

El qigong que se canta

Notas para una didáctica inusual de la intención y el gesto

Por Gabriel Jaraba, profesor de qigong, Instituto de Qigong de Barcelona. Profesor de la Universidad Autónoma de Barcelona

Liu Zi Jue, o Los seis sonidos curativos, es una forma peculiar de qigong: es un qigong “que se canta”: además de los movimientos que favorecen la armonización de los órganos –hígado, corazón, bazo, pulmones, riñones y triple calentador—se realizan fonaciones que contribuyen al equilibrio de las energías implicadas. Tal efecto se basa en el principio de resonancia, en este caso de una naturaleza sutil y muy sofisticada a pesar de su apariencia simple. Esa simplicidad conduce a engaño a quien se detiene en ella, pues un apresurado observador racionalista –nótese la distinción entre racionalista y racional—podría concluir erróneamente que el practicante de qigong confía en una hipotética acción mágica de semejantes sonidos. Y sin embargo, Los seis sonidos curativos es una práctica accesible a todo tipo de personas, que puede aprenderse y practicarse con facilidad y que constituye una magnífica puerta de entrada para aquellos principiantes que deseen gozar de los beneficios del qigong; beneficios inmediatos y tangibles en forma de acceso a un estado de calma, ligereza y sensación de “apertura” o mayor ductilidad de los elementos y espacios internos del cuerpo humano (1).

En este artículo me propongo abordar una didáctica posible de Los seis sonidos curativos que permita enseñarlos desde un punto de vista racional y que al mismo tiempo no traicione la sofisticación inherente al pragmatismo de lo sutil que caracteriza las prácticas esclarecedoras asiáticas. No sólo presento una “disección” de los elementos de la práctica sino que los analizo a la luz de sus componentes biomecánicos, bioenergéticos y psicofísicos, atendiendo a la relación entre respiración, conciencia y energía, y al papel de la atención en la meditación dinámica corporal, especialmente por lo que se refiere a dos elementos de ella que suelen quedar relegados: la intención y el gesto, claves para descubrir la cualidad que permite la acción de los seis sonidos en el marco del movimiento y la respiración conscientes.

Para ello, hay que atender, en primer lugar, al modo como la mentalidad occidental se enfrenta a lo que considera “exótico”, para comprender el sustrato psicológico de quien va a recibir prácticas de este tipo. Es importante tener en cuenta que este estado de ánimo se expresa mediante una paradoja que suele pasar inadvertida.

Existe hoy día una admiración, tan justificada como a menudo acrítica, de lo que se llama “filosofías orientales” y una consiguiente expectativa de aprendizaje, mediante ellas, de un “arte de vivir” que otrora (en el Renacimiento, con Marsilio Ficino) formó parte de la cultura europea y que fue abandonado por el intelectualismo enciclopedista (2).

Esta admiración es un punto más en una línea de evolución histórica de la cultura occidental: una fascinación ante aspectos considerados “exóticos” de otras culturas, propia de la curiosidad del espíritu ilustrado occidental, creador de disciplinas como la etnografía, la antropología, la exploración y la museística, que se aproxima al “otro” deseoso de “obtener” algo de él pero sin abandonar la propia concepción del mundo y la actitud vital eurocéntrica de la cultura occidental.

Ello hace que se dé una presteza a asimilar prácticas y puntos de vista orientales sin desplazar la propia perspectiva cultural hacia otros modos de concebir el mundo, adoptando aquéllas de manera fragmentaria o descontextualizada, con “explicaciones” de “cómo funcionan” superficiales, infundadas o especulativas, y aplicaciones utilitarias o inmediatistas que traicionan tanto sus fines como los medios propuestos para alcanzarlos.

Pero al mismo tiempo, y aunque resulte contradictorio, se da paralelamente una desconfianza ante propuestas que desde aquí se ven como “místicas” y en absoluto dignas de ser adoptadas, por ser consideradas de raíz mágica, mítica o supersticiosa, con lo cual se las considera desde el desprecio o la burla, o simplemente se las ignora. El hálito religioso con que se nos presentan envueltas las prácticas orientales choca con otra mentalidad religiosa, no tanto la que corresponde a las creencias cristianas sino a la “religión del ateísmo”, que es como algunos autores llaman a la mentalidad que ha generado la ciencia y que se expresa tanto en la organización de los estados como en la ideología que la propia ciencia expresa sin reconocerse a sí misma en tanto que ideología (en el sentido estrictamente marxista del término).

Así, los ciudadanos de las sociedades “des-encantadas” viven esa tensión ambigua ante las propuestas esclarecedoras y sapienciales de oriente: les gustaría que fueran “ciertas” pero al mismo tiempo temen que puedan serlo.

Para salir de esa tensión, hay dos opciones posibles: la adopción acrítica o el rechazo tajante. Sin embargo, abunda más de lo que parece una tercera posición, no por ambigua menos fehaciente: una práctica adaptada de disciplinas, desprovista de una metodología basada en su propia lógica, que por ello resulta fragmentada y superficial.

Un buen ejemplo de ello es el modo como se está difundiendo en nuestros ambientes populares el "budismo" o lo que se cree que es budismo: una práctica psicologista del bienestar inmediato, basada en una superficial "meditación" mezclada con "positive thinking", alienada de la exigencia filosófica y vital de la propuesta iluminativa del Buddha Shakyamuni que se basa en la práctica integrada de la triple dimensión de ese Dharma: shila (disciplina ética), samadhi (práctica meditativa) y prajña (consideración de la sabiduría, es decir, la inexistencia inherente de todo fenómeno y la vacuidad como esencia de todo ser). Nos encontramos con estatuas de Buddha en los recibidores de los apartamentos de clase media, colocados como elementos decorativos, que equivalen, por ejemplo, a lo que supondría situar un cáliz con la Sagrada Forma en la salita de estar, junto al televisor.

Es entonces cuando en la enseñanza de estas prácticas se puede caer en la tentación de ofrecer a quienes desean aprenderlas explicaciones acríticas o superficiales relacionadas con cuestiones como mantras y chamanismo, mezcladas con investigaciones científicas actuales. Para ser sinceros, pocos de nosotros tenemos una formación en física que nos permita argumentar racionalmente la influencia de los sonidos en los procesos curativos. Tampoco somos muchos los que hemos hecho una experiencia del poder mántrico "realmente existente" más allá de la práctica de ciertos mantras tradicionales que pueden inducir a una mejor concentración o apertura de corazón (¡y eso es mucho!).

No podemos, pues, ofrecer a los alumnos que desean aprender Los seis sonidos curativos una explicación definitiva y completa de las relaciones causa efecto entre la fonación y la sanación, que satisfaga las condiciones del método científico para ser aceptada. Tampoco podemos introducirlos a una práctica mántrica profunda si no hemos sido iniciados a ella por medios tradicionales. Pero sí podemos hacer tres cosas:

- situarles en una perspectiva cultural que les permita comprender la seriedad de la propuesta
- enseñarles la práctica correcta
- mostrarles lo racional del método psicofísico que la práctica encierra

La dificultad occidental para comprender el poder curativo del sonido

La mayor dificultad que existe, desde un punto de vista occidental, para comprender el poder curativo del sonido, es conceptual. El pensamiento filosófico occidental ha hecho una distinción radical entre mente y cuerpo que sólo ahora comienza a cuestionarse, con el estudio de la psiconeuroinmunología. También ha reducido a las artes a un mero placer estético, capaz de conmover emocionalmente si cabe, a las que adjudica un papel educador y civilizador, pero desconfiando de su poder terapéutico (el arteterapia en el campo de la plástica, y la musicoterapia en el de la música vienen, afortunadamente, a romper esa otra barrera).

Un observador atento se dará cuenta de que esa desconfianza de lo visual simbólico y lo musical como realidades fehacientes capaces de producir transformaciones tangibles no sólo en la psique tiene que ver con una desconfianza ancestral hacia "lo mágico", que no sólo responde a una evolución cultural hacia el pensamiento racional y la cultura científica sino a siglos de construcción de una ideología de poder que, para imponerse, ha tenido que llevar a cabo una erradicación de substratos culturales previos en los cuales la correspondencia entre estados psicosomáticos y actos simbólicos realizados con recursos artísticos es perceptible empíricamente.

Sin embargo, en las propias tradiciones musicales religiosas de la iglesia romana occidental y la iglesia ortodoxa oriental podemos hallar una utilización de la música no sólo como elemento de elevación espiritual en un sentido devocional sino como disciplina meditativa transformadora integral del cuerpo-espíritu.

El canto monástico, vinculado al Oficio Divino y a otras celebraciones litúrgicas, nos muestra que emitir sonidos armoniosos y ordenados es un medio por el cual el monje no halla solamente un medio de manifestar adoración sino solaz emocional y equilibrio energético psicosomático (4). El canto gregoriano, por ejemplo, requiere un proceso respiratorio que, implicando un dominio de la respiración abdominal, una relajación del diafragma y una apertura de los espacios internos relacionados con la fonación cantante, que contribuye al equilibrio psicosomático del ejecutante de un modo harto parecido al de las prácticas mántricas asiáticas o el propio qigong de los seis sonidos.

La polifonía, por su parte, crea tal campo de vibraciones armónicas, relacionadas con propósitos espirituales elevados, que cabría preguntarse si la apertura del corazón que produce tanto en los ejecutantes como en los demás presentes responde solamente al goce estético vinculado a la aspiración espiritual o implica además la acción de un campo de vibración sónica, de naturaleza igualmente espiritual y elevada, que afecta los centros energéticos de las personas relacionados con transformaciones psicosomáticas que desembocan en estados de paz, armonía, fraternidad, elevación y adoración de lo Uno.

Lo cierto es que el testimonio de las personas que han seguido el canto como vía de realización espiritual ofrecen un aspecto de armonía personal, equilibrio emocional y profundidad espiritual que resulta difícil de contemplar disociado de las transformaciones que en ellas ha producido el hecho de cantar, como disciplina

espiritual y como ascesis personal: la monja ortodoxa libanesa sor Marie Keyrouz o la monja tibetana Ani Choying Drolma, por citar dos ejemplos cercanos.

En el campo de las iglesias protestantes, la tradición norteamericana del gospel habla por sí sola del poder del canto como cohesionador de grupos y como transformador de personas hacia una aspiración de liberación. Véase la continuidad que existe en esa tradición espiritual y la lucha por los derechos civiles librada por el reverendo Martin Luther King.

Así pues, siglos de utilización de la música religiosa nos dicen más sobre los resultados comprobables empíricamente del poder de transformación del sonido que otras posibles elaboraciones. Y no sólo en el campo religioso: cualquier maestro o educador conoce perfectamente el poder de formación y transformación que encierra el canto coral, en un entorno escolar, asociativo o de ocio. El canto coral ha sido promovido por todas las tradiciones educativas regeneracionistas tanto en España como en multitud de países. Cantar en el coro escolar o la coral folklórica supone introducirse en un espacio altamente educativo del que se desprende en muchos casos una posibilidad de crecimiento personal difícil de hallar en otras prácticas.

Nunca con tantas canciones se cantó tan poco

Otra paradoja del estado de cosas social a la que debemos hacer frente en esta cuestión es la siguiente: nunca la música había estado tan disponible, en tanta cantidad, para tanta gente; la música nunca había ocupado el espacio público como ahora; nunca se había democratizado tanto el arte musical. La música popular no sólo es un pilar de la industria del entretenimiento, sino un verdadero marco de referencia que engloba muchas actitudes culturales y vitales. Desde la invención del disco microsuro, los músicos populares han movilizadomasas, con las orquestas de swing primero y los grupos de rock después. La globalización ha roto en pedazos la segmentación de la música en géneros y sus correspondientes públicos, de modo que hoy día todo tipo de músicas, comerciales y étnicas, experimentales e industriales, se mezclan en el Gran Altavoz, la dimensión sónica globalizada del Gran Hermano comunicacional panóptico.

Y sin embargo, nunca la gente había cantado menos. Todos podemos llevar un reproductor de música digital en el bolsillo, pero de nuestras calles ha desaparecido algo que nos era familiar a los habitantes de los barrios populares hace poco más de 40 años: gente canturreando o silbando mientras camina hacia sus quehaceres; artesanos o albañiles cantando a voz en grito en su puesto de trabajo; niños experimentando con una armónica en el patio de juegos; incluso, remedos cómicos de los jingles publicitarios difundidos por la radio, a modo de chistes. Los ambientes flamencos, en Andalucía y puntos de la emigración, mantienen todavía la llama sagrada de algo que pareció natural pero está a punto de extinguirse: el hecho de cantar de manera gratuita, espontánea, alegre y comunicativa, para alegrarse uno el momento y vivir cómodo en la propia piel. Estamos rodeados de música por todas partes, pero la canción verdadera, aquella que se canta al momento, sin pretensiones artísticas, y que ilustra la vida cotidiana como un gesto más que expresa la rotundidad de la existencia, esa canción ha desaparecido. Es más: la alienación de la canción de nuestros propios labios y su delegación en la industria nos ha dejado mudos, apenas balbucientes. Obsérvese la pobreza de la expresión hablada de las gentes, la torpe articulación de sonidos de las conversaciones cotidianas, la poco menos que tartamuda expresión de los saludos o convencionalismos habituales en los puntos de encuentro laborales, urbanos o sociales. Somos mudos de hecho en un mundo lleno, no ya de música y canciones, sino de ruido y estruendo.

Así pues, a nuestra alienación cultural del sonido como hecho terapéutico y liberador se añade nuestra alienación práctica de la fonación espontánea como expresión gozosa de la existencia. Y, en cambio, la propia Vida Una que se expresa en el Universo está ontológicamente enraizada en el sonido y la palabra.

El sonido como arquetipo creador: el mito de la vibración primordial

Muchas tradiciones antiguas consideran el sonido como el punto de partida primordial en la creación del universo, algo así como el punto cero del Big Bang:

AUM,

el sonido eterno es la semilla de todo lo existente.

Pasado, presente y futuro no son más que el despliegue del *AUM*.

Todo lo que trasciende

las tres dimensiones del tiempo, eso es en verdad el florecimiento del *AUM*.

(Mandukya Upanishad)

La tradición veterotestamentaria no recurre a esa imagen sino que, basada en el concepto de un Dios personal, pone en el punto fundacional Su voluntad. Sin embargo, en el acto de creación del hombre, Dios le *insufla* la vida mediante el soplo, y así, el hálito adquiere la dimensión de energía vivificante o Ruaj en la

tradición judaico-cabalista. El aliento toma una dimensión "energética" y, siguiendo la tradición interna de Israel, se asimila a lo que hoy llamamos "energía", en un concepto muy parecido a Qi. Nótese que el aliento es la base y dinámica necesaria para producir sonidos humanos.

Toda la tradición cristiana, externa e interna, se sustenta sobre la virtud de la obediencia, del latín *ob-audire*, estar atentos a la escucha. La Regla de San Benito (4), observada en todos los monasterios benedictinos del Orbe, comienza con una exhortación a *ob-audire*, del mismo modo que la oración central de la tradición de Israel comienza proclamando "Shemá, Israel"; escucha, Israel. El Cristo será asimilado al Verbo primigenio y eterno, y en el Evangelio de Juan –el más esotérico y neoplatónico de los cuatro Evangelios canónicos—se vuelve al momento fundacional: En principio era el Verbo. Pero en el texto original griego Verbo se dice Logos, y ese concepto, que se remonta al siglo VI A.C. con Heráclito, significa asimismo Razón y Proporción. Es así que ese Logos o Palabra apunta también a un mundo razonable, cognoscible y proporcionado. Pero la razón proporcional es propia tanto de la matemática como de la música, y por eso el lenguaje musical puede ser transpuesto o intercambiado con el lenguaje matemático. Ese Verbo Proporcional Primordial remite inquietantemente al AUM-OM y a la idea de la vibración sonora primigenia, creadora y regeneradora, fuente del Ser y de la Vida, y generadora de Ruaj o Qi. Y la astrología, en su visión celeste, basa su práctica en las relaciones proporcionales entre los planetas, puesto que la astrología es la gramática de la palabra y la voluntad de Dios.

Según los sabios, la historia nos dice como son las cosas y el mito nos dice cómo no pueden dejar de ser. Una mirada tanto simbólica como científica nos lleva a considerar la relación entre la vida, la humanidad, el sonido y la palabra. El descubrimiento del poder del sonido por la tradición chamánica universal está en la base del desarrollo de la civilización. La mente humana tiene una estructura lingüística y simbólica, y es el habla lo que convierte al ser humano en el rey de la creación: véase cómo Dios ordena a Adán que "nombre" a los animales y las cosas que ha dispuesto en el Edén.

Voz, palabra, ritmo, música, canto, danza: fueron antes que la escritura y la expresión plástica. La vida humana, la historia y el proceso civilizatorio fueron cantados y relatados antes que escritos. ¡Y danzados!, cosa que hemos olvidado al haber reducido el Arte a la representación externa, despojándolo de su capacidad mágica, es decir, de la generación de maestría de la vida.

Al considerar el canto, la música y la danza como representaciones estéticas que producen impresiones en las emociones de los espectadores, el poder del sonido ha sido reducido a la dimensión emotiva de la vida humana vinculada al goce estético. Sin embargo, han sido los científicos quienes se han adentrado por los caminos que los artistas indicaban. La ciencia tomó en serio al sonido al considerarlo como vibración, es decir, como energía, y desarrolló sus aplicaciones tanto en la aplicación de las ondas electromagnéticas a la comunicación y la transmisión y reproducción de sonidos como al desarrollo de las técnicas sónicas en las tareas de prospección y reconocimiento (sonar, ecografía) hasta el mundo de los ultrasonidos y la mutación de los entes físicos mediante la incidencia de corrientes y campos sónico-vibratoriales. (Los científicos son primos hermanos tardíos de los chamanes. Ambos tienen la voluntad de transformar la vida por el conocimiento de Lo Que Es; ambos son imprescindibles para la civilización y están en su centro; ambos son rechazados y mirados con desconfianza por el pueblo, como brujos, locos y traicioneros).

Entre las diversas experiencias conducentes a superar la reducción de la música y el sonido a la emoción estética se encuentran la musicoterapia, la terapia de Tomatis y los experimentos con la sensibilidad aneural de las plantas.

El uso terapéutico de la música arranca de la mismísima alba chamánica, cuando el hombre descubre el poder de la música y de la danza para inducir tanto al éxtasis como al éntasis. Se descubre la hermandad entre la frecuencia rítmica del tambor y la del corazón humano, de modo que su sintonía produce transformaciones en la vida interna del oyente durante el viaje chamánico (revivida por el antropólogo Michael Harner en su chamanismo educativo). 6). Hoy día conocemos cómo en las religiones afrocubanas es la danza lo que hace que los participantes en las ceremonias sean "cabalgados" por los orixás y estos se manifiesten a través de su movimiento y voz, pero la danza chamánica y el canto aparecen en todas las civilizaciones del Mediterráneo y el Oriente Medio; quitemos la pátina culturalista al poeta griego clásico provisto de lira y hallaremos otra cosa. Recordemos a David, quien antes de ser Rey de Israel, a cuyo linaje se remonta Jesús, danzaba y cantaba ante el rey Saúl para aliviar sus penas. Y a Josué, que hizo caer las murallas de Jericó con el sonido de sus trompetas. Cuando Dante, en la Divina Comedia, emprende su búsqueda del Sentido, "in mezzo del camín della mia vita", quien viene a su encuentro para servirle de guía es un poeta cantor, el mismísimo Petrarca.

No sólo no existe civilización sin música, canto y danza, y sin las aplicaciones terapéuticas de las tres, sino que la música ha sido revelada al hombre por las plantas. Cuando se ingiere la ayahuasca amazónica (*Banisterii Capi*) la planta "enseña" canciones al meditador, conocidas como "icaros"; se oye en la mente una tonadilla particular, rítmica, musical, pronunciada en sílabas, con intención expresiva, que surge de manera independiente de la voluntad personal, y actúa a modo de hito orientador durante el proceso de la visión enteógena. Por eso todos los poetas cantan, inconscientemente, al mundo de los vegetales y especialmente las flores, reveladoras experienciales de las cualidades humanizadoras relacionadas con lo Verdadero, lo Bueno y lo Bello, según redescubrió Edward Bach, y por eso la religión europea de los

bosques, el Druidismo, considera tres categorías de adeptos: druidas, bardos y vates (la presidenta honoraria de la orden neodruida británica actual es la esposa de Robin Gibb, de los Bee Gees). En la tradición interna europea, el trovador (es decir, el buscador interno: trovar-trobar es buscar-encontrar, como dijo Picasso con su "yo no busco, encuentro") usa la poesía y la canción para unirse con su Dama, es decir, el principio femenino o Anima en el sentido junguiano, que le permitirá realizar la alquimia interna con su Animus encarnado por la virtud de la caballería. La música como energía central en la alquimia del alma está presente en todas las tradiciones medievales, desde el canto gregoriano (verdadero qigong sónico o pranayama yóguico musical) hasta la consideración del Logos evangélico como sonido potencial, por parte de la tradición Rosacruz.

Todo ello hace que Marsilio Ficino, personaje central del humanismo renacentista, busque una explicación física de los efectos de la música, uniendo la filosofía, medicina, música, magia y astrología. En el siglo XX, el gran músico Carl Orff (autor de Carmina Burana), crea un método educativo que puede considerarse fundación de la musicoterapia y de la pedagogía terapéutica musical moderna (7).

Alfred Tomatis va más allá: propone una terapia directa del sonido, a partir de la relación directa entre oído y sistema nervioso, incluso en la vida intrauterina. Con la reeducación de los músculos del oído medio se restituyen las frecuencias perdidas y se restablece el buen funcionamiento del sistema nervioso, con lo que se aporta energía al cerebro y al cuerpo.

La intuición de la maestría de los vegetales, "alegres compañeros en nuestro caminar por la vida", llevó a investigaciones sobre la relación entre la sensibilidad vegetal –desarrollada sin estar dotadas de sistema nervioso—y las emociones humanas. Esos experimentos llegaron a conocimiento popular en 1973 con el libro *La vida secreta de las plantas*, de Peter Tomkins y Christopher Bird (Stevie Wonder puso ese mismo título a un álbum suyo, impresionado por su lectura. Wonder, ciego como el viejo poeta griego Tiresias, otro cantor, es un practicante avanzado de meditación). La relación entre la sensibilidad aneural de las plantas y la música ha sido puesta de relieve por multitud de experimentos, todos ellos ridiculizados por la publicidad, que expresa el temor popular a encontrarse con Lo Que Es de la mano del científico, del chamán y del poeta, este último igualmente ridiculizado y marginado, como los dos primeros, por los partidarios del Provecho.

Movimiento, atención, conciencia y energía: el reencuentro con el diafragma y el poder energético de la respiración

La práctica del qigong presenta a la vista cuatro cualidades centrales de la cultura china:

Una extrema economía de medios biomecánicos, posturales, respiratorios y energéticos requeridos.

Un sentido enormemente pragmático en el planteamiento, ejecución y resultados, en el que se concentran su fundamento y sus componentes.

Un puente entre el fundamento chamánico de esa civilización y una puesta al día de los hallazgos de aquella raíz, mediante una depuración extrema de la práctica.

Un centramiento en la condición humana como mediador entre el Cielo y la Tierra, y una propuesta fundamental de vida para el hombre, basada en la tríada kantiana de lo Verdadero, lo Bueno y lo Bello como resultado de esa mediación.

Hemos encontrado ya ese pragmatismo sintético y elegante en otro sistema de qigong, Los cinco animales, cuando se nos ofrece con ellos un medio práctico de encarnar sus energías no ya por la identificación extática sino mediante la asimilación energética a las cualidades de su "medicina" (en el sentido chamánico del término aplicado al animal arquetípico).

Del mismo modo, Los seis sonidos curativos nos traen, a nuestro ahora y aquí, la posibilidad de hacer efectivo el poder regenerador del sonido, fundamento de la civilización humana y base igualmente fundacional de toda medicina, por la virtud de la voz, de la danza, del sonido, del tambor y del encantamiento (es decir, del en-canto, de la visión de la vida que surge de la canción).

Y lo más destacable, desde nuestra perspectiva, es que el qigong, del mismo modo que lo hace la medicina china y todas las disciplinas que brotan de su corpus, se presenta como un método racional, que podemos llamar científico porque se basa en una relación entre causa y resultado verificable empíricamente (aunque lo que hoy llamamos ciencia se encuentre en mejores o peores metodológicas para establecer esa verificación, el abordaje y verificación empírica están disponibles; que cada palo cultural aguante su vela epistemológica).

Podemos, por tanto, ofrecer una didáctica de Los seis sonidos basada no ya en especulaciones o referencias históricas o míticas sino en una comprensión racional por parte de nuestros alumnos de los elementos que la práctica pone en juego. Podemos abrirles una nueva perspectiva, la del "qigong que se canta", y con ella, traerles de vuelta a casa ayudándoles a redescubrir la fonación, su poder terapéutico, a reencontrarse con

su olvidado diafragma y a ver cómo el sonido sirve de vehículo al principio fundamental de todo trabajo de energía y conciencia: la energía sigue al pensamiento y se posa allí donde está la intención, cabalgando sobre la respiración.

En la práctica de Los seis sonidos curativos tal como aquí la exponemos entran en juego diversos factores a tener en cuenta:

El movimiento, que implica la movilización de partes del cuerpo que se corresponden con meridianos energéticos relacionados con los diversos órganos internos.

La respiración, que pone en juego el diafragma en tanto que "disparador energético".

La atención, que al unificar movimiento y respiración les confiere la capacidad de generar procesos energéticos.

La combinación de un movimiento y un recorrido de la respiración determinados, que se transforma en un "estado energético" que se refleja en el estado psicofísico.

Más otros dos elementos que culminan el proceso:

La intención, es decir el acto de voluntad de llevar a cabo una acción con un propósito determinado.

El gesto, o la cualidad que una acción humana toma en términos de sentido.

Detengámonos en la intención y el gesto. Sin ellos, la acción física humana –que nunca es meramente física, sino siempre psicofísica-- sería simple mecánica, aunque tal perspectiva es falaz: no existe lo mecánico en lo humano, ni siquiera lo biomecánico (puesto que la resolución de una acción "biomecánica" o sus resultados siempre será fruto de la complejidad de la actividad psicofísica). Es la intención lo que confiere esa complejidad psicofísica a la actividad motriz humana, y es el gesto el resultado en que esa intención se expresa. Tal expresión se realiza no sólo hacia el exterior (teatro, danza, mimo, representación) sino también hacia el interior (qigong, taijiquan, artes internas, meditación).

A la luz del gesto, la fonación propia de Liu Zi Jue se revela tal cual es: la pronunciación de determinados sonidos vocálicos implica una determinada posición de los componentes del complejo bucofaringeo, que influye en la suscitación de corrientes energéticas en los meridianos implicados, y que al mismo tiempo induce la proximidad a cierto estado de ánimo elemental.

Nos hallamos aquí en un terreno sutil para el que no hay mapas: las reminiscencias profundas de nuestra vida intrauterina, en las que el ser humano no nato vive en un universo amniótico no diferenciado de la total coherencia entre posición, gesto, energía y emoción. Determinados gestos propios de las posiciones fetales son olvidados por la mente consciente, pero si algunas actitudes primigenias de este tipo subsisten en nuestra vida adulta son las relacionadas con lo oral: inspirar, espirar, chupar, succionar y besar. Quizás el beso y las prácticas sexuales orales son los gestos más destacados que revelan algo que de tan evidente pasa desapercibido: las zonas de la oralidad son el micromapa físico de nuestro universo psicoemocional vital más relacionado con lo ancestral, y por tanto, con lo más profundo, oculto y primigenio de nuestra naturaleza. Cuando el miedo y el placer se abren paso entre las máscaras sociales se manifiestan en acciones orales que implican fonación, actitudes bucales y una acción diafragmática rotundamente expresada en los que no cabe fingimiento.

La vinculación entre gesto primigenio relacionado con la fonación y la oralidad viene expresada por las onomatopeyas utilizadas en la literatura, las artes audiovisuales y el cómic: uuuf! (alivio), fiuuu! (salvado por los pelos), aaah! (exclamación), oooh! (admiración), snif! (sollozo), arf! (husmear), glups! (sorpresa), augh! (exclamación sorda), aaay! (dolor) y tantas otras.

De este modo, los sonidos curativos son la culminación gestual interna de un proceso de movilización de energía mediante el movimiento, la atención, la cualidad energetizante del diafragma, el recorrido energético sutil y la intención. Vienen a ser un atajo, maravilloso por lo simple e impresionante por lo que tienen de conexión con lo primordial, para inducir movimientos internos de energía que concluyan en la regeneración de nuestros órganos internos.

Vistas así las cosas, advertimos que la fisioterapia occidental, en tanto que biomecánica estricta, es una actividad muda, en la que se contemplan con mucha precisión los aspectos biomecánicos pero donde se omite aquello que es característicamente humano: la expresión de los estados de ánimo mediante gestos que son el puente entre la vida externa y la vida interna, a través de los espacios de oralidad, en forma de sonidos a los que se hallan asociadas emociones directamente conectadas con la vivencia del ahora y aquí.

Esa muda omisión hace que le falte la culminación en lo más específicamente humano: el gesto primigenio de la fonación expresiva espontánea y no fingida.

En esa diferencia reside la distancia que existe entre fisioterapia y qigong, y que hace que éste no pueda asimilarse a aquélla.

Los elementos de los seis sonidos

Describiremos a continuación los elementos de análisis de Los seis sonidos curativos, a través de lo referido más arriba, con objeto de que sirvan de guía para una mejor comprensión de su enseñanza.

Primer movimiento: hígado

Sonido: Shiii

Elemento: madera

Movimiento físico-circulación energética:

Los movimientos de torsión estimulan la columna vertebral, la médula espinal y la musculatura paravertebral y sus contrapartes sutiles para que circule la energía por ellas. Con este movimiento se despierta y se prepara el recorrido vertical a lo largo del cual ascenderá y descenderá la energía en este ejercicio y en los cinco siguientes.

El movimiento de torsión lateral interesa a la cara interna de la pierna y a la zona costal, contrapartes físicas de parte de la región por la cual discurre el meridiano del hígado. El estímulo de la columna interesa al canal du mai, por el cual ascenderá la energía localizada en el dantien inferior.

Intención:

La intención en la acción externa está en los ojos, considerados puerta del hígado. La intención en la acción interna está en la víscera hepática.

Fonación, respiración, energía y conciencia:

La sílaba SHI, al ser pronunciada con las dos hileras dentales paralelas y los labios en ligera tensión hacia atrás, pone el acento energético en la zona laríngea. Ese gesto vocálico y esa implicación energética acentúan la referencia al centro energético laríngeo: la fonación y el movimiento, con el gesto de lanzar los brazos hacia adelante y hacia arriba, incitan a la energía a subir del dantien hasta aquel centro. Se abre así un recorrido ascendente de energía-respiración desde la base energética hasta el centro relacionado con la disposición a la apertura al exterior social, la expresión de la creatividad y el mundo del sonido y la canción (centro Vishudda, en las tradiciones indias).

Gesto:

Retorcer el canal energético central para despertar. Centrarse en el centro laríngeo para abrirse a la expresión y exteriorizar las emociones. Inducir una dirección ascendente de la energía desde el la base hasta la cima del recorrido respiratorio-energético. Transmutar la amargura-resentimiento-pesar propia del hígado en desequilibrio.

La energía de la madera nos ayuda por su movimiento creciente, acción desbloqueante y tendencia a la elevación, avivando los aspectos de iniciativa y decisión en la personalidad.

Segundo movimiento: corazón

Sonido: Jaaa

Elemento: fuego

Movimiento físico-circulación energética:

El movimiento ascendente de los brazos y su descenso vertical ante el torso con la parte anterior de las manos tocándose implica los meridianos del corazón, que tienen su recorrido en la contraparte sutil de los brazos y las axilas y terminan en el extremo de las uñas de los dedos meñiques.

Intención:

La intención en la acción externa está en la lengua. Así se hace lugar en ella a la energía que en el primer movimiento ha subido hasta la laringe, de modo que el sonido JA se ejecuta con mayor amplitud vocálica y por tanto, con mayor rotundidad autoexpresiva. La intención en la acción interna está en la conciencia del corazón, entendido como depósito de la emoción, el sentimiento y las emociones de alegría y cólera y sus contrapartes de paz y serenidad.

Fonación, respiración, energía y conciencia:

La fonación de la sílaba JA implica la emisión de una columna de aire que sale al exterior con mayor rotundidad y amplitud. Para ello es necesario un movimiento más amplio del diafragma, el cual, a modo de "fuelle psicofisiológico", aviva el "fuego" de la energía que tiende al movimiento. La energía ascendente del movimiento anterior se convierte en descendente en el actual, por renmai hasta el dantien de nuevo. El primer movimiento despierta el flujo ascendente de la energía, y crea una polaridad entre la laringe y la base; el segundo induce a un recorrido más rotundo de la energía a través de esa polaridad vertical,

mediante la fonación abierta, la amplitud del movimiento del diafragma y los gestos de manos, brazos y muñecas acompañados de la mirada, llamando a la energía a ascender y llevándola a descender.

Gesto:

Llamar a la energía para que ascienda con un gesto de recoger y elevar, expresarla con la voz y, en el recorrido descendente, transcurrir por el centro cordial (Anahat) sede de la expresión del ser, hasta regresar al dantien. Crear así un flujo constante de ascenso y descenso de la energía, para que el fuego manifieste su efecto expansivo, subsiguiente al efecto impulsivo de la madera, y transmute la sobreexpresión del corazón (excitación o cólera) en su contraparte de serenidad, es decir de estar-en-el-ser.

Tercer movimiento: bazo

Sonido: Juuu

Elemento: tierra

Movimiento físico-circulación energética:

La acción de expansión y contracción de la zona del bajo tórax y el abdomen interesa el recorrido que por esa zona hace el meridiano del bazo. El "latido vital" de ese movimiento el centro energético conocido como Manipura en las tradiciones indias, relacionado con la expresión del poder personal y su armonización con el poder grupal y social. Manipura es un centro de fuerte transmutación alquímica, semejante al papel que tiene el bazo en la transmutación de las funciones energéticofisiológicas. El movimiento de contracción y expansión lleva a la energía, primero despertada y luego puesta en circulación, a establecerse y expandirse.

Intención:

La intención está en los labios y en toda la boca, zonas propias de la relación íntima afectuosa, que se remite de manera ancestral al hecho de comer, morder, lamer y besar, acciones relacionadas tanto con la función asimilativa y digestiva del par bazo-estómago como por sus aspectos emocionales de compasión-empatía (según algunos autores, el beso como expresión de amor estaría basado en el acto de permitir que las crías tomen el alimento ya masticado de la boca de la madre). La atención interna está en el bazo-estómago y la sensación de establecerse en la comodidad propia de su estado equilibrado. El gesto de expandir el abdomen-bajar y hacer el gesto de sentarse en una silla inexistente acentúan esa conciencia.

Fonación, respiración, energía y conciencia:

La fonación de la sílaba JU tiene una asociación psicofísica al gesto fónico que expresa alivio y placer. El diafragma, ya desbloqueado en el segundo movimiento, puede ahora moverse expresando expansión, contentamiento, deseo y capacidad de ocupar el espacio vital que le corresponde a uno, alivio y descanso en la propia base. El continuo columna de aire-fonación-acción diafragmática se realiza sin obstáculos, de manera rotunda y sobre todo fluida, esto último expresado por el movimiento de latido o "medusa" de la respiración en el abdomen (con los efectos psicofísicos asociados que corresponden a la inducción a un estado de calma e interiorización).

Gesto:

Permitir que la energía suscitada y alentada se expanda y se exprese, causando el efecto tranquilizante y estabilizante propio de la Madera. Crear un diálogo entre el primer y el segundo dantien, del mismo modo que el primer movimiento lo crea entre el primer dantien y la cima de la columna de aire y el segundo, entre ésta y el segundo dantien. Crear así una acción estabilizante de la energía, que favorezca la asimilación, tanto de la transmutación de lo alimenticio en energético, como de lo personal en interpersonal, mediante el centro Manipura.

Cuarto movimiento: pulmón

Sonido: ZZZ

Elemento: metal

Movimiento físico-circulación energética:

La compresión de las zonas costales y la inclinación de la cabeza hacia atrás hacen que la atención requiera nuevamente el ascenso de la energía expandida hacia una contracción en la zona pulmonar y faríngea. Los movimientos de contracción y extensión de los brazos con palmas hacia adelante ponen en acción los meridianos del pulmón que nacen en el primer espacio intercostal del tórax y terminan en la uña del pulgar, pasando por la parte anterior del brazo.

La extensión de brazos y expansión del pecho tras la contracción llevan el "fuelle energético" a actuar de nuevo en la parte superior de la columna de aire-energía a lo largo de la cual los movimientos de contracción y expansión, ascensión y descenso, suscitan progresivamente la profundización de la acción energética.

Intención:

La intención está en la nariz, como órgano de la respiración y como culminación del centro de atención del gesto-intención respiratorio realizado por pulmones, caja torácica, faringe y boca. La intención en la acción interna está en los pulmones, no sólo en tanto que órgano de la respiración sino como órganos de absorción

de lo más sutil físicamente del mundo externo: el aire, que lleva consigo elementos de relación con los otros; olores, moléculas en suspensión y palabras.

Fonación, respiración, energía y conciencia:

El sonido ZZZ, a modo de zumbido, encierra la columna de aire en su mínima expresión de volumen, lo cual aumenta su intensidad expansiva. Es un gesto que implica decisión, proyección al exterior, afirmación propia, confianza en la expresión de la espiración y la palabra como afirmación de sí mismo ante el mundo. En el movimiento anterior, el diafragma desbloqueado podía expandirse; en este, el diafragma ya puede ponerse al servicio de la acción deliberada y personal.

Gesto:

La energía ya expandida puede expresarse ahora desde el centro faríngeo (Vishudda) que está relacionado tanto con la expresión de las emociones y su afirmación como con la relación con el entorno social y el mundo externo. Aparece aquí el efecto benéfico del Metal, en tanto que expresión de la integridad y la dignidad. Hemos llamado a la energía para que se exprese según nuestra voluntad y para con ellos afirmar la presencia de nuestro ser. La contracción no es ya una coerción sino un repliegue voluntario necesario para la acción posterior.

Quinto movimiento: riñón

Sonido: Chueiii

Elemento: agua

Movimiento físico-circulación energética:

El acto de agacharse y masajear la zona renal, lumbar y parte posterior de las piernas llama a la energía a descender nuevamente y a atender a la zona renal y la parte baja del cuerpo donde se encuentran elementos relacionados con la reproducción, la energía original de la vida (jing), la eliminación y la renovación por el metabolismo. Hay relación con el centro energético Swadisthana, relacionado con lo sexual, lo líquido, lo lunar y lo más íntimo y primigenio que nos une a los procesos vitales universales. El movimiento activa los meridianos del riñón, que transcurren por el pie, la pierna, el abdomen y el torax.

Intención:

La tensión de los labios y la espiración desde la garganta, y el tirar de las comisuras hacia atrás, lleva la intención a los oídos. El acto de agacharse implica la aceptación de descender, ir al encuentro de lo que hay de "bajo" en nosotros, aceptando que no hay elevación sin descenso y viceversa. El oído es el órgano de la escucha y por tanto de la aceptación (ob-audire, obedecer) y nuestras acciones de elevación, alivio, expansión y afirmación pueden ser sucedidas por la de aceptación, de aquello de vital e instintivo que hay en nosotros, expresada por el acto de agacharse y soltar.

Fonación, respiración, energía y conciencia:

Pronunciar la sílaba Chueiii, un fonema inusual para nosotros, al mismo tiempo que nos abandonamos soltando, vuelve a hacer que la energía sea dirigida hacia abajo por el diafragma. Su movimiento desde la culminación de la columna de respiración hasta el extremo inferior del recorrido ejerce una acción de limpieza, de apertura de espacios internos ante el empuje de una energía de purificación y eliminación. Si en el tercer movimiento (Ju) el diafragma podía moverse libre y sin trabas, esa flexibilidad puede emplearse ahora para acceder al abandono purificador: la energía desciende para limpiar las adherencias innecesarias en los centros energéticos inferiores.

Gesto:

Permitirnos el abandono para purificar lo que nos sobra y para que el proceso incesante de asimilar y desechar se realice sin trabas. Para ello entra en acción la energía del Agua expresada como confianza, vista como un diálogo entre los centros energéticos superiores (garganta, pecho) y los inferiores (abdomen, base, excreción) en el que no hay contradicción ni oposición. El diálogo energético y el gesto total de la acción resuelven la falsa contradicción entre lo Alto y lo Bajo a la luz del Taiji.

Sexto movimiento: triple calentador o Sanjiao

Sonido: Siii

Elemento: el Vacío (Ku, Sunyata) del cual proceden todas las cosas y hacia el cual todas ellas tienden

Movimiento físico-circulación energética:

Nuevamente se realizan movimientos de expansión, con el ascenso de los brazos con los dorsos de ambas manos opuestos, elevándose ante la parte frontal del cuerpo, abriéndose y extendiéndose a ambos lados, y en el recorrido inverso para descender y finalmente abrirse de nuevo a ambos lados en expansión lateral por la zona baja del cuerpo. Entran en juego los meridianos del triple calentador de los brazos, que recorren el dorso de la mano y la parte posterior del brazo hasta el cuello y la cabeza. El recorrido energético que ha ido construyéndose, abriéndose paso y expresándose en los cinco movimientos anteriores es ahora un flujo continuo donde no hay obstrucción alguna. La energía circula por todos los centros y espacios de abajo arriba y de arriba abajo, nutriendo los tres dantien, ya que el Sanjiao no es un órgano sino una función de regulación energética general.

Intención:

La emisión del sonido Siii no es expansiva como Jaaa ni concentrada como ZZZ sino que equilibra moderadamente ambas polaridades. La intención está en la acción de proyectar aire entre los labios y al mismo tiempo ver esta acción reflejada en los movimientos de elevación, descenso y extensión. La intención interna está en el acceso a un estado de calma y equilibrio, energéticamente nutricio y en armonioso intercambio interno-externo mediante el movimiento polar.

Fonación, respiración, energía y conciencia:

La columna de aire tiende a ocupar todos los espacios internos mientras que el diafragma se contrae y expande de manera fluida y sin crispaciones. Forzando el significado, podríamos decir que el "si" que pronunciamos es una afirmación de no contradicción, de no obstrucción, que expresa la totalidad del ser que se da en el movimiento: polaridad en acción, ascenso y descenso de la energía que se resuelve en inundación de todo el cuerpo, gozo de la sensación de inspirar y espirar, placer al sentir la vida tal como es expresándose en el hecho de vivir, respirar, moverse, experimentar cambios energéticos e interactuar con el exterior.

Gesto:

Gozo de la vida al aceptarla tal como es en su polaridad activa. Conciencia de la no contradicción entre lo interno y lo externo, entre la acción y la inacción. Dejar que la vida sea como es y las cosas sean como son: el concepto taoísta de Wu Wei, no forzar, no interferir, simplemente ser dejándose ser,

Es así como la didáctica de lo psicofísico energético del qigong permite llevar a la realización "material" en el ahora y aquí hechos vitales que parecen ser, engañosamente, conceptos filosóficos. De este modo, el gesto humano se convierte en acceso intuitivo y atajo de realización de lo que la mente conceptual propone sin permitir el acceso factual a ello.

Por este motivo el sexto sonido-movimiento no tiene asociado un elemento, y por tanto podemos aproximarlo al Vacío, tanto en su perspectiva budista, taoísta como advaíta. Un vacío que no es ausencia ni nada sino total potencialidad. El Vacío es, en este sentido, resolución de la falsa contradicción entre sujeto y objeto sobre la que se basa la filosofía occidental y las falacias teológicas, en tanto que reconocimiento de la transitoriedad de los fenómenos y ausencia de toda existencia inherente.

El practicante de qigong es, por tanto, más un filósofo práctico que un fisioterapeuta o un psicólogo, y su arte, una forma de escuela de vida en la que se cultiva la tríada kantiana de lo Verdadero, lo Bueno y lo Bello y la sensatez de la antigüedad clásica que perseguía la plasmación de lo racional en lo real benéfico y justo. El canto del qigong que se canta es un camino que, mediante un peregrinaje por Oriente, nos lleva de vuelta a casa para reencontrarnos con la sensatez y el bienestar.

Notas

1. De entre las muchas prácticas distintas de Seis sonidos curativos nos referiremos aquí en todo momento al propuesto por la Chinese Health Qigong Association, publicado en Liu Zi Jue, Foreign Language Press, Beijing 2007
2. Véanse las referencias al arte de vivir propuesto por Marsilio Ficino en MOORE, Thomas. El cuidado del alma. Urano, Barcelona 1993.
3. Una excelente introducción a la filosofía y práctica del budismo a partir de la perspectiva occidental se encuentra en SURYA DAS, Lama. El despertar del Buda interior. Edaf, Madrid 1998.
4. La alabanza cristiana se basa en los Salmos, cantos de David que han dado origen al Oficio Divino católico y a la adoración protestante. Hay una edición de bolsillo con introducción: Els Salms, presentats per Hilari Ragner. Abadía de Montserrat, 1997 (en catalán).
5. En catalán: BENET DE NÚRSIA, Sant. Regla per als monjos. Versión en línea: <http://www.lluisvives.com/servlet/ServeObras/abad/03691738677915706532268/index.htm>. Edición digital basada en la edición de Ignasi M. Fossas [et al.] *Regla per als monjos : text llatí/català* Barcelona, Publicacions de l'Abadía de Montserrat, 1997 (Subsidia Monastica ; 21).
6. Una introducción al chamanismo popular para occidentales: HARNER, Michael. La senda del chamán. Swan, Navacerrada 1987.
7. Artículo sobre el método Orff en la Wikipedia (inglés): http://en.wikipedia.org/wiki/Orff_Schulwerk

Gabriel Jaraba
gabrieljaraba@gmail.com
<http://gabrieljaraba.typepad.com>
Profesor de Qigong
www.institutoqigong.com