



## La Energía: Una barrera para el principiante

En mi experiencia personal, el concepto de la energía es una de las barreras más importantes para los occidentales a la hora de iniciarse en los estilos de kung-fu de nuestra escuela. Como en todos los estilos internos, *baji quan* y *tanglang quan* incorporan la energía como parte fundamental del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Si bien, el *chi*, los puntos de *chakra*, los meridianos, etcétera son conceptos muy naturales en todas las culturas orientales, en Occidente no tenemos nada parecido. Y esto supone siempre un problema para el principiante. Cuando se menciona la energía, la mayoría evocamos imágenes de “kamehamehas”, ondas vitales, cosmos, séptimos sentidos. Y es normal, porque es la única aproximación que la mayoría hemos tenido en nuestras vidas a estos conceptos.

Al final, creo que casi todo se reduce a un problema de “terminología”. Hace tiempo, en Occidente se hablaba de los cuatro elementos básicos de la naturaleza, y se explicaba todo en base a los mismos. Nuestra ciencia actual ha desterrado ese modelo por obsoleto y lo ha remplazado por uno más complejo, y más práctico en muchos aspectos, pero eso no lo convierte en un modelo totalmente inútil. Sólo en uno demasiado simple para entender el “cómo” de las cosas. La física newtoniana falla al explicar la naturaleza subatómica, pero es perfectamente válida para entender los fenómenos físicos de nuestra realidad cotidiana. Nadie ha rechazado las leyes de Newton como falsas, sino que, usando palabras de Stephen Hawking, usamos un modelo u otro en función del contexto que queramos estudiar, ya que cada modelo es útil para cosas diferentes. No estoy diciendo que debamos volver al modelo presocrático, pero sí que aceptemos que enseñanzas milenarias puedan estar expresadas en estos términos. Y que, incluso hoy en día, podemos extraer conocimiento de ellas sin necesidad de adaptarlas obligatoriamente a nuestro modelo científico.

La barrera está ahí. En parte por la “contaminación” de los cómics japoneses, en parte por falsos gurús que han aparecido en nuestra parte del mundo, y en parte también por la barrera idiomática, el concepto de sentir y controlar nuestra energía nos sigue sonando a misticismo sectario.

La bioquímica y la medicina occidentales manejan el concepto de la energía corporal desde hace ya muchos años. A nadie le extraña que nos puedan hacer un electrocardiograma, o un electroencefalograma, o una resonancia magnética. Todos tenemos asumido que los procesos internos de nuestro cuerpo consumen y generan energía. Nuestros músculos generan calor durante el ejercicio; pequeñas descargas eléctricas rigen

el funcionamiento de nuestro corazón, así como la sinapsis de nuestras neuronas; los alimentos que ingerimos se almacenan en forma de grasas, que no son más que almacenes químicos de energía.

La medicina china va más allá, y considera esa energía como algo que fluye por nuestro interior, que sigue unos caminos por nuestro cuerpo que pueden abrirse o cerrarse, y que del flujo correcto y equilibrado depende nuestra salud, nuestro estado de ánimo, y muchos otros aspectos de nuestra vida. También afirma que esa energía se puede reconducir más o menos a voluntad, o mediante técnicas externas como la acupuntura. Aunque durante años la medicina occidental ha sido totalmente escéptica a todas estas afirmaciones, cada vez más estudios científicos serios están demostrando que hay más verdad en todo esto de lo que se ha admitido hasta ahora. Y de hecho, técnicas –o artes– como la acupuntura empiezan a recibir un tratamiento más serio en Occidente. En países tan cercanos a nosotros como Francia, un paciente de quirófano puede solicitar que la anestesia se le aplique mediante acupuntura. Y funciona.

La medicina oriental se creó a lo largo de varios siglos mediante la acumulación de conocimiento práctico adquirido por medio de la experimentación. Aunque la tecnología de la época no permitía explicar por qué una medicina actuaba sobre una determinada dolencia, sí que se podía comprobar mediante aplicación repetida que era realmente efectiva. En cierto modo, usaron el método científico para obtener un vasto conocimiento sobre hierbas medicinales.

De hecho, en Occidente también teníamos este conocimiento. Los druidas primero, y más tarde las brujas y meigas, eran gente que dedicaba su vida al estudio de las plantas medicinales y a su utilización para curar multitud de dolencias. Aún hoy, la campaña de desprestigio y la persecución que sufrieron durante la edad media sigue empañando el término brujería, pero hace ya algunos años que, derribados los tabús y con mente más abierta, mucha gente está intentando recuperar parte del conocimiento perdido.

De la misma manera, la presión o punción de determinados puntos clave del cuerpo tenía efectos que fueron estudiados durante muchísimo tiempo, dando lugar a la acupuntura. No es extraño oír hoy en día términos como *puntos gatillo* o *punción seca* en el ámbito de la fisioterapia. Da la casualidad de que los puntos gatillo coinciden con un pequeño subconjunto de los puntos de acupuntura, y que la punción seca consiste en pinchar puntos en el cuerpo que en muchos casos coinciden con los puntos gatillo.

El principal problema es que en Occidente hemos compartimentado durante mucho tiempo los diferentes aspectos de nuestra vida: salud, estado de ánimo, personalidad, forma física, etc. Y eso ha dejado huella en nuestro vocabulario. Sólo recientemente se está redescubriendo algo que en Oriente nunca se ha olvidado: que todos estos aspectos están relacionados entre sí. El estado de ánimo influye directamente en nuestro nivel de defensas, que es el garante de nuestra salud; la personalidad determina las reacciones a los sucesos de nuestra vida, y por lo tanto influye en nuestro estado de ánimo; el deporte reduce los niveles de estrés, y esa mejora en nuestro estado nervioso redundará en nuestro estado de ánimo y en nuestra salud. Al final, decimos lo mismo pero con otras palabras.

En China, la palabra *chi*, que nosotros traducimos como energía, significa eso; y también mucho más. Se usa para hablar del potencial, tanto mental como físico de las personas, de su calidad moral, de su predisposición hacia los eventos de su vida, de la salud y el estado de ánimo, y en general de lo vital que es una persona. Y sí, también se utiliza para hablar de la energía espiritual, pero eso ya es un tema religioso, y por lo tanto queda a criterio de cada uno. Quizás nos parezca que significa muchas cosas, pero es que en Oriente todo esto no está sólo relacionado, sino que son todos aspectos de una misma cosa. Y para nombrar una cosa, basta una palabra.

*Rodrigo Ruiz,*

*Palma de Mallorca, diciembre 2012*

