

## T'ai Chi Ch'uan: Entrevista con Tew Bunnag

ROSER: ¿Cómo defines el Tai-chi teniendo en cuenta que hay muchas escuelas y muchas líneas de trabajo en estos momentos?

TEW: Sí que hay muchas escuelas y muchos estilos, estamos inundados por Tai Chi y Qi Gong, es un poco como una moda. Tai Chi es algo muy sencillo, es un lenguaje universal que nació en China. Es un lenguaje de movimientos arquetípicos dentro del cual hay movimientos que expresan la emoción que nos permite vivir, por ejemplo, esas energías que llamamos yin y yang que son nada más que círculo y línea, recibir y dar. Saber esto es un punto clave para integrar nuestro cuerpo en las situaciones de la vida con el lenguaje del Tai Chi. Cuando hacemos, recibimos y transmitimos energía quizás podemos vivir con más plenitud porque estamos viviendo cada situación con el cuerpo como base. El problema en el mundo, sobre todo en sociedades donde se ha desarrollado mucho lo intelectual es que hemos perdido el cuerpo. Sobre todo en culturas donde el cuerpo representa algo sucio, algo escondido, algo alienado y lejos de nosotros mismos. Donde el espacio por debajo del cuerpo asusta, representa el pecado. El Tai chi sirve para recuperar la conexión con tu cuerpo y a mí me parece que es esencial, si vamos a vivir sin violencia, con cariño, mirar el cuerpo de otra manera; integrar la sensibilidad, el cuerpo en nuestra búsqueda de la bondad, por ejemplo. Creer en la bondad, en la paz, en salvar el planeta son buenas ideas, pero sin vivir con nuestro cuerpo, sin que nuestro cuerpo sepa cómo es anidar sobre la tierra, cómo es sentir las vibraciones que le rodean, la bondad y la paz quedan como

meras ideas. Si pudiéramos integrar nuestro cuerpo en nuestro yo viviríamos más completamente, ya que el cuerpo es también la vida.

Para mí el Tai Chi es el medio, no es la meta. El peligro es que en el supermercado de lo alternativo está deviniendo algo que se compra, una posesión donde uno trabaja con tal y tal maestro y conoce esta y aquella forma diferente. Esto me parece ridículo.

El Tai Chi tiene que ser algo sencillo, no una complicación para tener más y más que aprender. Todos estamos hartos desde el colegio de tener que aprender tantas tonterías, lo hermoso de este lenguaje del Tai chi es que nos permite deshacer y desaprender. Cosas como la violencia, la rabia, la impaciencia, las angustias que están en el cuerpo, cosas que no hemos podido afrontar con suficiente honestidad. Si no enfrentamos estas cualidades negativas en el cuerpo quedamos viviendo como una vida separada. Por un lado creemos en la bondad, queremos vivir bien pero, por otro, el cuerpo no nos lo permite, porque el cuerpo es el paciente. El cuerpo está rabioso, está bloqueado, ya no sabe como respirar. Se trata de volver a sensibilizarlo para volver a respirar, de recuperar el cariño en el cuerpo.

Julián: Hay mucha gente que se extraña de que el Taichi tenga una base marcial ya que consideran que la vía espiritual tiene que estar lejos de cualquier tipo de violencia.

TEW: Aparte del significado habitual de la palabra marcial, para mí entraña realmente

vivir como guerrero. Y creo que en un momento dado si queremos vivir bien, con cariño en nuestra vida, tenemos que afrontar la violencia en nosotros mismos. Hay muchas maneras de hacerlo, con terapia, por ejemplo. El arte marcial es un camino de enfrentar el patrón de miedo y violencia que tenemos casi todos. Cuando evitamos esto, cuando no queremos tratar con este patrón, vemos que no desaparece con ideas y queda de una manera subliminal dentro de nosotros. Por eso vemos históricamente en nuestras culturas cómo hombres y mujeres que creen en una religión y en dogmas muy altos son capaces de matar por su dios, por una idea. Y eso es una contradicción que me choca. A veces en una misma religión se da la hostilidad entre sus diferentes sectas.

Es que la violencia está dentro. En cambio, si estamos dentro de un arte marcial de verdad, como cuando trabajamos este aspecto en nuestros encuentros, vamos enfrentando esas pasiones fuertes en una situación más o menos segura, sin riesgo. Nos ofrece una situación donde podemos investigar los patrones de violencia que tenemos dentro. Muchas líneas de Tai Chi no entran en este nivel marcial pero nosotros creemos que es fundamental. No luchamos para ser buenos luchadores, ni para ganar al otro, sino para entender lo que está dentro de nosotros sin hacer daño. Utilizando el lenguaje del Tai Chi con habilidad empezamos a entender nuestro patrón de agresividad y miedo y se puede deshacer. Por eso no hay contradicción entre arte marcial y camino espiritual. El uno es una buena base para desarrollar el otro. Con este entrenamiento tú puedes darte cuenta dónde están tus miedos y bloqueos, cuándo proyectas en el otro el poder, de qué

tienes miedo en cualquier situación, etc.

Julián: Siguiendo con la pregunta, ¿cómo ves el hacer combate en Tai chi para las mujeres, a las que culturalmente se les ha negado su expresión de fuerza y defensa?, ¿puede ser una alternativa?.

TEW: Puede ser una alternativa revolucionaria. He visto muchos cambios en mujeres que vienen a los cursos. Mujeres que tienen miedo, atrapadas en su imagen de mujer, que no pueden hacer esto o aquello, que no pueden expresarse. Sin embargo he visto a mujeres dar patadas como elefantes, con la alegría de poder expresarse libremente sin inhibiciones. Aunque el lenguaje marcial es disciplinado, sutilmente te permite expresar cosas que quizás desde niño no has expresado. Veo la lucha no como competición sino como juego. Hemos perdido el juego de caer, dar patadas y golpes con humor. Y este aspecto de juego es muy importante, volver a jugar con nuestro cuerpo. Integrar el cuerpo, celebrar que tenemos un cuerpo, simplemente el hecho de mover los brazos conscientemente. Esto nos permite vivir de una forma más ligada a la naturaleza, no como idea sino como energía.

ROSER: ¿Qué relación podemos encontrar entre el Tai chi y la psicoterapia ya que hablas de patrones que hemos de cambiar, y también el trabajo con las emociones?.

TEW: Es terapia oriental de alguna manera, sin análisis pero yendo directamente al cuerpo. El Tai Chi, que mucha gente asocia con movimientos suaves, requiere nuestro trabajo para llegar a la suavidad auténtica, a movimientos verdaderamente silenciosos, que no esconden ruidos, que no

reprimen tensiones, y eso se ve en muchas personas. Se trata de deshacer el ruido, las tensiones y, en ese sentido, es muy parecido a la Gestalt. Has de mirar tu cuerpo y tu presencia desde todos los ángulos, desde el interior de ti mismo. Nuestro cuerpo es nuestra historia en las posturas, en la manera de hacer cosas. Cuando entramos en la vida interior del cuerpo vamos a encontrar los daños que hemos recibido, los traumas que hemos sufrido. Pero a diferencia de las terapias occidentales, nosotros no intentamos analizar. Entender el por qué no nos interesa mucho. Lo que más nos interesa en este nivel terapéutico es cómo transformar cada momento y mantener tu conciencia. Éste es el punto clave, esto es saber lo que pasa dentro de ti, y esto es lo que transforma.

Julián: En esta transformación la disciplina es muy importante, ¿cómo entiendes tú la disciplina espiritual?.

TEW: No como alguien conformándose a otro o a reglas impuestas desde afuera. Entiendo la disciplina como el aprender quién soy. Debe nacer de la curiosidad de nosotros mismos. No es algo que se pueda imponer desde fuera. La disciplina que se propone desde fuera no tiene para mí mucho interés. Porque a veces ésta sirve para complacer a una figura de padre que está ahí.

Creo que en ciertos momentos de la vida, tal vez debido al sufrimiento, uno se pregunta quién soy. No es una pregunta de alta filosofía pues los niños se preguntan también quién soy, quién eres tú. Es muy inocente, muy primal. Pero cuando nace esta pregunta encontramos que no hay apoyo, que nadie sabe, o si sabe es a través de una

vieja contestación que no tiene vibración. Creo que en varios caminos espirituales Yoga, Tai Chi, etc, hay la posibilidad de continuar con esta curiosidad. Pero para continuar requerimos algo claro y definido y esto es la disciplina. Si quieres seguir por este camino puedes encontrarte a veces en situaciones de desafío. Por ejemplo una posición inmóvil justamente para saber cómo es de parar de correr. Si no te pones en esta disciplina de sentarte en un cojín, no vas a saber realmente, sólo intelectualmente qué es pararte. La meditación también nace de la curiosidad de saber qué es el silencio, qué sucede cuando paro de hacer cosas, qué pasa con mi respiración, en mi cuerpo, en mi mente, qué pasa en mi corazón. No es «tengo que hacer la meditación para ir, por ejemplo, al 'cielo' o algo así». Y esta curiosidad es algo que intento transmitir a mis alumnos. La disciplina externa es algo que se rechaza pero simultáneamente uno quiere conformarse a ella para complacer a alguien. En general, la mayoría la rechazamos porque nos recuerda la escuela. Por eso tenemos que cambiar todo y buscar la disciplina que viene de nosotros, de dentro. No tendremos contradicciones, nuestra práctica la sentimos vibrante, es un gozo porque no la sentimos como trabajo, desde la voluntad. En cambio la sentimos como la alegría, no adulando al ego pero gozando de la vida, de la magia, de la poesía.

ROSER: ¿Qué papel tiene el sufrimiento entonces?

TEW: Yo me he criado dentro del budismo, de sus enseñanzas. La base es que la vida es sufrimiento. Esta capa de realidad en donde

nos encontramos se llama duhka. Es la primera verdad noble: aceptar que hay sufrimiento, que tenemos un cuerpo, que vamos a envejecer y a morir –y no es pesimismo, es nuestro punto de referencia para saber de dónde partimos y adónde llegamos–. Sabemos que estamos en este nivel de sufrimiento. Por eso celebramos los momentos de ternura y de cariño, de hermosura, amistad y amor como momentos sagrados. Otra consecuencia de todo esto es que, ya que estamos en duhka, no hay por qué sufrir más. No hay por qué apegarse a cosas que nos hacen sufrir. Hemos de cortar el sufrimiento que no es necesario.

Julián: A veces hay una idea fija al realizar la forma precisa del Tai Chi. Si embargo, tú nos has enseñado que si no hay escucha interna, en realidad no hay verdadera forma. El taoísmo es el arte de los cambios donde debemos adaptarnos a nuestro momento. ¿Cómo ves tú esta escucha interna dentro de la forma del Tai Chi?.

TEW: Es la parte más difícil. Cómo desarrollar la cualidad de tu conciencia para captar los momentos de cambio. Aceptamos que toda la vida es cambio, en un flujo permanente. No hay nada fijo, parece fijo pero ni siquiera las ideas o las cosas lo son. Es la verdad de las estaciones, hay muerte, renacimiento. Lo que hay es una ilusión de permanencia.

Lo que intentamos es armonizarnos en el flujo. Hay yin y hay yang, hay noche y día, sombra y luz, tierra y cielo, masculino y femenino. Aunque obvio intelectualmente, vivirlo es otra cosa. Hay momentos de cambio en cada situación, en cada movimiento. Eso es lo que el Tai Chi nos enseña. Dentro de la forma que hacemos en

Tai Chi, por ejemplo, cuando un gesto o movimiento ya está lleno, si vamos un poco más allá ya es demasiado, hemos desbordado algo, nos hemos alejado de nuestro centro; pero un poco antes, todavía no está lleno. Es como la música donde buscamos la buena nota, con la ley de armonía.

Cuando entendemos estos momentos de cambio del lleno al vacío, del yang al yin entonces estamos en la forma. Y esto lo podemos llevar a diferentes situaciones en la vida, en el intercambio con otros si hemos aprendido a escuchar, a recibir, a dar. Entonces tenemos más capacidad de dar espacio a alguien cuando está expresando algo que requiere nuestra atención, nuestra receptividad. Para salir de aquella rutina en la que uno habla y el otro no escucha. Las guerras se hacen así. Es importante recibir cuando es el momento de recibir y dar en su momento.

Entrevista realizada por Roser Blanco y Julián Peragón

**Tew Bunnag nació en Bangkok en 1947. Ha practicado boxeo tailandés, boxeo occidental, karate y tae kwon do además de t'ai chi. Desde finales de los años 70 ha enseñado y formado profesores de T'ai chi ch'uan en USA, Reino Unido, Francia, España, Suiza y Grecia.**

---