

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE LA PRÁCTICA DEL TAI CHI Y QI GONG

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN.....	Pág. 3
II. ¿POR QUÉ LA PATOLOGÍA? Una historia del aprendizaje.....	Pág. 5
III. PUNTO DE PARTIDA PARA LA COMPRENSIÓN DE ESTE TRABAJO.....	Pág. 7
1. Neuropsicoinmunología.....	Pág. 7
2. Psicología educativa.....	Pág. 7
IV. APRENDIZAJE DEL TAI CHI; elementos implicados en el aprendizaje.....	Pág. 7
1. El manejo de la atención.....	Pág. 8
2. Autopercepción, autoconcepto, autoestima y locus de control interno.....	Pág. 9
3. Proceso de generalización.....	Pág. 11
4. Eterno presente y estrategias de resolución de problemas.....	Pág. 11
5. El aprendizaje, el error y la culpabilidad: desculpabilización de los errores, ideas irracionales y bases para el cambio.....	Pág. 12
6. Ideas irracionales y esquemas básicos de personalidad y pensamiento; ecuanimidad.....	Pág. 14
7. Cosificación y desidentificación de los procesos mentales y emocionales.....	Pág. 16
V. APRENDIZAJE DEL TAI CHI Y QI GONG; las pautas del trabajo individual; aprendiendo a relacionarnos con nosotros mismos.....	Pág. 18
1. Premisas de partida.....	Pág. 18
2. Mantenimiento de una estructura natural y ergonómica del cuerpo.....	Pág. 18
3. Pauta de relajación consciente.....	Pág. 20
4. Relajación consciente y balanceo.....	Pág. 21
5. Efecto sobre las estructuras psicológicas; generalización del aprendizaje.....	Pág. 22
6. Circularidad o movimiento espira; mínimo esfuerzo, máximo rendimiento.....	Pág. 23
7. Resto de pautas generales a nivel físico para luego desarrollarlas a nivel psicológico.....	Pág. 24
8. Movernos desde el enraizamiento y el centro.....	Pág. 25
9. Movimiento lento, fluido y continuo.....	Pág. 26
10. No ruptura del movimiento.....	Pág. 27
11. Expansión y condensación, origen y final.....	Pág. 28
12. La eficacia del movimiento.....	Pág. 29
VI. APRENDIZAJE DEL TAI CHI Y QI GONG; las pautas para el trabajo en parejas. Aprendiendo a relacionarnos con los otros.....	Pág. 30
1. De dentro hacia afuera.....	Pág. 31
2. Pautas físicas principales.....	Pág. 32
3. Escucha; focalización de las presiones.....	Pág. 32
4. Ceder.....	Pág. 33
5. Pivotar, absorber y envolver.....	Pág. 34
6. Añadimos ahora pautas individuales.....	Pág. 35
VII. RESUMEN Y CONCLUSIONES.....	Pág. 37

I. INTRODUCCIÓN

Hace ya algunos años que la cultura oriental ha penetrado con fuerza en la sociedad occidental.

Nos han llegado sus costumbres, su arte, su filosofía, sus modos de vida y de vestimenta, así como elementos más sutiles que tienen que ver con la influencia intercultural y la globalización.

Entre todo este maremagnum de influencias mezcladas con influencias que provienen de otros pueblos y lugares, nos vamos a dedicar en este artículo a analizar algo que de oriente nos ha llegado; las prácticas milenarias del Tai Chi y el Qi Gong, y concretamente vamos a centrarnos en la observación de los efectos psicológicos que dichas prácticas ejercen sobre la psique individual.

Hace ya también algunos años que se vienen discutiendo los efectos terapéuticos de estas artes, siendo multitud los estudios que comprueban los efectos positivos de su ejercicio a nivel cardiovascular y respiratorio, siendo una consecuencia de la mejora en los sistemas anteriores, el funcionamiento optimizado de todo el organismo al hacerse más eficiente la respiración y nutrición celular, lo cual repercute en el estado de todos los órganos y tejidos del cuerpo, así como de las funciones de las que son responsables. Se ha hallado también un aumento de la flexibilidad y tonicidad de las articulaciones, tendones y musculatura, una corrección postural, y efectos sobre diversas estructuras del organismo a nivel físico y fisiológico, como la regulación hormonal (muy relacionada esta también con los aspectos psicológicos, sólo tenemos que recordar las nuevas tendencias en neurociencia, la neuropsicoinmunología, la cual empieza a tender un puente entre oriente y occidente, explicando la relación e interdependencia de la triada formada por sistema nervioso central y cognitivo, sistema endocrino y sistema inmune), la regulación de glucosa en sangre, protección frente a la pérdida de masa ósea, mejora del equilibrio y otros efectos que no nos corresponde a nosotros analizar ni evaluar, tan sólo señalar someramente para mostrar el marco de la actual concepción de estas artes en lo que se refiere a la medicina preventiva y en especial a la mejora de calidad de vida.

Como hemos señalado un poco más arriba, en este artículo, vamos a centrarnos en analizar las influencias psicológicas que dichas prácticas acarrearán, entendiendo como influencias psicológicas, todo aquello que deriva en un bienestar o mejora del organismo a nivel bio-psico-social; es evidente que la parte biológica va a ser a la que menos atendamos nosotros, y más sin embargo a la parte referente a la psique individual, que incluirá aspectos de la emocionalidad del individuo, así como la parte referente a la relación del individuo con el entorno (social).

Por último señalar que este trabajo pretende ser un puente oriente occidente, pero sobre todo para occidente. Cada día más médicos recomiendan a sus pacientes la práctica de tai chi, qi gong o disciplinas similares porque han oído que les van a venir bien, o que viene bien para la mente, pero no tienen una idea clara de cómo funcionan estas artes o que beneficio real puede acarrear. Por ello este trabajo no se basa en la concepción china de salud o de mente, sino en la concepción occidental, evitando así terminología para los occidentales confusa y por tanto desde el punto de vista oriental, limitando la explicación de los efectos beneficiosos de esta práctica a lo que creo que

hoy por hoy la ciencia occidental puede comprender. Poco a poco quizás esta explicación pueda ampliarse, pero como en todo puente, hay que comenzar con unas pequeñas piedras. Dicho de otro modo, lo que aparece en este trabajo no es todo lo que hay, ni es exhaustivo, tan sólo una primera aproximación para ir profundizando con posterioridad en esta bonita labor intercultural que en realidad trabaja sobre una sola realidad, el ser humano, sea desde la mirada oriental u occidental.

Por lo anterior, nos centraremos sobre el aspecto psicológico, entendido sobre todo en su vertiente cognitiva, centrándonos sobre todo en la influencia del aprendizaje de este arte y por tanto en las pautas principales para su aprendizaje, no pudiendo ser para nuestro fin exhaustivos en las mismas. Del mismo modo aclaramos, que no nos centraremos en el efecto de la respiración, de las visualizaciones, del masaje de estructuras corporales a través del movimiento, del trabajo concreto con la activación de conceptos e ideas concretas como las emociones de los órganos, del condicionamiento de la mente para generar una limpieza y óptimo funcionamiento de los mismos, etc... sino en las pautas meramente cognitivas y el trabajo mental que conlleva su comprensión y aplicación.

El trabajo se divide en tres grandes apartados (tras el introductorio de la explicación de la patología y el de las premisas de partida) que giran en torno a:

1. Aprender a aprender.
2. Aprender a relacionarnos con nosotros mismos.
3. Aprender a relacionarnos con los demás.

II. ¿POR QUÉ LA PATOLOGÍA? Una historia del aprendizaje.

Hoy en día, son muchos los sociólogos que afirman que vivimos en una sociedad patológica, en la cual el estilo y ritmo de vida al que nos vemos sometidos, acaba transfiriéndonos su patología en formas tan habituales como estrés, ansiedad, depresión, falta de sueño, fatiga, falta de concentración, memoria, estilos de afrontamiento precipitados y por tanto inadecuados y agresivos, rigidez mental y falta de adaptabilidad al medio exigente y cambiante en el que nos movemos. Todas estas pequeñas patologías, son por todos conocidas, y lo que varía en ellas y por tanto en nosotros, es el grado en el que se presentan, siendo el grado y la conjunción de varias de ellas, las que va a determinar el malestar que en nosotros se produce y que puede derivar en patologías propiamente psicológicas y psiquiátricas que pueden devenir en un grave estado de disfuncionalidad y falta de adaptabilidad del organismo humano a su entorno y a su día a día.

Todas estas diversas patologías, son un compendio de respuestas que los organismos vivos, en este caso los seres humanos, aprendemos. Aunque resulte extraño, el estrés, la ansiedad, la depresión, así como todo lo señalado un poco más arriba, son estados aprendidos que dan respuesta a ciertos estímulos o situaciones. Respuestas que han sido aprendidas a lo largo de nuestras historias personales de aprendizaje. Dichas respuestas a menudo no son simplemente racionales, sino que pueden ser de una índole más fisiológica, como son los miedos donde puede ser un aprendizaje del sistema límbico el que desencadena una respuesta automática, y sin embargo, y a pesar de ello, aprendida. Hoy, estas respuestas pueden complicarnos nuestro día a día, hasta hacerlo realmente inabordable, sin embargo, hubo un momento en nuestra historia de aprendizaje, donde la asociación de dicha respuesta con la situación que vivíamos, nos proporcionaba algún tipo de ventaja o adaptabilidad, razón por la cual dicho respuesta fue adquirida e ingresada en nuestro repertorio conductual. Este aprendizaje se produce en todos los mismos niveles que pueden llegar a definir a un organismo; un nivel más puramente fisiológico o físico, un nivel emocional, un nivel cognitivo y también un nivel relacional.

El problema por tanto no deviene propiamente de las conductas que emitimos, sino de la generalización y mantenimiento de ciertas respuestas que siendo adaptativas en cierto momento, ahora no se muestran como tal. Se muestran ahora como desadaptativas por su aparición ante situaciones en las que otro tipo de respuestas serían más útiles, o bien porque el mantenimiento prolongado de ciertas respuestas (por ejemplo la respuesta del estrés), acaba provocando un desequilibrio a un nivel fisiológico, somatizando un estado inadecuado del cuerpo y llegando en ciertas ocasiones a cronificarlo por una cuestión de deterioro de estructuras del sistema nervioso central.

Resumiendo y para poder comprender los efectos psicológicos del Tai Chi y el Qi Gong, debemos tener en cuenta lo anterior. Lo anterior no es sino la principal premisa de la psicología educativa y clínica (cognitivo-conductual) actual: **cualquier conducta que emitimos es una conducta aprendida y que por tanto es susceptible de desaprenderse o modificarse.** Ha esta premisa unimos otra premisa de igual importancia: **para la desaparición de una conducta desadaptativa, lo más eficaz será el aprendizaje de una conducta alternativa (distinta a la conducta problema) cuya emisión sea incompatible con la aparición y mantenimiento de la conducta**

problema. Es decir, para poder eliminar una conducta que existe, es necesario poner otra en su lugar, y si cabe, que dicha conducta sea incompatible con la que eliminamos. Así entenderemos porque ante situaciones de ansiedad y estrés, lo primero que en clínica se enseña son herramientas de relajación. Ante la emisión o aparición de la conducta de relajación, es imposible e incompatible la aparición de la conducta ansiosa. Si aparece una no puede aparecer la otra.

Es desde esta perspectiva de la psicología educativa y del aprendizaje desde donde vamos a analizar el proceso e influencia del aprendizaje del Tai Chi y el Qi Gong, observando que no es sólo el aprendizaje de un arte y unos movimientos, sino de un compendio de conductas y actitudes (de las que bien podríamos hablar como estilo de vida), incompatibles con las respuestas que acaban desadaptando y provocando malestar en el ser humano. Le dota además de respuestas alternativas que le permiten una mayor adaptación y adaptabilidad en nuestra exigente y cambiante sociedad; la eficacia de lo antiguo para la novedad del ahora.

III. PUNTO DE PARTIDA PARA LA COMPRENSIÓN DE ESTE TRABAJO:

1. Neuro-psico-inmunología:

Ha día de hoy, surgen nuevos paradigmas en la ciencia moderna que permiten una aproximación de los paradigmas orientales-occidentales.

Uno de los más interesantes para la labor que nos ocupa es el de esta rama del saber que habla de las interrelaciones y dependencias de los estados mentales (sean cognitivos, emocionales o ambos), el sistema inmune, y el sistema nervioso y endocrino.

La maravilla por la que recorro a señalar esta nueva rama del saber, es porque por fin y seriamente la ciencia occidental se está planteando que todo lo que ocurre en la mente tiene una repercusión en el cuerpo, y que todo lo que ocurre en el cuerpo, tiene una repercusión en la mente. Hasta tal punto que el doctor Mario Alonso Puig, nos dice que los estudios revelan como un minuto de pensamientos negativos ponen al sistema inmune en una situación crítica durante un periodo de 6 horas.

Por lo tanto, y primer punto de partida: **Interrelación de todos los aspectos del ser humano, esto es pensamiento, emoción, sistema nervioso, endocrino y sistema inmune. Todo afecta a todo.**

2. Psicología educativa, basada en la psicología cognitivo conductual especializada en la modificación de conducta:

Como señalamos antes y repetimos ahora:

Cualquier conducta que emitimos es una conducta aprendida y que por tanto es susceptible de desaprenderse o modificarse. Para la desaparición de una conducta que a día de hoy nos resulta desadaptativa, lo más eficaz será el aprendizaje de una conducta alternativa (distinta a la conducta problema), cuya emisión sea incompatible con la aparición y mantenimiento de la conducta problema.

Al partir también desde la psicología educativa lo que vamos a analizar es cómo aprendemos tai chi y qi gong, que procesos están implicados y como esto va a ir modificando la psicología del practicante.

IV. APRENDIZAJE DEL TAI CHI; elementos implicados en el aprendizaje.

Desde el concepto occidental de psicología, el ser humano posee lo que se ha denominado un triple nivel de respuesta: cognitivo, fisiológico-emocional y conductual (propiamente lo que se hace) y que hemos visto como la Neuro-psico-inmunología (NPI desde ahora interrelaciona). Hay respuestas ante eventos exteriores en los tres niveles, aunque no sean observables por un observador externo. Ante algo que sucede, pensamos cosas (nivel cognitivo), se producen emociones y descargas hormonales (nivel fisiológico-emocional), y se hacen cosas (nivel conductual). Por tanto no todas

las respuestas del repertorio de una persona son observables. Del mismo modo señalaremos que a pesar de producirse una separación de los tres niveles de respuesta, normalmente un estímulo lleva respuestas en los tres niveles, respuestas que van asociadas entre si y de los que sería muy difícil saber cual se dispara antes y cual se dispara después (es el viejo debate de si primero siento miedo y entonces pienso que estoy en peligro, o si primero pienso que estoy en peligro y a raíz de esos pensamientos siento miedo). Señalaremos también que en el nivel conductual, la no emisión de una respuesta, es decir, la parálisis, la pasividad, ignorar... son de por si también respuestas del organismo. Iremos viendo como el aprendizaje del Tai Chi y del Qi Gong produce nuevas respuestas en todos estos sistemas.

Respecto al aprendizaje, diremos de modo somero que existen dos tipos de aprendizaje, uno más explícito y consciente (que es sobre todo con el que vamos a trabajar en este artículo), y uno más automático e inconsciente, pero sin embargo también muy efectivo y necesario.

Al tratarse el Tai Chi y el Qi Gong de algo que una persona decide aprender, hay evidentemente y debido de partida a la acción volitiva del ser humano, un componente muy importante de ese aprendizaje explícito y consciente, produciéndose sin embargo de forma transversal el aprendizaje de nivel no consciente (cuando hablamos de inconsciente, nos referimos a aprendizaje a través de mecanismos automáticos del sistema nervioso, no al nivel del subconsciente freudiano).

El aprendizaje de todo arte, va a conllevar por tanto el manejo de la atención de la persona.

1. El manejo de la atención:

Sin los procesos atencionales correctos, es muy difícil que se produzca un aprendizaje explícito, y al igual que pasa con otras aptitudes, la atención es algo que se potencia y se educa. Por tanto, **el primer aspecto, es la necesidad del manejo de la atención para el aprendizaje de aquello que es novedoso.** Debemos reseñar en este punto que hablamos de atención, no de concentración. Para entender la diferencia que hacemos entre atención y concentración, pensaremos en un ejemplo muy ilustrativo. Pensemos en un conductor novel, el conductor cuando empieza a conducir se concentra en los dos metros que tiene por delante del parabrisas, teniendo verdadera dificultad en mirar por los retrovisores y leer las señales de tráfico. Sin embargo el conductor experto va atento a la conducción, a la vez que va relajado, lo cual le permite observar simultáneamente retrovisores, coches, señales... Concentrarse implica cierto nivel de tensión física y emocional del esfuerzo que conlleva agarrar con la mente aquello sobre lo que nos concentramos, unido a menudo con el esfuerzo de eliminar de nuestro campo sensorial todo aquello que no tiene que ver con aquello sobre lo que nos concentramos. Focalizar la atención no conlleva dicho nivel de tensión, ni esfuerzo de eliminación de la sensibilidad de nuestro campo sensorial, lo cual en primer lugar nos permite estar en un estado de tranquilidad o de relajación que la concentración no permite. Insistimos; Atender lo entendemos como una focalización de nuestros sentidos hacia algo pero sin realizar el esfuerzo de eliminar el resto de nuestras percepciones.

Dicho de otro modo, la concentración permite la optimización de recursos para el desarrollo de una tarea, pero nos abstrae y separa del mundo, limitando en cierta medida la capacidad relacional. **La atención nos permite el centramiento en una tarea pero sin la abstracción del mundo que nos rodea.** Quizás se pierda algo de rendimiento en la optimización de recursos, sobre todo al principio cuando todavía no somos hábiles en ella, pero luego en realidad **nos permite el centramiento en la tarea sin salirnos del mundo, siendo por tanto más adaptables** y maleables a las condiciones cambiantes que nos rodean y permitiéndonos la relación sana con el mundo.

Al iniciar el aprendizaje del Tai Chi, focalizamos la atención sobre estímulos que son dinámicos y cambiantes, por lo que dicha labor atencional se ve así facilitada, ya que es más difícil mantenerla sobre algo estático (nos distraemos), que no sobre algo que sea cambiante y que por tanto focalizar nuestra atención sobre ello, sobre lo que se llama un escenario cambiante, nos proporciona cierta sensación subjetiva de bienestar. Inicialmente por tanto la atención se focaliza por ejemplo sobre recorridos de movimientos, visualizaciones dinámicas y elementos estructurales del cuerpo. De partida esto es ya un entrenamiento de esa focalización atencional sobre percepciones sensoriales. Según vaya mejorando esta capacidad del alumno, se le van dando pautas para que vaya estableciendo la atención sobre estímulos aparentemente más estáticos y más sutiles, entendiendo aquí sutilidad como más difíciles de percibir debido a su inmovilidad (o aparente inmovilidad), al reducido espacio que ocupa en el cuerpo humano, o a su inexistencia física en el cuerpo físico del practicante, por lo cual implica la focalización atencional de las percepciones sensoriales sobre un constructo que en apariencia es mental, aunque se localice fuera de la mente pero dentro del cuerpo.

Señalamos otro elementísimo de este trabajo atencional; sobre todo las primeras fases del mismo **van generando la idea y la percepción de un cuerpo físico integrado y único que ha de trabajar conjuntamente.** La concentración lleva al análisis de las partes del cuerpo, la atención poco a poco lo integra en una imagen única variando por tanto incluso las representaciones somatosensoriales del cuerpo (representación del cuerpo a nivel de corteza cerebral), y por tanto cambiando nuestro modo de relacionarnos con él.

Insistimos por tanto dentro de este proceso de aprendizaje del Tai Chi en el **primer aspecto importante: entrenamiento de la focalización de la atención desde estímulos más burdos a estímulos más sutiles.** Produciéndose por tanto un afinamiento y potenciación en el manejo atencional.

2. Autopercepción, autoconcepto, autoestima y locus de control interno:

Partimos ahora de uno de los últimos aspectos del punto anterior; El cambio de la representación del cuerpo a nivel somatosensorial.

Para ello añadimos otra premisa de la psicología educativa y del funcionamiento de la psique humana en lo que tiene que ver con los procesos atencionales referidos al aprendizaje así como al cambio de actitudes y esquemas previos: existe una saliencia de la información positiva frente a la negativa. Explicamos esto. A la hora de educar a

niños y adolescentes, e incluso a adultos, es importante que toda la información que se de, vaya con una carga positiva; es decir, un cartel de tráfico no debería decir “No corra”, sino “Gracias por conducir despacio”. **Esta carga positiva confiere a aquello que se quiere que se aprenda o que se quiere aprender una emocionalidad también positiva, que le confiere mayor valor**, (dice el neurocientífico Francisco Mora, que sólo podemos aprender lo que se ama), unida por tanto a una sensación subjetiva de bienestar, que le da mayor saliencia (mayor visibilidad) frente a información con carga emocional negativa (llamamos la atención sobre el hecho de que en este proceso entra en marcha un aspecto automático e inconsciente del aprendizaje) que en realidad pone en marcha mecanismos inconscientes de evitación y rechazo, llegando por tanto menos el mensaje.

Señalamos lo anterior, porque durante el **entrenamiento de la focalización de la atención en elementos corporales, la misma va percibiendo ciertas sensaciones positivas** y agradables en el cuerpo y en el estado de la mente, que produce un doble efecto; por un lado actúan dichas sensaciones positivas como distractores sobre sensaciones (sean estas derivadas de conductas cognitivas, o emocionales) negativas o viciadas, con lo cual se van generando otro tipo de sensaciones, pensamientos y emociones positivos incompatibles con los negativos. Para entenderlo nuevamente, si estoy pensando en qué agradable es la sensación de calor en las manos, esto me distrae y es incompatible (la sensación asociada a dicho pensamiento) con alguna sensación negativa con la que haya entrado a la clase o incluso con alguna molestia del cuerpo y la sensación negativa asociada.

Estas nuevas sensaciones, percepciones y pensamientos, van actuando además, sobre el autoconcepto de la persona (visión que la persona tiene de si misma, comenzando por el propio cambio de la visión que tiene de su propio cuerpo), ya que al cambiar el foco de atención, se van percibiendo en el cuerpo y la mente no solo sensaciones, emociones y pensamientos negativos, sino también otros de una índole muy distinta y una carga emocional positiva, **percibiendo el cuerpo como un dispensador también de sensaciones, emociones y pensamientos positivos, lo cual va modificando el autoconcepto (imagen que tiene de sí mismo, pero sin carga emocional) del practicante hacia un autoconcepto con una mayor carga de constructos positivos que al valorarlos (autoestima), concluye con un refuerzo de la autoestima.**

Del mismo modo y gracias al permanente trabajo sobre la atención, el practicante va siendo consciente de esos cambios sobre su representación corporal, sobre los cambios físicos reales que se producen, sobre la integración de la imagen del cuerpo, sobre **la percepción** de sensaciones subjetivas pero agradables, y sobre todo **que es él el que de un modo activo está generando esos cambios**, por lo cual se produce un cambio o un refuerzo del locus interno, esto es la sensación subjetiva de poder ser más activo en lo que se refiere al bienestar y que este no dependa sólo como a menudo pensamos de influencias externas, las cuales son arbitrarias e incontrolables. Si mi bienestar también depende de mí, adopto un papel más activo en el mismo y sobre todo cambia mi percepción psicológica sobre el mismo. **Surge la idea de control sobre el propio cuerpo, bienestar e incluso más adelante procesos emocionales y cognitivos. (Locus de control interno psicológicamente mucho más sano que el locus de control externo)**

3. Proceso de generalización

La generalización es un proceso indispensable en el aprendizaje. Es el proceso por el cual algo aprendido en un contexto muy concreto, o si queremos una conducta que inicialmente sólo se dispara ante unas circunstancias muy concretas, debido al beneficio que nos repercute la vamos llevando a otras situaciones al principio parecidas y según la generalización va siendo más fuerte, situaciones que tienen algún elemento en común pero que pueden diferir bastante de la situación inicial en la que aprendimos dicha nueva conducta.

Hay niveles en los que la generalización se produce de modo automático e inconsciente, sin embargo aquí vamos al estar trabajando en todo momento desde la atención y por tanto desde la auto-observación de los cambios que la práctica de Tai chi y qi gong va generando, a hablar de una generalización que se produce desde la acción volitiva del ser humano, es decir desde su voluntad. **Si percibo que algo me ha venido bien en una situación, voluntariamente voy probando a aplicarlo a nuevas situaciones que tengan algún tipo de similitud.** (Y aquí es donde uniremos con esa premisa de interrelación cuerpo-mente, algo que se puede comprender a través de su efecto en el cuerpo, luego gracias a la acción volitiva y a este maravilloso fenómeno de generalización podemos llevarlo al aspecto cognitivo y emocional del ser humano.

Por tanto y partiendo de lo anterior, otro efecto que estas sensaciones y percepciones subjetivas de bienestar tiene, es que aquello que nos resulta agradable, es más fácil que se aprenda y se generalice a otras situaciones. Se aprende e instaura en nuestro repertorio conductual por el refuerzo positivo (beneficio aunque sea en modo de sensación subjetiva de bienestar) que nos aporta, y **debido a ser un aprendizaje explícito y consciente, se adquiere como herramienta y estrategia que luego podemos generalizar a otros ámbitos o situaciones al entrar a formar parte de nuestro repertorio conductual.** Luego veremos en detalle algunas de estas generalizaciones posibles de desarrollar.

4. Primer aspecto generalizable del trabajo atencional; eterno presente; estrategias de resolución de problemas.

Curiosamente y no se debe a la casualidad, el **entrenamiento de la atención se desarrolla siempre focalizándola sobre estímulos presentes en el momento presente.** Esto implica un nuevo aprendizaje en el cual focalizamos la atención sobre las circunstancias presentes, y no sobre las pasadas ni futuras. Si estoy centrado y pensando en el presente y el ahora, no estoy pensando en el ayer ni en el mañana, por tanto me libero durante este entrenamiento de la sensación de malestar derivada de los problemas que arrastro antes de entrar en la clase, y de la sensación ansiosa de todo lo que tengo que hacer o todo lo que tengo que afrontar cuando salga.

Esto entronca con lo señalado respecto a aprendizajes alternativos e incompatibles. Vamos aprendiendo que la ansiedad, el estrés, la tristeza, tienen mucho que ver con el lugar donde se sitúe el foco de la atención. El bienestar que deriva de este aprendizaje, **el aprendizaje de que la mente se relaja o mejor dicho se centra**

cuando se focaliza en estímulos presentes, se puede generalizar como herramienta para afrontar la ansiedad por las cuestiones del pasado y el futuro, mediante el aprendizaje (que en psicología clínica se desarrolla durante la terapia), de la **focalización de la atención sobre las circunstancias presentes, que son las que curiosamente nos van a dar las pautas para solucionar los diferentes conflictos a los que nos enfrentamos**. Esto luego se traduce en la focalización de la atención sobre los aspectos importantes y concretos de las situaciones que vivimos, liberándonos de las cargas emocionales que les conferimos y que dificultan su resolución.

Vemos pues la primera generalización importante. Desde el enfoque de la atención en las circunstancias presentes, aprendemos no sólo a manejar el foco en el que situamos la atención y por tanto la mente y los recursos cognitivos, sino que además **aprendemos a enfocarnos en las circunstancias que rodean las situaciones conflictivas que vivimos en lugar de en las elucubraciones sobre lo que pasó o pensamos que va a pasar**, elemento fundamental para lo que la psicología cognitiva llama resolución de problemas.

5. El aprendizaje, el error y la culpabilidad: Desculpabilización de los errores, ideas irracionales y bases para el cambio.

Siguiendo con la atención, como mediadora para comprender otros procesos y elementos de cambio, pasamos ahora a explicar ciertos aspectos o matices importantes en el proceso del aprendizaje de focalización de la atención.

Durante la práctica de Tai Chi y Qi Gong, se producen de modo natural distracciones, en los cuales nuestra atención se mueve del lugar dónde tenemos pautado que debe estar anclada, hacia otros lugares. Cuando esto sucede se da una pauta sencilla. Nos damos cuenta de que la atención ha empezado a derivar, y volvemos a llevarla a dónde deba estar, **sin enfadarnos por ni con la distracción si se trata de algo que nos molesta, ni dejándonos llevar por ella si es una sensación o pensamiento que nos agrada**. Para entendernos, se trabaja con la atención de la mente y su dispersión, como lo haríamos adecuadamente con un niño pequeño que tiene que desarrollar una tarea. Cuando el niño pequeño se distrae, le reconducimos desde el cariño, no desde el enfado, ya que el enfado es un castigo sobre el niño y este castigo sólo lleva a que el niño aprenda a evitar el castigo manteniéndose aparentemente centrado en la tarea mientras estemos delante, y dispersándose en cuanto no estemos presentes. Le reconducimos desde lo que los psicólogos llamamos asertividad, y podríamos explicar como cierta ecuanimidad. Sin apego, ni rechazo.

Este es un elemento de suma importancia, ya que normalmente, **en nuestra sociedad, se nos ha enseñado de tal modo que** si mi atención tiene que estar en la respiración, y sin embargo se focaliza en lo que esta mañana me ha dicho mi jefe, consideraré que estoy haciendo mal el ejercicio, y que por tanto estoy errando. Ante la **percepción de dicho error en mi ejercicio, será además natural que me sienta mal por no estar haciéndolo correctamente**, llámese este sentirse mal, como sentirse inútil, incapaz, culpable por no cumplir expectativas y cosas similares.

La educación que normalmente se desarrolla es una educación basada en la competitividad, al estar basada en la competitividad el error es tachado de malo, y a menudo se le vincula a ideas irracionales (ideas que se encuentran en los esquemas

básicos de los individuos y que tiñen todo su pensamiento, del estilo, si yerro soy un inútil, si yerro nadie me va a querer...), estas ideas irracionales están además asociadas a sentimientos negativos de diversa índole y a menudo con procesos emocionales vinculados a la culpa, también por herencia cultural y por la predominancia de esta emoción en nuestra cultura.

Lejos de esto, en el entrenamiento y ejercicio que realizamos con la atención, partimos del hecho de que la atención se va a mover y no se va a mantener focalizada en lo que la pedimos. Por ello, **cuando nos damos cuenta de que la atención se ha movido, lejos de ser un error, es un éxito ya que nos estamos dando cuenta de su movimiento y este es el primer paso para ser capaz con el tiempo de focalizarle con más efectividad.** Si al detectar el deslizamiento de la atención nos enfadamos con nosotros mismos, hay dos posibilidades de desarrollo bastante probables. La primera que abandonemos el esfuerzo al considerarlo frustrante, la segunda, que la mente al final no perciba el desplazamiento de la atención como mecanismo de autoprotección frente al castigo que supone nuestro propio enfado.

Dos beneficios maravillosos de este trabajo; en primer lugar, al detectar los deslizamientos de la atención, poco a poco la atención se verá fortalecida, por otro lado, **comprendemos el error como una oportunidad de aprendizaje. La generalización de este fenómeno, es muy sencilla, y podríamos simplemente llamarla desculpabilización de los errores.** Se dejan de percibir los errores con la carga negativa de incapacidad, inutilidad y falta de competitividad con que nuestra sociedad y cultura nos adoctrina, para pasar a percibirlos como el primer paso de un aprendizaje consciente que nos permita no volver a cometer los mismos errores. Por tanto se empieza a trabajar de un modo indirecto pero muy claro sobre las bases de los esquemas básicos de pensamiento del individuo, es decir sobre aquello que hemos llamado ideas irracionales.

Insistimos: el primer paso para el aprendizaje pasa por la percepción de aquello que queremos aprender o en muchas ocasiones cambiar, es decir, **por la percepción del error para poder actuar sobre él.** Sino se produce la percepción del error, es decir lo que los analistas llaman la comprensión del error, no se le puede poner solución. Como en nuestra sociedad se produce un castigo del error, en líneas generales se produce una evitación del error que a menudo no tiene que ver con la evitación real del error, sino con la evitación de la percepción de que se ha errado, y por tanto con la negación de haber errado, lo cual va a imposibilitar cualquier aprendizaje que este implicado en dicha conducta. Y ante ello cualquier cambio, y en lo que se refiere a la conducta, cualquier cambio que permita mejorar nuestro bienestar y calidad de vida. Por lo tanto desde aquí se plantan las bases para la posibilidad de un cambio real en nuestras estrategias de afrontamiento del mundo, evitando o luchando contra lo que los psicólogos llamamos resistencia al cambio o a la terapia.

Respecto a esto y por último diremos que la **desculpabilización de los errores, consigue debilitar la rigidez de las estructuras básicas de pensamiento**, ya que va dejando de ser tan grave el estar errado o el moverse por una idea que quizás no sea correcta. **Es un primer paso hacia la flexibilidad** (considerada una característica preventiva de patologías mentales). Los esquemas básicos de pensamiento son muy difíciles de modificar porque son los que guían todos nuestros procesos cognitivos a menudo con pensamientos e ideas que no pasan al nivel consciente. Nos negamos a

modificarlos por todo el esfuerzo que hemos invertido en ellos y porque son los que justifican gran parte de nuestras decisiones y acciones que nos han conformado. Al permitir el error, esto se debilita y es una primera grieta que permite el error, el decir quizás estuve equivocado o esta idea no es tan buena como siempre me ha parecido. Por ello algo tan sencillo, disminuye los procesos patológicos y ansiógenos relacionados con nuestras acciones y su efecto sobre el mundo y sobre los otros.

6. Ideas irracionales y esquemas básicos de personalidad y pensamiento: Ecuanimidad

Poco a poco se produce la conjunción de dos fenómenos que van unidos; por un lado se produce el efecto señalado de saliencia y atención a sensaciones y percepciones positivas, y por otro lado, que vamos observando ciertas regularidades en el funcionamiento disperso y distractivo de la mente. (Recordando aquella pauta atencional de volver ecuánimemente a nuestro soporte en el cuerpo).

Descubrimos y aprendemos qué son las cosas con las que nos distraemos, ya que estos distractores habitualmente responden a esquemas y estructuras básicas de la constitución del pensamiento y de la personalidad a través de la ya señalada historia de aprendizaje. Podríamos decir que descubrimos de un modo muy claro lo que a menudo son nuestras tendencias.

Estas estructuras, en el caso de las estructuras cognitivas, como hemos señalado, se denominan ideas o pensamientos irracionales, y en este caso son como grandes ideas irracionales que contextualizan todo nuestro modo de pensar y razonar ante todo tipo de situaciones, como pueden ser ideas del estilo “tengo que agradar a todo el mundo”, y que al estar en la base de las estructuras cognitivas y de la personalidad, median gran parte de los pensamientos y por tanto de las emociones de la persona, así como las conductas manifiestas y no manifiestas. Además son ideas que están en la base de nuestra cognición (esquemas básicos), por lo cual no solo median la interpretación y procesamiento de toda la información que llega a nuestro cerebro, sino que además se ponen en marcha de modo automático y sin pasar por la luz de la conciencia. Al principio solemos percibir los efectos conductuales o pensamientos secundarios o terciarios que parten de la primera idea, pero con práctica de lo que en psicología se llaman registros, se va mejorando dicha auto-observación y percibiendo el origen.

Resumiendo, añadimos en este punto el tomar conciencia y conocimiento de aquellos pensamientos, sensaciones y emociones, que suelen distraernos y que siguen una pauta que responde a los esquemas básicos de nuestra personalidad.

Como hemos señalado, en la psicología clínica este tipo de esquemas están detrás del modo en el que la persona procesa la información y vive por tanto su realidad, siendo necesario en múltiples patologías su registro para luego, una vez tomada la conciencia de su existencia, ir generando modos alternativos de procesar e interpretar las situaciones que se vivencian. Existen lo que se llaman unos esquemas de conducta totalmente automatizados basados en estas ideas irracionales que desencadena toda una serie de pensamientos relacionados a los que se asocia rápidamente una sensación de malestar o bienestar.

Vamos sin embargo a dar un nuevo paso y añadir así un nuevo matiz. Durante la práctica del Tai Chi y del Qi Gong, como hemos dicho se trata de un entrenamiento el que desarrollamos con la atención, que lleva a que podamos seguir percibiendo las cosas que acontecen a nuestro alrededor, pero sin dejarnos llevar por ellas (cuando nos dejamos llevar por las distracciones, lo que hacemos es darles una carga cognitiva extra, con la consecuente carga emocional positiva o negativa, carga que normalmente va mediada por las ideas irracionales, y que por tanto se traduce en algo que me gusta o me disgusta. Si me levanto por la mañana y pienso, estoy cansado, me sentiré mal, pero si mi atención queda enganchada en dicho pensamiento y sensación, pensaré además, claro he dormido muy poco, y hoy además terminaré muy tarde, y tengo mucho trabajo y no me va a dar... cada una de estas ideas va además asociada a emociones negativas, con lo cual lo que al principio era simplemente un estado de malestar fácil de sobrellevar, se convierte en un estado mental y emocional bastante más complicado de redirigir. Hay que cortar la cadena de asociaciones cuanto antes, esto es lo que queremos decir siendo ecuanímes, es decir, tomamos conciencia de ese primer pensamiento y emoción, pero no dejamos que nuestra mente de modo automático empiece a generar todo un mundo entorno a ellos.

Como hemos dicho, lo que hacemos en la práctica del Tai Chi y Qi Gong, es darnos cuenta de que nos hemos distraído, nos damos cuenta de ese desplazamiento de la atención y al hacerlo cortamos los automatismos de la mente que se dirigen por asociaciones establecidas de pensamientos similares y emociones similares que van sumando su carga cognitiva y emocional. Esto lo conseguimos volviendo a situar la atención sobre el soporte que estemos trabajando, **desarrollando así lo que siempre se ha definido como una actitud de ecuanimidad; poder ver las cosas sin necesidad de añadirle una interpretación personal basada en nuestra historia de aprendizaje (y por tanto las asociaciones habituales entre ideas) que por tanto enrarece y vicia el estímulo que percibimos y nos distrae. Es nuestra historia de aprendizaje la que al captar un estímulo que nos distrae lo tilda automáticamente de bueno o malo saltando por tanto a nuestra conciencia dicho estímulo. La labor de la conciencia en realidad no es la de añadir más bondad o maldad a dicho estímulo, sino valorar la bondad o corrección de dicho análisis automático desarrollado por el sistema límbico y emocional del cerebro. Al trabajar con la atención como estamos proponiendo, estamos en realidad optimizando el funcionamiento o la funcionalidad de las diferentes estructuras cerebrales, ya que como decimos, añadir bondad o maldad a un estímulo no aporta nada, (las estructuras cerebrales superiores no tienen esa función, su función es la de comprobar la verdad de lo que surge automáticamente) aporta pues el análisis deliberado, para lo cual es imprescindible dos elementos de los que ya hemos hablado; en primer lugar el centramiento o focalización de la atención en los aspectos presentes y no en las cargas emocionales de recuerdos y de expectativas, así como la ecuanimidad o distancia emocional y mental de dicho estímulo, ecuanimidad y distancia que en realidad están profundamente interrelacionadas con esta capacidad de enfocarnos en la situación presente, liberándonos así de las cargas emocionales de la memoria histórica y de las emociones a menudo guiadas por ideas irracionales asociadas al miedo (incertidumbre), al proyectarnos al futuro.**

Autores como Eduardo Punset han definido la ecuanimidad como la base de la calma mental, y la calma mental como sinónimo de salud mental.

Resumiendo lo dicho hasta ahora, hemos visto como se produce un entrenamiento y aprendizaje del manejo y focalización de la atención desde estímulos más burdos a estímulos más sutiles, lo cual nos lleva durante este proceso a una percepción de los estímulos y cuestiones que nos distraen y que responde a esquemas básicos de pensamiento, conducta y personalidad, desarrollando ante estos distractores y esquemas una actitud de ecuanimidad (exención de añadirles carga emocional y cognitiva), que permite como ahora veremos la cosificación y con ello el siguiente maravilloso proceso, **la desidentificación de la persona con el distractor que además habitualmente le genera algún tipo de malestar o evasión.**

7. Cosificación y desidentificación de los procesos mentales y emocionales.

Tenemos en cuenta lo dicho en el punto anterior sobre la ecuanimidad o eliminación de una carga extra emocional y cognitiva a los pensamientos o emociones que surgen en la conciencia, junto con aquello que habíamos hablado sobre la flexibilización de los esquemas básicos de conducta y pensamiento.

Los distractores más habituales son pensamientos y emociones, o bien asociaciones de ambos aunque se deriven los mismos de sonidos, ruidos, sensaciones y diversas percepciones con los que existen profundas y automáticas asociaciones.

La cuestión es que se va observando cuales con los pensamientos problemáticos que se desencadena de manera automática, permitiendo la investigación sobre cual es la idea irracional que sustenta ese pensamiento, pudiendo tras su descubrimiento argumentarlo para cambiarlo. **Se produce un efecto o proceso de atención sobre la atención, ya que finalmente nuestra atención esta observando dónde esta nuestra atención (meta-atención), que además nos da un nuevo tratamiento sobre pensamientos y emociones.**

Este es el tratamiento de los mismos desde una cierta distancia, observándolos con la ya señalada ecuanimidad, y por tanto, al parar la dotación de carga afectiva y cognitiva ya también señalada, se detiene la retroalimentación que se produce cuando un pensamiento negativo se asocia con otro pensamiento negativo y así hasta generar un estado de ánimo también negativo. La nueva pauta está en no identificarse con los pensamientos y emociones que surgen, observándolos como una simple manifestación de la energía (entendiendo esta como energía mental, es decir movimiento de la mente, energía emocional, entendida como movimiento de las emociones, energía física, entendida como movimiento del cuerpo). Esto es posible gracias a los dos elementos señalados al inicio del punto. La flexibilización de los esquemas básicos hace nuestra identificación con ellos disminuya, si los puedo cambiar sin sentirme mal o culpable, debe ser porque no soy esos esquemas básicos de pensamiento. Al romper la asociación automática con otros pensamientos asociados también a emociones que retroalimenta y refuerzan la realidad del fenómeno inicial, el fenómeno inicial distractorio se queda sin fuerza, como si perdiese sabor, y al hacerlo sobre todo al perder ese refuerzo emocional, nos distanciamos de él, siendo posible la ya señalada ecuanimidad. **Se produce así un efecto de cosificación que desliga dichos pensamientos y emociones de la identidad de la persona, perdiendo la carga emocional de la que les dotamos y que les da fuerza, y perdiendo también la carga emocional añadida que les conferimos al identificarnos con ellos y por tanto incorporándolos a nuestra imagen de nosotros**

mismos (autoconcepto), imagen que evaluamos y nos hace sentirnos bien o mal en función de ese algo con que nos identificamos y que nos gusta o nos disgusta. (Si me identifico con el pensamiento “todo me sale mal”, al final el concepto de gafe o cenizo entra a formar parte de mi autoconcepto o imagen personal, y al evaluar mi imagen, me sentiré mal porque no creo que sea bueno ser un cenizo y no me gusta serlo).

Poco a poco por tanto va apareciendo más y más flexibilidad en los esquemas básicos al perder esa relación o fuerza con nuestra identidad, y seguimos aumentando nuestro locus de control interno, ya que empezamos a poder asimilar lo que nos beneficia y no tanto lo que nos es dado de un modo automático.

Recordemos ahora algo que señalamos al principio de este artículo respecto a las premisas de la psicología del aprendizaje. Decíamos que para sustituir una conducta existente, era muy eficaz el aprendizaje de una conducta alternativa incompatible.

Hasta ahora prácticamente sólo hemos visto procesos fundamentales implicados a nivel psicológico en el cambio de la psique.

Sin embargo podríamos decir que sólo hemos visto lo que atañe a los dos primeros pasos de la estrategia de resolución de problemas, considerando que nos enfrentamos a un malestar psicológico con una estrategia de resolución de problemas clásica. Es decir, hasta ahora sólo hemos comenzado a dirigir la atención hacia los elementos problemáticos, y comenzar a identificar y clarificar claramente el problema en nuestra psique, recopilando información respecto al problema, más en forma de hechos que de interpretaciones.

Prácticamente me atrevería a decir que hasta aquí, tan sólo hemos aprendido a aprender.

Lo que nos ocupará ahora será el aprendizaje real de las pautas generales de la práctica del tai chi y su efecto sobre la psique.

V. APRENDIZAJE DEL TAI CHI Y QI QONG: las pautas en el trabajo individual. Aprendiendo a relacionarnos con nosotros mismos.

1. Premisas de partida.

El Tai Chi, se basa evidentemente en toda una cosmología distinta a la occidental, y en concreto, en la filosofía taoista.

Dentro de esta cosmología, encontramos que todas las cosas son manifestaciones de una misma energía. Entendemos pues la energía mental como movimiento de la mente, energía emocional como movimiento de las emociones, energía física como movimiento del cuerpo. Es decir, todo se reduce a manifestaciones de la energía en forma de pensamientos, emociones, sentimientos, movimientos musculares, sonidos, luz, calor, y cualquier otra manifestación que podamos pensar.

Por tanto la premisa de partida es que todo lo que percibimos es simplemente manifestación de energía, energía entendida como algo ni bueno ni malo, sin carga emocional, sino algo simplemente que tiene la potencialidad de generar movimiento en cualquiera de los planos que constituye a cualquier ser.

El primer elemento interesante de esta primera premisa, es que ya la propia premisa nos lleva a la idea de poder generalizar aquello que pautamos para el manejo de la energía física, hacia el movimiento de la energía mental y emocional. Del mismo modo la pauta de energía sin carga emocional, ni buena ni mala, nos va llevando también hacia ese distanciamiento y cosificación de los fenómenos o de los movimientos en los diversos niveles del ser humano.

El Tai Chi es un arte que busca el aprendizaje de una serie de técnicas y movimientos en apariencia puramente físicos (como hemos visto, aunque son físicos, todo aprendizaje conlleva un contenido cognitivo que va mediado por un contenido emocional). Para el aprendizaje de dichos movimientos, y sobre todo para la correcta ejecución de los mismos, establece una serie de pautas. **Derivado de lo anterior, uno de los pequeños milagros de este sistema es que si para el movimiento del cuerpo aplico estas pautas, como el movimiento de la mente y las emociones no deja de ser una manifestación distinta de la misma energía que mueve el cuerpo, son estas pautas también aplicables a la mente y las emociones. Se trata por tanto de un sistema que permite generalizar los aprendizajes desarrollados en un nivel concreto de la fenomenología del ser humano a los otros niveles de su campo fenomenológico a pesar de la mayor abstracción de estos niveles.**

Veamos cuales son esas pautas puramente físicas que van estableciendo nuevos esquemas básicos de pensamiento y más tarde de personalidad, manifestándose como esquemas de conducta alternativos e incompatibles con los ya adquiridos en nuestra historia de aprendizaje y que nos dan problemas.

2. Mantenimiento de una estructura natural y ergonómica del cuerpo:

Lo primero que se enseña es a mantener una estructura natural y ergonómica del cuerpo, en la cual el peso y las tensiones o fuerzas que se ejercen sobre

la estructura corporal, incluso las derivadas de la propia fuerza de la gravedad, descansen o se apoyen sobre las estructuras que en la naturaleza han evolucionado para ese fin. Es decir, se busca la ergonomía, de forma que la proyección de las fuerzas y tensiones del cuerpo descansen sobre los huesos, derivándose a la vez en líneas de fuerza que acaban en el suelo a través de las estructuras corporales ya señaladas, sin forzar las articulaciones ni zonas musculares como las lumbares o la espalda.

Se busca con esto **desarrollar** y mantener en todo momento **una estructura corporal** firme (fuerte, capaz de soportar tensiones y esfuerzos sin necesidad del uso de la musculatura, simplemente mediante la derivación de las presiones y tensiones sobre el cuerpo a través de los huesos y conjuntos musculares de tal modo que sea la propia presión sobre el suelo la que soporte dichas tensiones y a través de donde se dispersen y liberen), **recta y estable** (con equilibrio y equilibrada; una estructura que pueda derivar las tensiones y darles salida por su conexión a la tierra, debe estar en equilibrio físico).

Al desarrollar esta postura, se consigue un segundo efecto que se trabaja también conscientemente; si naturalizamos las estructuras corporales del cuerpo, de tal modo que cada zona o región se encarga de aquello para lo que ha sido seleccionada a lo largo de la evolución (aguantar el peso de cierta parte del cuerpo por ejemplo), nos permite liberar a las demás partes del cuerpo que no debieran estar inmersas en dichas funciones de esfuerzos innecesarios y que acaban dañándoles. Esto se traduce en que a la vez que desarrollamos una **estructura fuerte y estable, la musculatura del cuerpo se mantiene relajada** ya que no debe soportar las tensiones derivadas de nuestro propio peso. **Conseguimos así desarrollar una estructura corporal físicamente fuerte pero que se mantiene muy relajada y equilibrada.**

Veamos los aspectos importantes de lo anterior;

En primer lugar, como dijimos al principio de este trabajo, vamos a partir de la premisa de la NPI donde se comprueba que lo que afecta a la mente afecta al cuerpo y viceversa. **Si el cuerpo está tenso, o acumula tensiones, existe dolor, si existe dolor en el cuerpo, la mente está tensa.** Esta primera pauta fortalece ciertas estructuras, desarrolla la postura funcionalmente natural y libera otras estructuras. Con la práctica permite esa eliminación de tensiones adquiridas por malos hábitos. Al desaparecer dichas tensiones, favorecemos la desaparición de múltiples tensiones en la mente. Deshacemos malos hábitos posturales, que influirán y nos permitirán también comprender malos hábitos cognitivos.

Como segundo aspecto y profundizaremos en ello más adelante, comprender que hay que liberar en el cuerpo estructuras que estamos forzando para soportar un esfuerzo que no deben soportar y que no aportan beneficio a la postura ni al movimiento, nos permite ir entendiendo desde el cuerpo, que a nivel mental y emocional, e incluso social, tendemos a cargar nuestras estructuras cognitivas y emocionales con sobreesfuerzos que no están funcionalmente preparadas para soportar, ni aportan nada al propio movimiento saludable de la mente y de las emociones. Entiéndase aquí por ejemplo la sobrecarga cognitiva y emocional que provocan las preocupaciones, que no las ocupaciones, o ese bucle cognitivo que ya señalamos en el cual permitimos la libre y automática activación de ideas y emociones asociadas a un primer pensamiento y emoción que van aumentando la carga cognitiva y emocional hasta hacerla insostenible.

A nivel emocional y cognitivo nos cargamos debido a esas estructuras o hábitos con responsabilidades, obligaciones y culpas que no nos corresponden, o lo hacemos de tal modo que cargamos con dichos estímulos abstractos estructuras fisiológicas o cognitivas que no les corresponden. **Normalmente, toda tensión o esfuerzo que nos provoque malestar (a nivel físico, emocional o cognitivo), nos está poniendo sobre el aviso de que se está produciendo el mal uso de una estructura para una labor que no le corresponde, o bien que se la está aportando mucha más tensión de la que es natural que soporte.** Esto, unido al trabajo sobre la atención, nos da la pista en los distintos niveles de que algo se está haciendo mal y más que desarrollar una actitud derrotista, al igual que hacíamos con el trabajo sobre la atención, con la cual era positivo darse cuenta de cómo está se movía de dónde la focalizábamos, deberíamos alegrarnos porque esa pista es el primer paso para poner en marcha estrategias de liberación de las estructuras inmersas en dicho sobre-esfuerzo que puede acabar conllevando una patología de algún tipo. (Es lo que ya habíamos señalado como importancia en el aprendizaje de la percepción del error para poder poner en marcha un aprendizaje que evite ese error, y no la evitación de la percepción del error; recordamos que en psicología educativa se dice que el castigo de por sí mismo, no enseña a evitar la conducta que se castiga, sino a evitar el castigo, por lo cual la conducta no aparece, pero no se desaprende).

3. Pauta de relajación consciente.

Damos un paso más respecto a lo anterior.

Hay un trabajo que se realiza en estas prácticas que trabaja exclusivamente el mantener la estructura del cuerpo a la vez que se relaja el mismo sintiendo el peso del cuerpo y la densidad derivada de dicha sensación.

Esta pauta busca profundizar en la pauta anterior, y conseguir que el esfuerzo de mantener la postura estable y firme sea la menor posible, hasta el punto de buscar que la musculatura no implicada ceda a la fuerza de la gravedad para conseguir derivar toda la sensación de peso a los pies y desde ahí sentir la fuerza Normal (la fuerza de reacción del suelo frene al peso del cuerpo), ascendente. Cuanto mayor peso derivemos a los pies, mayor será la sensación de fuerza ascendente que nos ayudará al proyectarla a través de la estructura ósea del cuerpo, a mantener la postura erguida. Curiosamente cuanto mayor es el hundimiento y la relajación, menor es el esfuerzo de mantener la postura.

Aquí por tanto se liberan ya conscientemente tensiones innecesarias, y el profundo enfoque de la mente la lleva a estar muy presente en las sensaciones agradables del cuerpo, lo cual genera una doble sensación o beneficio psicológico.

En primer lugar se genera una profunda relajación en el cuerpo y la mente, que no parten ni del cuerpo ni de la mente, sino del trabajo unidireccional de ambos, o de su fusión, lo cual genera una profunda armonía.

En segundo lugar, para que dicho estado de relajación sea posible, la mente tiene que estar percibiéndolo. Diferenciamos sopor, evasión y somnolencia de relajación, y trabajamos **la posibilidad de estar despiertos y activos a nivel mental a la vez que relajados.**

Lo que suelo suceder es que cuando la mente no está ocupada en mil circunstancias y la relajamos, se aburre y se duerme. Aquí vamos aprendiendo a mantenerla atenta para poder profundizar más y más en la relajación.

A nivel psicológico, es un trabajo fundamental, ya que normalmente la mente trabaja desde la tensión, lo cual significa que está enfocada en diversos temas que la preocupan, aunque dichos temas no sean conscientes en cierto momento, no todos los recursos de la mente están en lo que queremos desarrollar. Por eso la mente se dispersa una y otra vez. Sin embargo aprendiendo a desarrollar este trabajo, conseguimos que la mente esté despierta pero calmada, lo cual nos permite enfocarla con mucha más eficiencia sobre aquello en lo que queramos ocuparnos.

En este aprendizaje, esta relajación física produce una sensación subjetiva de bienestar que se intensifica ya que la mente esta muy atenta a la misma. **La mente** está como vimos en toda la exposición respecto a la atención ocupada en las sensaciones del momento presente, lo cual es incompatible con estados desagradables que vienen de momentos previos o futuros a la práctica, por lo cual al estar distraída en algo agradable e incompatible, **y al estar percibiendo la relajación del cuerpo, se funde con él, trabaja en una dirección con él, y entra también en un estado de relajación** que tiene mucho que ver con la calma mental, es decir, la atención de la mente se aquieta en su soporte, en el cuerpo, dejando de vagar de aquí para allá y dejando de identificarse con pensamientos y emociones negativas que se retroalimentan y nos dañan. **La mente entra en un estado por tanto similar al del cuerpo, en el cual está muy relajada, aquietada, pero alerta y despierta.** En la práctica de Tai Chi y Qi Qong se dice que dicha práctica lleva a la mente a su estado natural, sin apego y sin rechazo, es decir, a un estado en el que la mente es capaz de observar desde la ya citada ecuanimidad, de un modo relajado que deviene de ser capaz de no dotar a aquello que percibe de una carga emocional que nos hace identificarnos con ello (apegarnos a ello), o rechazarlo mediante una identificación negativa.

4. Relajación consciente y balanceo;

Añadimos una pauta muy interesante al trabajo de relajación consciente; el balanceo.

Los trabajos de relajación consciente se van desarrollando mediante el cambio continuado y fluido de peso de un lado del cuerpo al otro, o de una zona a otra.

No es el lugar para meternos en ello, pero se ha comprobado ya en diversos estudios, estudios desarrollados por ejemplo con camas basculantes para controlar el balanceo de los sujetos, el efecto del balanceo. Parece ser que el balanceo es uno de los movimientos más sedantes para el sistema nervioso central y que realmente consigue armonizar el funcionamiento electro-magnético del cerebro, desarrollando o propiciando estados profundos de relajación. Por ello se mece a los niños para que se duerman, por ello las abuelas tenían un balancín, por ello los judíos al rezar frente al muro de las lamentaciones se balancean, y los niños autistas cuando se ponen nerviosos también se balancean.

No vamos a entrar en los efectos fisiológicos del balanceo, nos basta con señalar ese efecto de relajación profunda.

No queremos entrar en ello, ya que va más allá de las inquietudes de este trabajo, pero la práctica de Tai chi y qi gong es un profundo regulador del sistema nervioso autónomo, potenciando en muchos sentidos gracias a los balanceos, la respiración y el efecto del masaje del diafragma sobre los órganos internos, el propio masaje de los movimientos sobre los órganos internos, y muchos otros elementos en los que no queremos entrar, el funcionamiento del sistema nervioso autónomo parasimpático, es decir el que tiene que ver con el descanso y la regeneración de estructuras y tejidos dañados, por tanto con la salud. Otros elementos de la práctica estimulan el simpático, el sistema del estrés, pero hoy en día la mayor parte de los practicantes vienen con un desequilibrio del simpático y hay que tonificar el parasimpático, por lo que es más visible el efecto de la práctica sobre este sistema.

5. Efecto sobre las estructuras psicológicas; generalización del aprendizaje

La pregunta ahora es **¿qué estrategias que hemos de poner en marcha para liberar esas estructuras cognitivas y emocionales?**; salvando las distancias, ya hemos señalado también que el tratamiento y pautas que se hacen en el Tai Chi y Qi Gong sobre las manifestaciones energéticas que surgen en modo de movimiento, son las mismas pautas que se dan sobre las manifestaciones que surgen como emociones y pensamientos.

Debido al funcionamiento que dichas pautas tienen sobre el nivel físico, y el correlato psicológico de actitud mental relajada pero despierta que conllevan, dichas pautas se generalizan poco a poco en los otros niveles, de modo que al percibir una tensión (fácilmente identificable por el malestar que produce), en lugar de insistir simplemente en que la estructura cognitiva o emocional que lo soporta aumente su esfuerzo (lo cual acaba dañándola), **se busca darle salida y dispersar esa tensión desde la relajación que libera esas tensiones**, mientras que en lugar de evadirse de dicha situación de tensión, **la focalización de la atención se establece sobre los aspectos actuales de dicha tensión o problema y no sobre la carga emocional de la que les hemos dotado** y que hace que nos identifiquemos positiva o negativamente con ellos poniendo en marcha todo el sistema de pensamientos automáticos e ideas irracionales.

Dicha focalización **nos permite poner en marcha lo que en psicología clínica se denominan estrategias de resolución de problemas, basadas en el problema y no en la interpretación distorsionada del problema**, distorsión sobrecargada de aspectos emocionales que suele generar bloqueos emocionales que derivan en los problemas ya señalados.

De partida estas son las dos nuevas aproximaciones, **la relajación y la observación ecuánime de la tensión y de las causas que generan esa tensión (física, psicológica o emocional).**

Esta observación si permite poner posteriormente en marcha estrategias de resolución conscientes y deliberadas, evitando las automáticas que nos dan problemas (incluyendo los bloqueos que vivimos ante estas situaciones) y solventándose en parte la situación por una actitud más reflexiva, pero desde la relajación y apertura mental que

permite la entrada a nuevas soluciones. Algunas de estas soluciones pasaran por ciertas estrategias que el Tai Chi y el Qi Gong sigue enseñándonos y que ahora pasamos a seguir viendo.

Llamamos de nuevo la atención sobre el hecho de que **al desarrollarse una actitud física y mental de relajación despierta o alerta, constituye de por si un modo altamente adaptativo de enfrentarse a nuestro día a día** ya que nos permite estar operativos e incluso si queremos podemos decir competitivos, trabajando de un modo muy despierto y atento pero sin tensión ni física ni mental, que nos **permite evitar los conocidos fenómenos de la ansiedad y la depresión, así como otros fenómenos que luego pueden derivar de ellas.**

6. Circularidad o movimiento en espiral; mínimo esfuerzo, máximo rendimiento.

A través de ciertos trabajos articulares, **se busca no sólo la ergonomía de la postura sino la eficiencia y economía del movimiento.**

Los movimientos están pensados a un nivel puramente físico para desarrollarse siguiendo la circularidad y en especial el recorrido o movimiento en espiral. Es conocido la famosa serie matemática de Fibonnacci que describe matemáticamente una espiral. Esta espiral y esta serie matemática aparecen en la naturaleza en la distribución de las pipas de girasol en la flor, en el desarrollo y movimiento de los huracanes, en algunas galaxias en espiral, en las conchas de ciertos animales como los extintos trilobites, en el crecimiento de las hojas a lo largo del tallo en ciertas plantas, e incluso la espiral que conforma el ADN. Es pues una **forma geométrica óptima que determina el crecimiento y evolución de multitud de fenómenos naturales.** Uno de estos fenómenos naturales que determina, es el movimiento ergonómico y el movimiento que además es capaz de ejercer máxima presión con mínimo esfuerzo (para entendernos como una palanca; pensemos en el desarrollo de un tornillo). Esto es lo que en economía llamaríamos la ley Mínimax, mínimo esfuerzo, máximo rendimiento, y es otra cuestión que empíricamente se aprende con la práctica del Tai Chi.

Es evidente que la ley mínimax, es una ley deseable en todos los niveles y aspectos de nuestro ser, y de hecho los hábitos a todos los niveles son una estrategia del cerebro y del cuerpo para economizar recursos. El problema está en cuando dichos hábitos no están bien desarrollados o se han desarrollado en situaciones en la historia de la persona hoy obsoleta, no tienen el efecto que deberían tener.

Señalamos también como esta pauta tiene como objetivo repartir el esfuerzo del movimiento a lo largo de todo el cuerpo, de tal modo que no se sature de esfuerzo ninguna zona.

Pone este aprendizaje en evidencia como a menudo nuestros movimientos mentales y emocionales son circulares y cíclicos, sin evolucionar ni llegar a ninguna parte, o como dichos movimientos cambian radicalmente de dirección con ángulos rectos en lugar de con sutiles curvas que evitan que nos salgamos del recorrido. El practicante de Tai Chi **se hace consciente de lo limitado que es la energía física, mental y emocional, y es consciente del desgaste y cansancio que le produce su mal**

uso, luego va aprendiendo a gestionar su energía de un modo más eficaz, desde el mismo marco contextual que antes hemos señalado, la relajación alerta y la observación y atención sobre los propios procesos.

Esta pauta nos ayuda a comprender como los movimientos rectos suelen generar una ruptura, mientras que los circulares y en especial los espirales, envuelven y transforman. En cierta medida esto lo concibo como poder generalizarlo con lo que usualmente se ha llamado el uso de la mano izquierda. **A menudo para conseguir nuestros objetivos nos movemos en línea recta sin atender a los obstáculos que hay entre nosotros y nuestro objetivo.** Toda la mente está situada en el objetivo igual que el movimiento al principio toda la mente está en la mano. Cuando nos damos cuenta que la mano y llegar al objetivo son sólo el final de algo más largo, comenzamos a **atender el recorrido hasta llegar a la mano, y si es necesario sorteamos los obstáculos.** De repente todo aquello dónde queremos llegar se contextualiza en un **marco contextual más amplio** cuya conciencia nos permitirá poner en marcha estrategias más aptas para su consecución. Dicho de otro modo, para llegar a un objetivo final, comenzamos a planificar y organizamos objetivos a corto, medio y largo plazo.

Del mismo modo sucede cuanto tenemos un problema. Toda la mente está enfocada en el problema y no en el camino que hemos desarrollado para que se genere, ni en el camino que hay que desarrollar para diluirlo. **Al hacer desaparecer la línea recta, le damos a la mente la posibilidad de la reflexión, de generar espacio y distancia, para poder manejar la globalidad de las situaciones. (Corto, medio, largo plazo).**

Tiene esto mucho que ver con algo que ya señalamos, estas pautas de trabajo de movimiento en espiral generan una integración del cuerpo, que generalizado, nos lleva a integrar los diferentes elementos de las situaciones en las que nos vemos envuelto, en lugar de concentrarnos en el elemento que más nos afecta emocionalmente y que no tiene por qué ser en realidad el más problemático.

7. Resto de pautas generales a nivel físico para luego desarrollarlas a nivel psicológico;

De modo genérico y partiendo de lo que ya hemos señalado como una postura ergonómica, **toda la práctica de Tai Chi, esta enmarcada por las siguientes pautas en el movimiento:** movimientos lentos y armoniosos, fluidos y redondos (espirales), que se desarrollen con continuidad y sin ruptura, con una naturalización de la respiración. Estos movimientos tienen que desarrollarse siempre con lo que se llama enraizamiento, es decir, el contacto con la tierra, que va a ser el que nos de la base para mantener un adecuado equilibrio no sólo estático, sino dinámico, mediante la proyección de nuestro centro de gravedad sobre la superficie de la tierra, y el origen de nuestro movimiento desde ese mismo centro alrededor del cual girará y partirá (en espiral) cualquier otro movimiento que desarrollemos. Al estar ese centro gravitatorio del cuerpo proyectado sobre el plano horizontal que representa la superficie del suelo, la proyección de todo movimiento surgirá desde dicho enraizamiento, suelo y centro, por lo tanto será equilibrado y manteniendo el equilibrio del cuerpo. A su vez, los movimientos se desarrollarán desde su nacimiento hasta su finalización sin tensión, sino más bien a través de una presión (como si de un globo se tratara) que proviene de la presión primaria de la planta de los pies contra el suelo como rebote de la fuerza de

gravidad en lo que en física denominaríamos la fuerza Normal (reacción del suelo frente a la fuerza de la gravedad) (recordamos que no vamos a hablar de conceptos difíciles para la ciencia occidental como qi o Dan Tien). Esto se entiende si pensamos en lo que ya dijimos de establecer una estructura corporal tal que las presiones o tensiones sobre cualquier parte del cuerpo, fueran dispersadas a través de los huesos y de los conjuntos de músculos hacia el suelo, por lo que el suelo, ejerce la presión contraria correspondiente desde la planta de los pies, hasta el punto que recibe la presión manteniendo pues la estructura cargada o llena con cierta densidad o presión, que no fuerza muscular (cuyo origen está en la musculatura), sino reacción frente a la fuerza de la gravedad o a presiones externas. Ejecutado así el movimiento, llegará a su máximo desarrollo, para como un muelle, recogerse (desde la circularidad), adquiriendo en dicha contracción, energía potencial que luego expresará en un nuevo movimiento expansivo a desarrollar. Esto explica que el final de un movimiento implica a su vez el inicio del siguiente, sin existir entre ellos una ruptura, manteniéndose pues la continuidad y fluidez de toda la forma, lo que automáticamente la dota de una sensación externa e interna de armonía, estabilidad y fluidez.

Lo anterior es de manera genérica las pautas que se desarrollan durante el aprendizaje del Tai Chi y que generan en el practicante una sensación subjetiva de armonía, estabilidad, fluidez y por tanto un bienestar subjetivo, físico, psicológico y emocional. Como ya hemos dicho repetidas ocasiones, las mismas pautas que aplicamos al movimiento físico podemos y en realidad debemos aplicar a cualquier tipo de movimiento, sea este cognitivo o emocional.

Sería muy amplio tratar de traducir todos estos conceptos a un nivel psicológico. Vamos sin embargo a realizar un bosquejo de dicho paisaje (que no a andarlo completamente, ya que eso excede nuestro trabajo, debido a la complejidad que ello nos exige).

8. Movernos desde el enraizamiento y el centro:

Movernos desde el enraizamiento y el centro es una pauta que al aplicarla al movimiento mental y emocional, implica buscar ese algo que nos confiera estabilidad alrededor de la cual movernos. Para algunas personas ese anclaje son ciertos valores o principios, o quizás ciertas personas, pero es importante localizarlo para movernos desde ahí. La primero que nos pone en marcha este aprendizaje es en la necesidad personal y subjetiva de encontrar ese anclaje que como diría la rama de psiquiatría existencial o logoterapia de Victor Frankl, dote de sentido nuestra existencia, no desde la pregunta a la vida por su sentido, sino desde la respuesta que cada ser individual da a la vida cuando esta le pregunta ante cada decisión, siendo cada conducta manifiesta (sea esta cognitiva, emocional o conductual), la respuesta responsable que el individuo le da a la vida y que determina su sentido.

Una vez vislumbrado dicho sentido, nuestro sentido y nuestra base, este nos proporciona un punto de anclaje fundamental que nos confiere seguridad para atrevernos a desarrollar los movimientos. **(Insistimos en los siguientes términos que estamos hablando: búsqueda de nuestro centro y equilibrio, dotando a nuestra existencia de un sentido que nos confiera seguridad para nuestros movimientos físicos, emocionales y mentales).**

Lo anterior es de suma importancia ya que igual que en un nivel físico, el movimiento enraizado y desde el centro da una estabilidad que previene las caídas, con la consiguiente pérdida de miedo a movernos, el anclaje a nivel cognitivo o emocional sobre ciertos valores que consideremos **básicos, nos da esa seguridad necesaria para movernos sin miedo, o lo que es más importante, siendo suficientemente responsables (volvemos a remitirnos a Frankl) como para asumir con entereza las consecuencias que devienen de nuestras decisiones y acciones.**

Entiéndase lo anterior correctamente, no hablamos tanto de movernos desde nuestros esquemas básicos de pensamiento, ya que eso en realidad es lo que hacemos habitualmente y a menudo patológicamente, como desde aquello que tras un proceso consciente y volitivo decidimos que comience a ser nuestro centro, de modo que la flexibilidad esté siempre presente.

Al principio, basta con tratar de mantener una conciencia corporal en todo momento, ya que esa simple conciencia corporal mantenida durante todo el día conseguirá que nuestras acciones se desarrollen siempre desde una mayor calma y ecuanimidad al tener anclada la atención de la mente en el presente. Ya más adelante podremos ir trabajando nuestro centro con otros elementos, que en muchas tradiciones acaban poniendo en dicho centro el corazón o el amor. Como ya señalamos, si nuestra mente está focalizada en un aspecto concreto, teñirá toda nuestra realidad a través del color de ese aspecto.

El enraizamiento está en realidad muy relacionado con el centro, ya que la raíz debe hundirse en ese centro, y ese centro en la raíz.

Hablamos de **dotar de estabilidad a los procesos cognitivos y emocionales de la persona, no desde el automatismo de los mismos, sino desde la observación relajada de los mismos que conlleva refinarlos haciéndolos más eficientes y estables, modificándose, actualizándose y matizándose por tanto los esquemas básicos de pensamiento y personalidad**, lo cual se traduce en una conducta más estable, mostrándonos menos cambiantes en nuestro modo de pensar y de sentirnos, variando nuestros estados emocionales y cognitivos menos ante las influencias externas; **esto no significa rigidez, sino menos maleabilidad cognitiva y emocional ante las situaciones externas y mayor coherencia con nosotros mismos**, pasando a depender menos de lo que los demás digan y hagan, y más de lo que se establecemos como nuestro centro.

9. Movimiento lento, fluido y continuo:

Ese movimiento que ahora nos atrevemos a realizar, se debe desarrollar utilizando para ello las estructuras adecuadas y no otras, surgiendo además desde nuestro centro o anclaje, y desarrollándose de un modo relajado.

Significa esto que **no se desarrolla con premura, prisa o ansiedad, sino al ritmo adecuado para su desarrollo óptimo, dotándonos la práctica de la paciencia y capacidad de espera o demora de la recompensa (también podemos hablar de tolerancia a la frustración)** derivada de toda acción, respetando el ritmo necesario para cada proceso mental, emocional o físico en el que nos encontremos inmersos.

Maravillosa generalización de las pautas de tai chi; respeto a los ritmos naturales, emocionales y psicológicos, así como disfrute del proceso sin tener el foco de la atención constantemente en la meta u objetivo, y por tanto lo que es psicología llamamos demora de la recompensa, con lo cual se puede empezar a trabajar a medio y largo plazo, siendo posible por tanto también la aparición y la mejora de los procesos de planificación.

La idea de fluidez y continuidad junto a lo anterior, significa sino el ir dotando a nuestra emocionalidad y funcionamiento cognitivo de una espiralidad (evitando la circularidad que implica bucles mentales y emocionales de los que no somos capaces de salir y que en casos extremos se manifiestan como trastornos obsesivos compulsivos) que implique la evolución emocional y cognitiva de nuestros pensamientos, emociones y sentimientos hacia algún lugar, objetivo o meta, aunque dicho lugar, objetivo o meta no sea puramente instrumental, material o concreto, **mostrándose por tanto nuestras manifestaciones cognitivas y emocionales, frescas, originales y llenas de vitalidad, evitándose la repetición continua de las mismas que nos aboca a la desidia y el aburrimiento, y evitando a su vez la línea recta sin la ya señalada planificación a medio y largo plazo que equivale a lo dicho respecto al disfrute del movimiento desde su origen.**

Poco a poco los movimientos mentales y emocionales se irán mostrando de un modo vivaz pero suave (armonioso), es decir, no se producen tormentas de ideas o emociones que interfieren locamente unas con otras de tal modo que no nos da tiempo ni a apreciarlas, sino que van surgiendo respetando el tempo y espacio de emociones y pensamientos previos, como agua cristalina que va siguiendo su curso en el río sin desbordarlo.

10. No ruptura del movimiento:

La insistencia en la no ruptura del movimiento, o de la manifestación del movimiento, a nivel mental y emocional tiene que ver con la **no ruptura de la emoción o pensamiento que surge.**

Esto tiene que ver con lo que ya hemos hablado de la actitud de ecuanimidad que la práctica desarrolla. **Al verme inundado por un pensamiento o emoción** (inundación que la práctica de por sí me enseña a evitar permitiendo a cada pensamiento y emoción su tiempo y espacio necesarios), suele producirse el proceso de asociaciones de pensamientos y emociones, que ya señalamos dotan o sobrecargan de carga emocional positiva o negativa al sentimiento o pensamiento, de tal modo que si se trata de una **carga negativa, trato de rechazar y negar dicho pensamiento y emoción, provocando una ruptura con él que genera un conflicto a un nivel cognitivo y emocional.** Del mismo modo, **al dotarle de una carga positiva, me apego e identifico a él con tanta fuerza que puedo aumentar las cogniciones y emocionalidad que a él van asociadas, viéndome desbordado por tales cogniciones y sensaciones (casi como si de una obsesión se tratara), y siendo por tanto todas las demás cogniciones y emociones las que sufren un bloqueo y ruptura al no quedar espacio ni energía cognitiva ni emocional para ellas.**

11. Expansión y condensación; origen y final:

En lo que se refiere a la expresión y manifestación de pensamientos y emociones, es evidente que siguen la misma física que cualquier fenómeno que se da en la naturaleza, o incluso en ciencias como la economía.

Todo sufre una expansión que alcanza su máximo desarrollo o máxima expresión, tras la cual pierde fuerza produciéndose una contracción tras la cual volverá a producirse una expansión del mismo fenómeno o de otro parecido (tiene que ver con la acumulación de energía potencial, la expresión de la misma, y volver a acumular dicha energía potencial).

Recordamos además un principio muy bonito, la primera ley de la termodinámica, que es el principio de conservación de la energía, la energía, ni se crea ni se destruye, tan sólo se transforma. Y como hemos dicho, nos da igual energía física, que mental, emocional o de cualquier otra índole.

En el movimiento, el movimiento se expande, para luego envolverse sobre si mismo acumulando una energía potencial o de muelle que le permite volver a explotar o expresarse en una expansión, para repetir el ciclo indefinidamente.

Significa esto algo muy importante a la hora de poder darles a pensamientos y cogniciones sus tempos y espacios adecuados. **Cualquier pensamiento y emoción va a crecer hasta llegar a una manifestación máxima tras la cual decrecerá para dar paso a otra cosa.** (Hablamos de la expansión natural de la emoción o pensamiento, sin la añadidura de los asociados que vamos aprendiendo a parar gracias al trabajo atencional).

La energía mental, cognitiva y emocional, al igual que la física, así como los recursos mentales y emocionales, son limitados, por lo que es una ley de necesario cumplimiento que al dotar de gran cantidad de recursos o energías a una idea o sentimiento, se la estamos quitando a las demás. Desde aquí, es fácil comprender y por tanto llegar a la aceptación que las ideas y emociones que nos disgustan tienen una evolución y desarrollo que **si somos capaces de respetar**, permitirán su expansión y contracción y desaparición de un modo más rápido que si nos enganchamos y por tanto ponemos en y sobre ellos de modo deliberado todos los recursos y energías cognitivas de que disponemos. Alimentando su fuerza y empobreciendo otros recursos.

Del mismo modo se comprende que hay que cerrar ciertas cuestiones, sean emociones despiertas, hasta proyectos laborales antes de poder centrar nuestras energías y recursos en otras nuevas. En las formas de Tai Chi se dice que hay que dejar que cada movimiento se exprese y llegue a su máxima expansión antes de llegar a la contracción que de paso al siguiente movimiento, lo cual lo dota de esa sensación de armonía, fluidez y belleza que debemos ir aplicando a nuestros procesos mentales y emocionales.

Entroncamos con un elemento maravilloso que en oriente se llama la aceptación de las emociones conflictivas o de las situaciones conflictivas y que en occidente si se llama del mismo modo. Una autora, Elizabeth Kubler-Ross, eminente psiquiatra, desarrolladora de los cuidados paliativos en todo occidente, y autora de las cinco fases del duelo o de la pérdida. Esta autora nos explica como ante la muerte de una persona querida o ante la eminencia de nuestra muerte, surgen cinco fases, en las cuales, en

cualquiera de ellas una persona puede quedarse estancada, al apegarse o poner sus recursos mentales en ella, pero si la persona consigue una gestión sana del duelo, llegará a la última fase. Estas fases se aprenden con los pequeños duelos desde pequeños, que es algo tan sencillo como que un niño le quite a otro su juguete favorito. La primera fase será la negación, no, no me lo creo, esto no puede estar ocurriéndome a mí, la segunda fase es la ira, a través de la agresión intentas recuperar tu juguete, la tercera es la negociación, tratas de negociar para que te devuelvan el juguete (o hablas con dios para salvarte), la cuarta es la depresión, caes en profunda pena al ver que nada puedes hacer, la quinta y la que implica una gestión sana de la pérdida y del duelo, es la aceptación, aceptas y en lugar de quedarte estancado en dicha emoción, o pensamiento, a otra cosa.

Este es el ejemplo concreto de dejar que de modo natural una emoción o situación evolucione y se transforme hasta diluirse y ser algo totalmente distinto. El problema que a todos nos resulta evidente, es como a menudo nos quedamos anclados en algún aspecto, tanto con el apego como con el rechazo, es decir, a través de las asociaciones de ideas y sentimientos positivos, como de las ideas negativas y emociones negativas. **Ahí, se alimenta el proceso patológico de energía, y no se disuelve.** Sería lo mismo que llevar un movimiento más allá de su expansión natural, hasta que nos hace perder el equilibrio o dañarnos las articulaciones.

Es evidente que esta pauta es idónea para cualquier cuestión o empresa sea de índole emocional o cognitiva que queramos emprender o en la cual estemos inmersos ya, puesto que la contextualiza en un proceso natural, controlado y dirigido con sutileza que permite desarrollarla con claridad, conciencia y lo que en psicología denominaríamos **desarrollo de un modo explícito y siguiendo una planificación y puesta en marcha desde las potencialidades y recursos de que disponemos para ello.**

Para terminar en lo que se refiere a las pautas individuales de aprendizaje, sólo haremos una breve referencia a aquello que no es tanto una pauta, sino algo que se deriva de las pautas que se ponen en marcha.

12. La eficacia del movimiento.

Repaso de todos los puntos:

Si a un nivel psicológico y emocional detectamos nuestras tensiones mentales, aprendiendo además a dispersar y soltar esa tensión, desarrollando incluso una actitud de relajación despierta, siendo capaces así de estar anclados en el momento presente y en las circunstancias presentes que rodean las situaciones conflictivas que vivimos sean internas o externas, no proyectándonos ni en pasado ni en futuro tan lejano que no nos permita observar y planificar nuestros pasos también a corto y medio plazo, pudiendo observar el recorrido completo que queremos llevar a cabo, y no sólo el lugar al que queremos llegar o de dónde venimos.

Si conseguimos anclar nuestras acciones desde una estabilidad derivada de la optimización y afianzamiento de nuestros esquemas básicos de pensamiento y personalidad, más basados en lo que realmente dota de sentido nuestra existencia y no tanto en los primeros aprendizajes, admitiendo el error como aprendizaje y la flexibilidad como sistema, dejando que este centro y raíz nos doten de una seguridad y

equilibrio en la acción, liberándonos por tanto desde esa estabilidad y sentido de los miedos que nos encadenan, o por lo menos siendo capaces de aceptar con responsabilidad las consecuencias derivadas de nuestras acciones, aumentando la coherencia con nosotros mismos y disminuyendo nuestra maleabilidad hacia condicionantes externos.

Si somos capaces de dotar a nuestras cogniciones y emociones de una movilidad que las saque de su circularidad y movimiento obsesivo, dotándolas del tempo necesario para que se expresen de modo natural, sin saturarlas con los miedos, pensamientos y emociones condicionados asociados, al darlas ese tempo, dándolas una suavidad, lentitud y fluidez que otorgue a nuestros procesos cognitivos del espacio y tiempo necesario para su expansión y desarrollo completo y natural, así como de su contracción y desaparición, respetando por tanto desde la ecuanimidad tanto aquellos procesos que son de nuestro gusto como aquellos que nos disgustan, pero pudiendo desde esa relajación darles el espacio necesario para que no nos desborden y provoquen en nuestros procesos una ruptura o bloqueo de algún tipo:

¿No es evidente que nuestras mentes y corazones se mantendrían mucho más sanos de lo que están? ¿Qué podemos considerar como eficiencia más que la sensación subjetiva de bienestar bio-psico-social? Pues además de esa sensación subjetiva de bienestar, es evidente que el manejo de nuestros procesos de este modo nos dota de una adaptabilidad muy grande ante la exigente y cambiante sociedad en la que nos vemos inmersos, desde la optimización y manejo adecuado de nuestros recursos cognitivos, físicos y emocionales.

VI. APRENDIZAJE DEL TAI CHI Y QI QONG. Las pautas para el trabajo en parejas. Aprendiendo a relacionarnos con los otros.

El Tai Chi no es sólo un arte de trabajo individual, sino que es un arte marcial completo, aunque en nuestra sociedad, la parte más marcial no se ha afianzado con la misma fuerza que las otras herramientas que este arte ofrece, debido a la saliencia evidente en el ámbito salutogénico que los otros aspectos del Tai Chi ofrecen.

A medio camino entre las formas individuales y la práctica marcial, se encuentran una serie de ejercicios en parejas denominados Tui Shou o empuje de manos o manos pegajosas, en los cuales se busca aumentar aún más si cabe la sensibilidad y capacidad de focalización de la atención, llevando y ampliando el foco de la misma desde nuestro cuerpo, al cuerpo del otro, buscando unificar el movimiento de ambos cuerpos, haciendo nuestro movimiento uno con el cuerpo del otro, de modo que se sigan aplicando las mismas pautas que hemos señalado más arriba, y en especial que dichas pautas se puedan aplicar sobre las fuerzas o potencias que aplicamos sobre nuestro oponente y que nuestro oponente aplica sobre nosotros (que dichas fuerzas surjan y sean absorbidas, al igual que el movimiento del centro, de la conexión con la tierra a través de la fuerza normal, que surjan en un movimiento en espiral, con fluidez y continuidad, y todo lo ya señalado antes). La clave está en que al pasar dicha fuerza al cuerpo del otro practicante deben mantenerse las mismas pautas, es decir mantener esa continuidad (que se dispersará hacia la tierra), esa espiralidad, esa relajación, esa no ruptura de la fuerza, en suma, todo lo dicho hasta ahora.

Para poder aplicar todas estas pautas sobre algo que ya no surge de nuestro interior, sino que puede venir del exterior, hemos de añadir una serie de pautas más, o principios de trabajo. Los señalaremos primero, para ver luego qué nos aportan estos principios de trabajo más allá del marco puramente del movimiento físico llevando dichas pautas al plano psicológico y emocional.

1. De dentro hacia afuera:

Hasta ahora todo lo que hemos visto podríamos señalarlo como aspectos introspectivos o de autoindagación en el movimiento físico, emocional y mental de la persona. Hemos tratado de ver como las pautas del trabajo del tai chi y qi gong permitían poco a poco mantener nuestro centro y desde ahí movernos más por nuestra coherencia interna (recordamos que cuando hablamos de movimiento hablamos de físico, mental y emocional), y no tanto por las influencias externas.

Sin embargo, podríamos simplificando mucho llegar a decir que todo lo anterior es una preparación, una preparación para poder salir de nosotros y desde nuestro centro, raíz, estabilidad, poder relacionarnos equilibradamente con nuestro entorno y con los demás.

Es aquí donde entrarán ahora las pautas del trabajo en parejas.

2. Pautas físicas principales:

En primer lugar, se aplican todas las pautas anteriores señaladas a lo largo de este trabajo, sin embargo veamos algunos matices de dichas pautas.

Hablamos de una pauta fundamental que es **la escucha**; la escucha es en realidad un matiz de la **focalización de la atención**, donde dicha atención ya no sólo se focaliza en las sensaciones de nuestro cuerpo, sino en las sensaciones de nuestro cuerpo respecto a presiones externas, de tal modo que al percibir las podamos reequilibrar nuestro centro, como además así ser consciente de la posición que la otra persona ocupa en el espacio. **Es una focalización de la atención más potente a la vez que sutil, ya que el equilibrio del cuerpo se convierte en especialmente inestable y dinámico, teniendo que estar la atención muy afinada, podríamos decir que hasta ahora los procesos atencionales iban de dentro hacia afuera, sin embargo ahora, la atención va desde fuera hacia adentro.**

Junto a esta pauta, para precisamente poder permitir el continuo reequilibrado del cuerpo, trabajamos la pauta de **absorber o ceder y la de pivotar sobre el centro** (sea el nuestro o el del compañero). Significa esto que no nos oponemos a las presiones del compañero, al revés cedemos a ellas con la intención de **evitar un conflicto** o una lucha. Sin embargo al ceder se produce un movimiento circular alrededor de nuestro centro (trayendo al compañero hacia nuestro centro), o alrededor del centro del compañero (sacando al compañero de su centro), que en realidad aprovecha la presión del compañero para que sin esfuerzo podamos **envolver** su movimiento, unir su fuerza a la nuestra y ganarle el centro o la posición.

Por tanto y muy simplificado, sumado a todo lo estructural, relajado, fluido, redondo, **añadimos, escuchar, absorber y ceder, pivotar sobre el centro y envolver.** Estas pautas que añadimos se pueden resumir en una pauta muy interesante, **flexibilidad y adaptabilidad al movimiento del otro, pero sin perder nuestra estructura ni nuestro centro.**

3. Escucha; focalización de las presiones.

Cuando alguien somete nuestro cuerpo a presiones externas con una intención marcial surge una emoción muy peculiar. El miedo (o sino alguna clase de estrés y ansiedad ante la inminente ruptura de equilibrio de nuestro sistema físico, emocional o cognitivo). **Al investigar en esa atención que hemos dicho pasa ahora de fuera a dentro para observar cómo nos afectan las interacciones con los otros, a menudo eso es lo que encontramos, miedo.**

Lo mismo sucede cuando alguien nos somete a nivel emocional o cognitivo a presiones externas. Dichas ideas ajenas a nosotros mismos, o emociones ajenas a menudo son sentidas como una agresión ya que pueden entrar en conflicto con las propias, o simplemente podemos no saber cómo gestionar algo ajeno a nosotros mismos. **Es el visceral miedo al otro o mejor dicho a lo que no somos nosotros.**

El miedo genera rigidez y tensión, tanto a nivel cognitivo y emocional, como físico, al poner en marcha una serie de estrategias de defensa, el famoso “ataque o

huida” y en casos extremos parálisis. Cuando se pone en marcha este repertorio tan básico de conducta, por así decir, se desactivan todos los demás repertorios de conducta. Este repertorio de conducta se activa en estas ocasiones, cuando el miedo es cognitivo o emocional sin estar en riesgo nuestra integridad física.

Este trabajo en parejas lo primero que hace es enseñarnos a **no sentir como una agresión el contacto y la presión del otro, sino sentirla como una oportunidad para comprender mejor nuestro propio equilibrio** a través del cuerpo del otro, y a través de su energía. Necesitamos comprender la direccionalidad de la energía del otro (el sentido de la presión) para poder equilibrar nuestro cuerpo. **Cuando surge el miedo no aparece el reequilibrio lo que aparece es la oposición, la reacción en sentido contrario, que tiene que ver con esta “huida-ataque”.** Del mismo modo y lo que aquí nos interesa, cuando surge el miedo ante la presión cognitiva o emocional del otro, acabamos con la posibilidad de comprender su motivación y su intención. **Si no comprendemos la motivación y la intención de la persona con la que interactuamos, es muy difícil que podamos llegar a redirigir su presión, que es un modo de decir a crear algo nuevo desde la unión de sus emociones y cogniciones con las nuestras.**

Gran parte de nuestras interacciones sociales están guiadas por esta sensación del otro como un intruso en nuestro espacio mental o emocional, que rechazamos y contra el que peleamos, en lugar de tratar de comprender desde la visión amplia de la que hablamos la motivación y generar algo nuevo. Es lo que en este arte se suele llamar apertura de corazón.

4. Ceder;

La idea de ceder es muy interesante.

Partíamos de la interrelación mente cuerpo y de entender que todo lo que modifica la mente modifica el cuerpo, y todo lo que modifica el cuerpo, modifica la mente.

Dando un paso más, cualquier cambio en mi mente o en mi cuerpo perceptible por el otro incluso a un nivel automático y por tanto sin pasar por el nivel de la conciencia, **va a generar un cambio también en el otro.** Hasta ese punto estamos interrelacionados.

Si no cedemos a la fuerza o presión del otro, que es lo mismo que decíamos en las pautas individuales; es decir, si cortamos el movimiento, el otro sentirá nuestra interacción como una agresión. **Como hemos explicado, dicha agresión generará miedo al otro** y ese miedo cerrará su mente a la posibilidad de comprender nuestra propia mente y emocionalidad.

Dicho de otro modo, **para poder transformar**, al hablar de personas, o para poder cambiar algún aspecto de una persona o algún aspecto relacional si se quiere, **tiene que existir cierta receptividad que tenemos que predisponer desde nuestra cesión.**

En el aspecto más puramente psicológico o social significa mostrar nuestra disposición al acuerdo, al diálogo y no a la discusión, y para ello a menudo

tiene que haber uno que comience en apariencia cediendo para llegar a un punto de encuentro.

Ante todo es evitar el choque y el conflicto y dirigirnos hacia el encuentro.

5. Pivotar, absorber y envolver;

Estos principios no son posibles sin los anteriores.

Al ceder, **no cedemos hacia atrás** (a no ser que el empuje sea muy fuerte y necesitemos generar espacio). La idea es **ceder hacia nuestro centro**, atraer hacia nosotros, hacia nuestro centro.

Al notar a través de nuestros receptores propioceptivos la presión del otro, vamos retirándonos como si de una sombra se tratara, no ofreciendo resistencia en ningún momento y dejando que el movimiento del otro llegue a su máxima expansión, momento en que la fuerza o presión que lo acompaña y desarrolla comenzará a decrecer. Al **absorber** dicho movimiento que se desarrolla, buscamos que dicho movimiento penetre en la proyección de nuestro centro de gravedad de tal modo que buscamos llevar o arrastrar el centro de gravedad del otro hacia el nuestro para desestabilizarlo o desequilibrarlo. Queda así su centro de gravedad envuelto por el nuestro, con la consecuente dominancia que esto supone en un trabajo marcial.

La otra opción es en la expansión de su movimiento, expulsarlo por fuera de nuestro centro de gravedad acompañando su expansión, pero derivándola fuera de la proyección de su centro y del nuestro, de tal modo que se desequilibre, aprovechando nosotros para envolver su centro de gravedad desde el exterior. Hablamos por tanto siempre de absorber y envolver.

Para ambas situaciones, tenemos que pivotar aunque sea un pequeño movimiento, bien alrededor de nuestro centro o bien alrededor del otro.

Pivotar, nos mueve respecto a nuestro centro, significa en realidad pura adaptabilidad mental, y la posibilidad de cambiar el punto de referencia hacia el exterior. Desde el interior nos movemos anclados en nuestro centro, pero el giro cambia la perspectiva de lo que vemos, el punto de vista.

Esta pauta de ceder y pivotar nos ayuda a comprender que pudiendo mantenernos en nuestro centro podemos ver las cosas con otros ojos, quizás con los ojos del otro. Desarrollando así **mayor empatía**, avanzamos pues en la comprensión del otro.

Del mismo modo, podemos **absorber y enriquecernos con ese otro punto de vista, podemos en esa construcción conjunta** al otro enriquecernos. Sin embargo, también surge la posibilidad de que exista una tensión física, emocional o cognitiva que no nos interese absorber porque en realidad nos daña. Aprendemos a manejar de un modo intuitivo dichas situaciones, para a pesar de comprender la emocionalidad y pensamiento de la persona con la que interactuamos, **no compartir dicha emocionalidad ni pensamiento, derivándolo fuera de nosotros.** Aprendemos en parte lo que en psicología se llama **asertividad**, que comienza en primer lugar hablando y

comunicándonos desde el yo, desde cómo me siento y pienso yo, y en segundo lugar, nos enseña también a decir que no.

Sin embargo y lo que considero más importante, va enseñándonos a comprender al otro y negociar con él, o a reafirmarnos y decir que no, pero aprendiendo a hacerlo sin agresividad, sino desde la comprensión.

Estos principios nos dotan de gran adaptabilidad y de especial flexibilidad, ya que ante cualquier presión que sufra el cuerpo, este siempre gira sobre su centro manteniendo su centro y su proyección, dejando pasar la presión por el exterior de nuestra estructura o dispersándola hacia la tierra, incluso si queremos, a la vez que acompañamos su desarrollo hasta incluso ampliarlo por encima de su desarrollo máximo, lo cual hace que el movimiento para el otro se desborde haciéndole perder su centro y equilibrio desde su propia intención de presionarnos; equilibrio y centro que nosotros robamos y envolvemos.

6. Añadimos ahora pautas individuales.

Ante una presión externa sea cognitiva o emocional, ya sea una exigencia emocional por una situación nueva o una situación cognitiva, lo primero que hacemos es ceder, dejando que dicha situación penetre en nosotros. **La intención es poder observarla y atenderla adecuadamente, es decir analizarla no desde la tensión o el rechazo del miedo (rigidez), o desde el obcecamiento del placer o el gusto (maleabilidad y falta de criterio), sino desde esa cierta ecuanimidad dejarla entrar en nuestro campo perceptivo, mental y emocional para poder atenderla y desde esa focalización de la atención ser capaz de comprender todos los aspectos de la nueva situación para envolverla, es decir, para darle una reacción en todos los niveles que a la vez sea como hemos señalado fluida, viva, original, relajada, armoniosa...** Se trata de una estrategia que nos da adaptabilidad mental frente a la rigidez y maleabilidad mental, ya que nos movemos y reaccionamos libremente desde nuestros esquemas básicos de pensamiento y personalidad sin miedo y siendo capaces de asumir con responsabilidad las consecuencias de nuestras acciones, por lo cual no es necesario la puesta en marcha de respuestas automáticas faltas de matices que acaban derivando en rigidez y oposición manifiesta a través de la carga emocional positiva o negativa (apego o rechazo), respuestas automáticas que acaban manifestándose por tanto en la circularidad o generación de bucles emocionales y cognitivos de los que ya hemos hablado, faltos de matices eficientes para dar solución a las nuevas y siempre distintas situaciones, ya que en este punto el único límite a la respuesta que generamos parte del propio centro, es decir de un solo punto alrededor del cual nos movemos, y no de todo un camino o estrategia prefijada.

En este punto la estrategia es la falta de estrategia, pero si existen una serie de pautas que derivan en el modo de analizar y procesar la información, tratándola con atención, con relajación derivada de la seguridad y perdida de miedo, con originalidad, sin premura dejando que dicha situación así como la información que nos aporta nos empape y llene nuestras percepciones absorbiéndola, pero sin dotarla de una carga emocional que pueda limitarnos y mediar nuestro procesamiento, para luego dar una respuesta acorde con las estructuras que deben dar dicha respuesta, ya que además hemos colocado la

percepción de dichas situaciones sobre las estructuras sobre las que debe descansar y siempre generando una respuesta que incluya la propia situación a la que nos vemos sometida al envolverla.

Esto traducido a términos psicológicos nos habla de la puesta en marcha de estrategias de afrontamiento basadas en la situación y análisis de la situación, siendo capaces de tratar cada situación como una situación única que ha de poner por tanto en marcha soluciones originales y únicas, lo cual se deriva en una pérdida de rigidez cognitiva, así como de maleabilidad cognitiva y de necesidad de recurrir a otros o a soluciones de libro, siendo capaces en estos nuevos estilos de afrontamiento, de mostrar unas cogniciones, emocionalidad y respuestas equilibradas y adaptativas a la situación contextual en la que nos vemos inmersos. (Señalamos los pasos de la técnica psicológica de resolución de problemas de la que ya señalamos los dos primeros: 1. Orientación o focalización de la atención hacia el problema. 2. Definición clara del problema a través de hechos, no de conjeturas, ni de cargas afectivas. 3. Generación de soluciones alternativas. 4. Valoración de las consecuencias de dichas soluciones. 5. Implementación de la solución. 6. Feedback o revisión de los efectos de la solución).

De modo genérico, señalaremos también, que estas nuevas estrategias de relación, implican una **mayor tolerancia a la frustración** (debido a esa adaptabilidad y puesta en marcha de nuevas estrategias), como de una **menor agresividad** en los estilos de afrontamiento tanto personales como relacionales, debido a la incompatibilidad de la emisión de respuestas agresivas con la emisión de respuestas bien adaptadas al procesamiento de la información así como mediadas por pautas como la relajación, la absorción, la falta de rigidez, la seguridad, la continuidad y la no ruptura.

VII. RESUMEN Y CONCLUSIONES

Hemos partido en este trabajo de las premisas de la NPI sobre la interrelación de todos los planos del ser humano, así como de premisas educativas sobre el aprendizaje.

Desde aquí hemos visto como el aprendizaje implica el uso de la atención, y que el aprendizaje que proponemos implica un tipo muy particular de atención, o mejor dicho un enfoque preciso de la misma que en primer lugar va a generar un cambio en la percepción de nosotros mismos, primero a nivel físico y luego a nivel psicológico. Al darse la saliencia de nueva información positiva sobre nuestro cuerpo, nuestro autoconcepto cambia y somos más susceptibles a, mediados por las sensaciones positivas, valorarlo positivamente mejorando nuestra autoestima, gracias a esto vamos tomando control de nuestra propia autoestima y procesos cognitivos. Tras esto vemos cómo vamos siendo capaces de volitivamente enfocar la atención de la mente sobre sí misma al igual que hemos hecho sobre el cuerpo, usando la estrategia de generalización, para obtener un bienestar más allá del físico, llegando a percibir incluso regularidades en el funcionamiento de nuestra mente, y gracias a las pautas atencionales, que nos anclan en el presente, vamos impidiendo que dicho funcionamiento se desborde por el añadido de la activación de ideas y emociones asociadas que fortalezcan esas regularidades de funcionamiento. Conseguimos disfrutar con los descubrimientos de la mente, aprendiendo que el error es parte de todo aprendizaje, con ello nos vamos atreviendo a poner en duda ideas o estructuras hasta este momento inamovibles. Al percibir las además, y ver como las percibimos, vamos distanciándonos de ellas gracias a la atención sobre ellas, hasta el punto de conseguir cosificarlas o desidentificarnos con ellas, aumentando por tanto el control que tenemos sobre nuestros propios movimientos mentales, emocionales y físicos.

Lo anterior es en realidad un trabajo previo al aprendizaje, casi podríamos hablar de lo anterior como un aprender a aprender, (curiosamente desaprendiendo), para pasar al aprendizaje de las pautas generales de nuestro arte.

Repetimos ahora el resumen al final del capítulo de pautas del aprendizaje individual; **Que en realidad, una vez comprendido como aprender son el modo de comenzar a relacionarnos con nosotros mismos de un modo más sano.**

Si a un nivel psicológico y emocional detectamos nuestras tensiones mentales, aprendiendo además a dispersar y soltar esa tensión, desarrollando incluso una actitud de relajación despierta, siendo capaces así de estar anclados en el momento presente y en las circunstancias presentes que rodean las situaciones conflictivas que vivimos sean internas o externas, no proyectándonos ni en pasado ni en futuro tan lejano que no nos permita observar y planificar nuestros pasos también a corto y medio plazo, pudiendo observar el recorrido completo que queremos llevar a cabo, y no sólo el lugar al que queremos llegar o de dónde venimos.

Si conseguimos anclar nuestras acciones desde una estabilidad derivada de la optimización y afianzamiento de nuestros esquemas básicos de pensamiento y personalidad, más basados en lo que realmente dota de sentido nuestra existencia y no tanto en los primeros aprendizajes, admitiendo el error como aprendizaje y la flexibilidad como sistema, dejando que este centro y raíz nos doten de una seguridad y equilibrio en la acción, liberándonos por tanto desde esa estabilidad y sentido de los

miedos que nos encadenan, o por lo menos siendo capaces de aceptar con responsabilidad las consecuencias derivadas de nuestras acciones, aumentando la coherencia con nosotros mismos y disminuyendo nuestra maleabilidad hacia condicionantes externos.

Si somos capaces de dotar a nuestras cogniciones y emociones de una movilidad que las saque de su circularidad y movimiento obsesivo, dotándolas del tiempo necesario para que se expresen de modo natural, sin saturarlas con los miedos, pensamientos y emociones condicionados asociados, dándolas además una suavidad, lentitud y fluidez que otorgue a nuestros procesos cognitivos del espacio y tiempo necesario para su expansión y desarrollo completo y natural, así como de su contracción y desaparición, respetando por tanto desde la ecuanimidad tanto aquellos procesos que son de nuestro gusto como aquellos que nos disgustan, pero pudiendo desde esa relajación darles el espacio necesario para que no nos desborden y provoquen en nuestros procesos una ruptura o bloqueo de algún tipo:

¿No es evidente que nuestras mentes y corazones se mantendrían mucho más sanos de lo que están? ¿Qué podemos considerar como eficiencia más que la sensación subjetiva de bienestar bio-psico-social? Pues además de esa sensación subjetiva de bienestar, es evidente que el manejo de nuestros procesos de este modo nos dota de una adaptabilidad muy grande ante la exigente y cambiante sociedad en la que nos vemos inmersos, desde la optimización y manejo adecuado de nuestros recursos cognitivos, físicos y emocionales.

Y por último hemos visto las **pautas de trabajo en parejas, que podríamos definir como el modo de relacionarnos con los otros.**

Primero de todo cambiamos el movimiento de la atención, y en lugar de estar focalizada en como desde dentro, desde nuestros esquemas básicos de pensamiento y condicionamientos se produce el movimiento de nuestras emociones y cogniciones, pasamos a ver ahora como el movimiento externo influye en todo lo interno. Es decir, la atención de fuera hacia adentro. Esta atención busca mi adaptabilidad al tener que reequilibrarme por las influencias externas.

Desde aquí descubro como me relaciono con el otro, a menudo desde el miedo, y saberlo es el primer paso para perderlo, evitar el bloqueo a nivel emocional y cognitivo y desarrollar mi empatía para comprender el motivo del otro, y así aprender de mí mismo a través de él.

Del mismo modo desde esa empatía comprendemos la importancia de no ser agresivos para con el otro, permitiendo el establecimiento de un clima de confianza que dé lugar al diálogo y la comprensión mutua.

Esto nos obliga a cambiar nuestro punto de referencia, a ser más empáticos aún si cabe y más adaptables. Podemos entonces absorber y enriquecernos de la emocionalidad y pensamiento del otro, o podemos hacer uso de nuestra asertividad y no cargar con emociones o ideas que otra persona quiera imponernos.

Aprendemos sobre todo a negociar y a reafirmarnos sin agresividad, sino desde la comprensión del otro.

Todo esto permite ante cualquier situación dar una respuesta en todos los niveles, gracias a un adecuado análisis de situaciones, y si queremos una correcta estrategia de resolución de problemas.

Cogemos todo lo anterior y lo organizamos en puntos:

- Comprensión, manejo y enfoque de los procesos atencionales.
- Cambio del autoconcepto y autoestima hacia más positivos.
- Aparición de locus de control interno. Sensación de control sobre nuestros propios procesos.
- Detección de regularidades en el funcionamiento de mente y emociones.
- Ruptura de los ciclos de biofeedback patógenos: ruptura de la activación automática de ideas y emociones asociadas a un primer pensamiento o emoción conflictiva.
- Desculpabilización de los errores. Errores como una oportunidad para el aprendizaje.
- Motivación hacia el aprendizaje, el cambio y lo nuevo.
- Distanciamiento y desidentificación con los propios pensamientos y emociones haciéndolos más manejables.
- Desarrollo de la relajación.
- Detección prematura de estados de tensión física, psicológica o emocional.
- Desarrollo de la activación (pero relajada).
- Focalización de la atención en las circunstancias presentes. Control sobre la proyección en pasado y futuro y centramiento sobre circunstancias relevantes de las situaciones conflictivas.
- Visión global o contextualizada de las situaciones vs aislamiento de los fenómenos.
- Planificación y pensamiento organizado a corto, medio y largo plazo.
- Estabilidad personal desde la comprensión de lo que nos da sentido. (Logoterapia o existencialismo de Victor Frankl).
- Flexibilidad como valor y como base de esa estabilidad.
- Sensación de seguridad.
- Disminución de emociones conflictivas como el miedo o la ansiedad.
- Menor maleabilidad e inestabilidad emocional. (Con maleabilidad queremos decir menos manipulable a los chantajes emocionales; implica esto, mayor asertividad).
- Mayor asertividad.
- Aceptación de la emocionalidad natural como un proceso, tanto de las positivas como de las negativas, comprendiendo su proceso vital de crecimiento y decrecimiento. Aceptación.
- Ruptura o eliminación de bloqueos emocionales y cognitivos.
- Eficacia en el manejo de los recursos cognitivos y emocionales.
- Comprensión de la influencia de lo externo y aprendizaje al reequilibrado; correcta gestión emocional y cognitiva del otro.
- Comprensión y empatía vs miedo.
- El otro como espejo; aprendizaje de mi a través del otro.
- Clima de confianza y receptividad.
- Tendencia al diálogo.
- Cambio de puntos de referencia.
- Enriquecernos gracias al otro.
- Negociar y reafirmarnos o rechazar sin agresividad, sino desde la comprensión; asertividad y empatía.
- Estrategias de resolución de problemas.
- Respuesta a las situaciones en todos los niveles posibles (físico, emocional y cognitivo).

Si cogemos todos los puntos anteriores, vemos que afectan a tres elementos principales como ya señalamos desde la introducción;

1. Aprender a aprender, para lo cual es necesario la flexibilización de las estructuras cognitivas.
2. Pautas para el trabajo relacional con uno mismo; mis emociones y mis cogniciones.
3. Pautas para el trabajo relacional con el otro; influencia de las emociones y cogniciones de los otros.

Todos estos elementos en su conjunto, se constituyen como factores preventivos de cualquier patología a nivel mental, emocional o de la personalidad, así como se me antojan claros complementos para cualquier terapia con o sin medicación. Trabajando sobre lo más básico, el propio proceso de aprendizaje, y la conciencia clara de todo el proceso para observar cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con los otros.

Para comprender lo dicho en el último párrafo, pensemos que la mayor parte de las patologías psicológicas conocidas tienen varios o alguno de los siguientes componentes afectados: estados de ánimo, (depresión, ansiedad, estrés), atención, procesamiento de la información, memoria, aprendizaje, estrategias de afrontamiento, procesos de solución de problemas y de análisis de las situaciones, rigidez mental, carencia flexibilidad cognitiva y emocional, falta de gestión emocional y cognitiva. Los aprendizajes que señalamos arriba son alternativos e incompatibles con estos déficits. Eliminados los déficits, eliminado el problema.

Concluimos por tanto que la práctica del Tai Chi y Qi Gong repercute positivamente en todos los niveles de respuesta del ser humano; esto es, en el nivel de la conducta manifiesta y físico, en el fisiológico-emocional, y en el cognitivo.

Los viejos saberes para los nuevos tiempos, y sobre todo un poco de tiempo para el hombre.

Abel Alamillo Gordo

Psicólogo colegiado M-21585

Entrenador Nacional Nivel II en Hun Yuan Neigong por la Federación Española de Lucha y Disciplinas Asociadas. (Federación dependiente del Consejo Superior de Deportes)

Profesor Nivel II en Hun Yuan Tai Ji Quan y Qi Gong por la Fundación Hun Yuan, representante en España de la **Hunyuan Tai Chi Institute of China** (Sede Central en Beijing del Hun Yuan Tai Chi y Hun Yuan Qi Gong).