facilidad como los niños, esta es una de las razones. Los niños se encuentran en esa etapa de exploración del movimiento en que todo es motivación y entusiasmo. La relación entre pensamiento y acción se encuentra intacta, y entonces el cuerpo va a donde la mente invita y la mente está aún integrada en todo el cuerpo y no se limita al razonamiento lógico. La mente del cuerpo percibe el movimiento y se motiva en la curiosidad del descubrimiento de un mundo completamente nuevo para este ser, guiándolo hacia el desarrollo de las habilidades bípedas, de agarre y manipulación, juego e interacción e.o.

Alexander entonces propone que este control consciente y constructivo puede obtenerse a través de la inhibición de nuestras reacciones automáticas y habituales a los estímulos, que una vez detenidas liberan al sistema (unidad psicofísica) para responder de forma más consciente. Una vez detenida la reacción, la respuesta es guiada de la forma más eficiente posible que surge del registro de nuestras tendencias y del reconocimiento de lo que requiere una determinada acción. Guiamos nuestras respuestas a través de lo que Alexander llamó *direcciones*.

Las *direcciones primarias* son las que disponen a nuestra estructura para cualquier actividad de la forma más propicia y expansiva posible. Estas proponen una secuencia de relaciones antagónicas entre las distintas partes del cuerpo que apuntan a reducir la presión gravitatoria sobre nuestra estructura. De esta forma toda actividad posterior podrá realizarse con mayor espacio interno y por lo tanto mayor libertad. Sin embargo no es un procedimiento lineal, ya que como Alexander lo postula debemos darnos esas direcciones una después de la otra y todas a la vez, entendiendo este proceso como un continuo que no tiene comienzo ni final y que queremos sostener a través de toda actividad.

Sin embargo existe una secuecialidad óptima que conforma a ese proceso cíclico: comenzamos por invitar a la libertad del cuello, para evitar la caída de la cabeza hacia atrás y abajo, y permitiendo entonces su dirección hacia adelante y arriba en relación con la espalda que está detrás. De este modo liberamos a la espalda (y a todo el tronco), del peso mal organizado de la cabeza y permitimos que esta se alargue y se ensanche. A esto se suma la dirección de los codos atrás y abajo y las rodillas adelante y afuera.

Todas estas direcciones son en realidad relaciones ya dadas en nuestra estructura con las que no deseamos interferir.

Para evitar la interferencia no queremos realizar muscularmente estas "direcciones primarias" sino pensarlas y darles permiso, inhibiendo cualquier tensión que las imposibilite.

De este modo las *direcciones primarias* son *preventivas* de los hábitos que cotidianamente interfieren con ellas.

A partir de aquí cualquier actividad será también *dirigida* ya no solo en términos de relaciones estructurales de nuestro cuerpo sino en relación a las direcciones en el espacio.

Entonces por un lado nos dirigimos a nosotros mismos hacia un uso eficiente fuera de las reacciones instintivas y habituales, a través de órdenes o consignas (direcciones) que involucran relaciones entre las partes de nuestro cuerpo y de nuestro cuerpo en el espacio (también direcciones).

## *Qi y Dirección*

La misma razón que hace a este uso de la palabra *dirección* tan confuso, es la que acerca el concepto de dirección en la técnica Alexander al concepto de dirección del Qi en el arte marcial taoísta.

Si Qi es el potencial para el movimiento, entonces no es lo mismo que su dirección.

Sin embargo, en la práctica del Nei Gong, existe un concepto cercano al que entendemos como dirección, que es la práctica de guiar el Qi y dirigirlo para ciertos propósitos.

Entonces, mientras el primer paso de la práctica del neigong es el de generar y reunir Qi a través de la quietud y el silencio como bases, el siguiente paso en el desarrollo de esta práctica es el de guiarlo con nuestra intención a través de los meridianos, para que fluya y circule dentro del sistema, nutriendo y abriendo

las que son llamadas "puertas energéticas" ubicadas a lo largo del "pequeño círculo cósmico" a través de la columna y la línea frontal vertical del cuerpo (Ren Mai y Du Mai)

Esta práctica tiene el objetivo de lograr una profunda conexión con el Dao (lo sin nombre, la unidad primordial) y de esa forma obtener una cierta sabiduría, conexión, integración. Algunas escuelas lo llaman "iluminación" (enlightenment) aunque este concepto surge más del budismo que del taoísmo. La filosofía taoísta no está tan conectada con el significado místico de este concepto, pero este puede también ser entendido como "aliviarse" (getting lighter) o "aclararse mentalmente".

Acá supongo que quizás los profesores de la técnica Alexander reconocerán algo valioso, ya que con aliviarse no quiero decir flotar sino encontrar la liviandad debido a que estamos enraizados y porque nuestro potencial de movimiento se encuentra en su estado de mayor disponibilidad y conexión con el todo. En mi experiencia guiar el Qi a través del sistema tiene mucho en común con lo que experimento al darme direcciones en la técnica Alexander.

Sucede sobre la base de la consciencia de las relaciones antagónicas en nuestra estructura, sucede con solo poner el pensamiento en esas direcciones, no es algo que hacemos con nuestros músculos, es algo que solo podemos reconocer y permitir. Requiere que la respiración sea tranquila y fácil, continua y constante, por lo tanto: no interferida. Y la consecuencia de este flujo de la atención es que nuestro potencial interno para el movimiento está disponible y listo para ser dirigido hacia movimientos más visibles en el espacio, haciéndonos más livianos físicamente y por lo tanto soltando tironeos hacia abajo o articulaciones bloqueadas, de modo que todo pensamiento e intención incluirá a todo el cuerpo de una vez.

Entonces más precisamente, la relación entre Qi y Dirección (como la propone F.M. Alexander), es que el Qi es el potencial para el movimiento que aplicamos al dirigir una intención. El Qi irá adonde vaya nuestra atención, por lo tanto entrenar la atención es de gran valor para guiar y dirigir nuestro Qi de un modo preciso. El ser distraídos con cuestiones inútiles hará que nuestro Qi se disperse y sea drenado fuera de nuestro potencial. No podemos acercarnos más que esto a la técnica Alexander. La cuestión de la mente distraída de la que habla Alexander en su libro *Control Consciente y Constructivo del Individuo*:

Existe una estrecha relación entre esta deficiencia que suele reconocerse como "dispersión mental" y aquella otra que se manifiesta como una respuesta seriamente debilitada a un estímulo para llevar a cabo un acto (o actos) de autopreservación. (Alexander, 2004: 18)

## › **Yin Yang y Relaciones Antagónicas**

Para cerrar me gustaría sumar la noción de *relaciones antagónicas* que propone F.M. Alexander al observar la estructura en movimiento. Todavía profesores de esta técnica se ha encontrado con la dificultad propia y de sus alumnos de concebir y conscientizar múltiples direcciones de forma simultánea durante la actividad.

Nuestra tendencia es la de atender a una dirección por vez, pensando cada dirección por sí misma y no como parte de una relación compleja y cambiante.

La teoría y práctica del *Yin Yang* colabora en mucho a cultivar esa consciencia de las relaciones antagónicas y fluidas que se van dando a medida que la estructura cambia de orientación, posición, situación general. Es de hecho parte del objetivo de la práctica del Tai Ji percibir el cambio continuo de yin en yang y de yang a yin a través de la estructura y de nuestra unidad psico-física durante la actividad. O sea, esta práctica no se limita a la consciencia del cuerpo, sino que abarca a todos los planos de actividad de nuestro ser durante el momento presente y continuo.

Así mismo esta concepción de los opuestos en fluido intercambio vale también para comprender las concepciones políticas del lugar que ocupaban el hombre y la mujer en la sociedad china antigua.

Pero empecemos por lo primero:

Según el Taoísmo el Universo era originalmente un todo indiferenciado, sin forma.

A este origen lo llamaron la Unidad Primordial sin polaridades: Wu Ji 無極, que es el Dao en sí mismo. Es el UNO metafísico, un "no número" neutral anterior al movimiento y la quietud.

El cosmos entonces es generado a partir de un Dao indiferenciado a través de la interacción de Yin (quietud) y Yang (movimiento), dos tipos de Qi o potenciales energéticos que son aspectos del Dao en sí mismo. Su continua interacción engendra todo dentro del tiempo y el espacio, dando aparición a la manifestación material y espiritual.

Yin 陰 (阴)

Conformado por el carácter Fu 土 - significando Lugar y Yue 月 – significando Luna

Yang 陽 (阳) Conformado por el mismo Fu 土 y el carácter Ri 日 - significando Sol

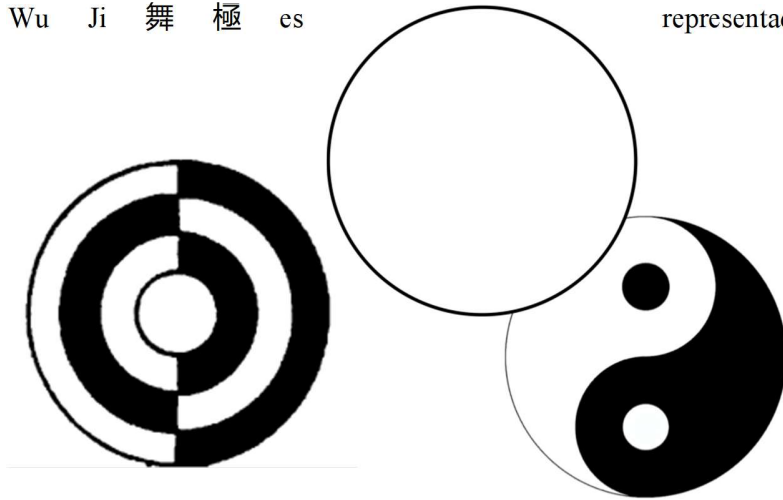
Originalmente designaron el lado luminoso y el lado oscuro de una montaña. Y mas tarde se transformaron en la designación de todo lo que es sombrío, oscuro y frío (YIN) y todo lo que es soleado, brillante y cálido (Yang).

Ya desde su origen podemos ver la esencia mutante de aquello que se designa como yin o como yang, ya que la luz de la montaña cambia a medida que el planeta gira. Del mismo modo se aprecian todos los fenómenos de la naturaleza, del cuerpo y de las cosas y situaciones. El Yin del invierno es transformado en el Yang del verano y el proceso es revertido en un continuo e incesante cambio de ciclos. Estos ciclos también son expresados como expansión y contracción.



Wu Ji 舞極 es

representado por un círculo vacío.



Tai Yi 太一

Tai Ji 太极

Gran UNO

Gran Extremo / el Absoluto y Supremo

Los diagramas que fueron evolucionando a través del tiempo para expresar la interacción de los opuestos como parte de la unidad indiferenciada y sin polaridades que es Wu Ji, tienen los nombres que luego se aplicaron a las prácticas que justamente buscan el equilibrio de estos opuestos en el cuerpo-mente y del cuerpo-mente en su relación entre el cielo y la tierra. Tai Ji Quan 太极拳, que significa puño, es el nombre de la práctica marcial interna más conocida. En el linaje Xuan Wu Pai de Wudang también tenemos una práctica que se llama Tai Yi 太一, que es más dinámica alternando movimientos lentos con impactos y explosiones.

Según la teoría del Yin y el Yang todo está compuesto por una interacción dinámica de nutrición y complementariedad entre el Yin y el Yang y puede ser caracterizado como más Yin o más Yang, siempre teniendo en cuenta que esta característica participa de un constante proceso de cambio y que además siempre existe en términos relativos.

Por ejemplo:

La oscuridad es Yin en relación con la claridad, pero algo menos claro puede ser Yin en relación con algo muy claro.

Lo que está abajo es Yin en relación con lo que está arriba suyo y Yang en relación con lo que está debajo suyo.

La Tierra es Yin en relación al Cielo que es Yang

Lo pasivo es Yin en relación a lo activo que es Yang, pero siendo pasivo puede ser Yang en comparación con lo activo, en una situación en que esta pasividad es mas conveniente y lo sitúa en una situación de mayor ventaja de algún tipo.

Lo femenino es Yin en relación con lo masculino que es Yang.

Pero una mujer puede ser mas Yang o Yin que otra mujer y dentro de una misma mujer hay características Yin y características Yang. Además, una mujer puede ser mas Yang que un hombre en tanto su supuesta "debilidad" o "pasividad" puede constituir una fortaleza en una situación dada.

Por lo tanto, ninguna categoría es considerada mejor o peor ni mas o menos importante que la otra. Sino que ambas se precisan mutuamente para existir y mas aún, solo existen como parte de una totalidad que las une y que cuenta con todas las posibilidades entre ambos polos. Ninguna categoría es absoluta y cada una contiene la semilla de la otra. Su condición es dinámica y cambiante: todo en la naturaleza llega a su máximo Yin para comenzar a cambiar hacia el Yang. Por ejemplo: cuando llega el momento mas oscuro de la noche, es el mismo momento en que el día comienza a aclararse. Cuando llegamos al momento mas frío del invierno es cuando comienzan a alargarse los días para iniciar la primavera. Esta es la condición inmutable del Tao, no hay nada que no se rija por esta ley del cambio cíclico.

Yin y Yang son entonces cualidades del Qi, que como vimos antes está presente en todo lo que existe condensado en mayor o en menor grado. Cuando hablamos de Qi estamos hablando también de este registro de lo intangible el Qi Yang, lo inmaterial, cuya existencia es tan cuestionada en nuestra sociedad.

Mientras nos habituamos al uso de dispositivos que se comunican de forma inalámbrica a través de las inmensas distancias, todavía no podemos terminar de asimilar que allí donde nosotros no vemos ni tocamos nada, existe un mundo de interacciones poderosas que nos afectan de manera directa y definitiva.

Siendo lo material la forma condensada de Qi, la llamamos Yin

Siendo lo inmaterial la forma mas pura y sutil del Qi, lo llamamos Yang

Podemos estudiarlo con elementos un poco mas accesibles para nuestra percepción en términos de la relación del calor del fuego con el agua, o la relación del agua con el vapor. El Agua siendo mas Yin y el Vapor mas Yang. El Calor del fuego siendo intensamente Yang, activo en el acto de calentar el agua y transformándola en el vapor como forma Yang expansiva. Luego el frío que es relativamente Yin provoca la condensación en gotitas sobre alguna superficie, como un vidrio y estas caen a la tierra. La forma mas Yin del Agua es el hielo.

Nuestra respiración alterna entre una fase Yin y una fase Yang, en la estructura del tórax, mientras que en el abdomen se da el ciclo inverso: al inhalar los pulmones y el tórax se expanden con la entrada del aire, mientras que el abdomen se condensa al bajar el diafragma. Y al exhalar el abdomen se descondensa con la subida del diafragma, mientras que los pulmones se vacían y el tórax se condensa. Estas fases de alternan y continúan de forma cíclica y simultánea. Con la práctica de la meditación de pie y la profundización de la

respiración como causa del silencio y la quietud internos que también se van profundizando, llega un punto en que podemos percibir ambas fases de la respiración como una unidad continua que cambia una en la otra a medida que llega a su máxima posibilidad en cada fase.

No hay movimiento en el cuerpo ni en la mente que no esté en relación. Las relaciones antagónicas de las que habla Alexander al describir un movimiento de la rodilla o del brazo son parte de estas relaciones. De la misma forma el tipo de atención que requiere experimentar un modo de estar fuera de nuestros hábitos implica una confianza en que el "entendimiento" no se encuentra solo en nuestra cabeza, y es del mismo modo que, con la práctica, podemos reducir el tono general de nuestra musculatura sin por eso quedarnos dormidxs o colapsar. Esta posibilidad de pensar categorías que cotidianamente percibimos como opuestas, siendo partes imprescindibles de un mismo proceso, se hace para mí mas comprensible cuando la experimento desde esta consciencia de los opuestos en interacción. La teoría del Yin Yang me resulta clarificadora para comprender estas experiencias que la técnica Alexander nos permite tener a través de su propia metodología.

Esta misma teoría es la que nos permite comprender nuestra unidad como una integración de opuestos en constante interacción. De pie en cualquier posición de ventaja mecánica, podemos atender al hecho de que hay un arriba y un abajo en nuestro cuerpo siendo ambos parte de una misma unidad cuya estructura solo puede disponer de un arriba porque dispone de un abajo, y a la inversa. Lo mismo es verdad para el adelante y el atrás, un lado y el otro del cuerpo, y su adentro y afuera. En la meditación de pie el silencio interno y la consciencia de los opuestos en interacción nos permiten cultivar nuestra unidad, la única desde la cuál la integración es posible, tanto con nosotrxs mismxs como con el mundo.

## › **Sinergia**

Los desafíos en la práctica de la actividad marcial abordados desde los principios fundamentales de la Técnica Alexander propician el desarrollo de nuestra consciencia sobre nuestra organización psico-física, y nuestros recursos de elasticidad, fuerza, equilibrio, respuesta refleja y dinamismo para ser aplicados a toda actividad. A su vez, la Técnica Alexander desafiada por los objetivos marciales permite un fortalecimiento de la estructura psicofísica de las personas para poder aplicar los principios de la técnica a situaciones de la vida que siempre nos encontraremos.

Como se dice corrientemente: es fácil meditar aisladxs en la montaña, lo difícil es continuar meditando y conectadxs mientras estamos en vínculo con la vida cotidiana en la que estamos inmersxs.

Sin desmerecer el trabajo que implica llegar a esa "montaña", tomarse un tiempo de introspección, permitirse esa profundidad y esa soledad. Considero ese proceso como un paso previo valiosísimo para luego abordar nuestra vida tal cual es y allí aplicar los principios largamente explorados en la contención

del espacio de estudio, posibilitando nuevos modos de vincularnos con las demandas de nuestra cotidianeidad.

## Bibliografía

- Alexander, F.M. (2004 [1923]) *Control Consciente y Constructivo del Individuo*. Buenos Aires: Pequeña Hoja.
- Alexander, F. M. (1997 [1923]) *Constructive Conscious Control of the Individual*. Londres: STAT Books.
- Alexander, F. M. (1984[1932]) *The Use of the Self*. California: Centerline Press.
- Alexander, F. M. (2000[1941]) *The Universal Constant in Living*. Graz: Mouritz.
- Alexander, F.M. (1910) *Man's Supreme Inheritance*. North Yorkshire: Methuen & Co.
- Alexander, F. M. (1996 [1910,1918]) *Man's Supreme Inheritance*. Graz: Mouritz.
- Ames, R.T. y Hall, D.L. (2003) *Dao De Jing, Making life significant*. New York: Ballantine Books.
- Beinfeld, H. y Korngold, E. (1995) *Between Heaven and Earth – A Guide to Chinese Medicine*. . New York: Ballantine Books, The Random House Publishing Group.
- Federici, S. (2016) *Caliban y La Bruja- Mujeres, Cuerpo y Acumulación Originaria. La Gran Caza de Brujas en Europa*. Cochabamba: Tinta Limón Editores.
- Hart, R. (2013) *Imagined Civilizations, China, the West and Their first encounter*. Baltimore: The John Hopkins University Press.
- Husserl, E. (1965) *Phenomenology and the crisis of philosophy*. [Quentin Lavier, trans.] New York: Harper Torchbooks.
- Preciado Idoeta, I. (2012 [2006]) *Tao Te Ching, Los libros del Tao. Lao Tse*. Madrid: Editorial Trotta.
- Preciado Idoeta, I. (1987) *Lie Zi, El libro de la perfecta vacuidad*. Traducción, introducción y notas de Iñaki Preciado Idoeta. Barcelona: Kairós.
- Jwing Ming, Y. (2003) *Qigong Meditation, Embryonic Breathing*, Wolfeboro: YMAA Publication Center, Inc.
- Miller, J. (2003) *Daoism - A Beginner's Guide*. Oxford: One World Publications.
- Slingerland, E. (2003) *Confucius Analects*. Indianapolis/Cambridge: Hackett Publishing Company, Inc.