

Arts Marcials Integrades

El poder que necessitem per desenvolupar els nostres projectes vitals, superar situacions difícils, preservar la nostra integritat, etc. sovint està bloquejat i no es desplega com caldria. Hem creat patrons que ens limiten, que impedeixen que desenvolupem l'energia necessària per arribar als nostres objectius. Ja sigui per defecte o per excés, l'ús adient de la nostra força es troba limitat per aquests hàbits.

Els patrons es manifesten tant a nivell psíquic com físic i la pràctica d'arts marcial integrades ens pot servir per posar-hi consciència i transformar-los.

Arts Marcials Integrades es una proposta que avança en aquesta direcció. A partir de determinades pràctiques marcial i d'altres àmbits, afavoreix que aquesta força pugui expressar-se adequada a les diferents situacions. Empoderar-se, tal i com jo ho entenc, sempre té una vessant de empatia, de tenir cura d'un mateix i dels altres.

AMI integra principis de diferents arts marcial. Els principis són com lleis que travessen diferents situacions i que ens permeten entendre, amb el cos i amb la ment, determinades vivències i desenvolupar recursos i capacitats.

Els principis no són les tècniques. Les tècniques són formes concretes de fer i, generalment, estan lligades a contextos de normes i a reglaments. Els principis són més generals i estan implicats en les diferents tècniques.

Per exemple, un principi dels més generals és tenir consciència del meu eix i del de l'altre persona i del que hi ha entre tots dos. Aquest principi s'aplica en qualsevol situació marcial, es tracti de desequilibrar, tocar (amb les mans o diferents armes...).

A partir d'aquests principis, les diferents propostes desenvolupen consciència i capacitats. Aquest dos conceptes han d'anar junts. Un joc de desequilibri amb un company fet amb consciència m'ajuda a adonar-me dels meus hàbits i actituds i a partir d'aquí desenvolupar capacitats com l'arrelament, la sensibilitat, la fluïdesa, etc.

Hi ha uns beneficis en el nivell físic, com augmentar la flexibilitat, la força, l'equilibri, etc, i molt connectats amb aquest un augment de la energia vital (especialment si s'agafa l'hàbit de practicar sol).

Però també hi ha una pressa de consciència dels nostres hàbits i patrons i la possibilitat d'evolucionar-los i crear respostes més adaptades. Aquestes situacions són també metàfores de la vida quotidiana.

Per exemple, el principi *d'unir-se a l'altre per moure el conjunt* (Aikido), a més de desenvolupar aquesta capacitat, ens ofereix una estratègia bàsica en les nostres relacions. Viure-ho corporalment ens facilita integrar-ho en una relació i en altres àmbits de la nostra vida.

Podem parlar de tres nivells en la pràctica: físic-energètic, emocional i mental. Hi ha uns efectes físics i energètics evidents, especialment si tenim una pràctica regular diària.

En quant al nivell emocional, les arts marcial són un medi ideal per transcendir l'agressivitat i la por. El fet d'haver, en molts moments, un opositor, permet que es manifestin aquestes emocions, que puguem fluir amb elles i revisar els patrons físics i mentals associats.

El nivell mental i de consciència està molt lligat a aquest fet, però introdueix una altre variable, la observació de la ment. Es pot dir que les arts marcialson una meditació dinàmica.

La oposició que ens pot facilitar un company es, doncs, la eina amb la que poden contar les arts marcialson per mobilitzar determinades emocions i descobrir patrons. Podríem també situar el concepte de oposició en una coordenada que anés de màxima col·laboració a mínima. En la mínima està la lluita, que te un paper important en les arts marcialson.

No cal dir que qualsevol dinàmica proposada en AMI està basada en el respecte i la seguretat de l'altre.

Aportacions de les diferents arts marcialson.

El món de les arts marcialson es molt ampli i complex. Hi ha moltes formes de viure i concebre les arts marcialson. Algunes d'aquestes formes son compatibles, d'altres no gaire.

Podem identificar algunes d'aquestes dimensions de les arts marcialson:

- Esport de competició
- Autodefensa
- Salut
- Desenvolupament personal: consciencia.

AMI es situa en les dues darreres, tot i que pot compartir aspectes de les altres dues.

A continuació detallo què integrem de cada art marcial.

I-chuan.

i

Sostenir una posició estàtica es la base a partir de la qual acumulem energia i construïm la estructura corporal. El primer treball es sostenir una postura i relaxar al màxim.

Tai-chi-chuan ⁱⁱ

El tai-chi es un art marcial intern i en aquest sentit hi ha un treball profund sobre la estructura corporal i la energia.

Del Tai-chi aprofitem tres coses:

Els principis del anomenat «cos tai-chi» que son totalment coincidents amb el I-chuan i que son fonamentals per la construcció del to i la estructura corporal.

El Chi-kung, patrons simples de moviment coordinats amb la respiració que seria el segon pas en la integració de la energia.

El Tui-Shou (empenta de mans). Es tracta de treball amb company i pot ser mes pautat o lliure, però sempre ens porta a una comprensió de les forces que actuen, de la energia i dels nostres patrons físic-emocional-mentals. Es un excel·lent mitjà per arrelar-seⁱⁱⁱ.

Ki Aikido^{iv}

Ki Aikido es desmarca de les altres arts marcialson en la mateixa finalitat de la pràctica, la qual cosa es tradueix també a nivell tècnic. La finalitat del Ki Aikido es crear harmonia a partir d'un

suposat atac. No existeix la noció de combat. Nage realitza un atac i Uke desenvolupa una tècnica. Donada la gran complexitat tècnica del Ki Aikido, realitzem un número limitat de tècniques el mínim per poder fer un Randori^v simple.

Novament, ens interessen els principis més que les tècniques, i l'Aikido ens ofereix elements estratègics per gestionar forces superiors i transmutar el conflicte en harmonia.

Per exemple, el principi d'*unir-se a l'altre*, que hi es sempre present en Ki Aikido, es cabdal en AMI. També el principi de *relaxació viva*, l'incorporo com a fonamental, pràcticament en qualsevol situació.

També prove del Ki Aikido, tot i que incorporo coses d'altres àmbits, el treball amb Boken^{vi} y Jo^{vii}. Aquestes dues pràctiques las fem en funció de l'espai disponible.

Tae-kwon-do.

Tot i que el tae-kwon-do te una orientació molt esportiva i, per tant, externa, podem incorporar l'acció de colpeix, especialment les puntades de peu. Al fer una evolució del colpeix comencem per la utilització de la força rotatòria, llavors ens fem servir de tècniques simples que ens permeten expressar aquesta força. Es la mateixa aportació que podríem extreure de concepcions mes externes d'arts com el Karate o el Kung-fú^{viii}

Tanmateix, igual que el chi-kung mobilitza els meridians i desbloqueja les diferents parts del cos, els gestos marcial, si es fan amb cura i consciència també tenen aquesta funció, a més a més de la possibilitat d'expressió que comporten

Win-tsun.

Malgrat no he fet un camí important dins d'aquest art, incorporo principis de colpeix en la distància curta apart de la seva peculiar postura, amb el pes enrere. En el win-tsun es molt evident un dels nostres principis mes importants: *Consciència dels eixos i el que hi ha entre mig*.

Altres tècniques de les que em costa extreure'n elements concrets que estan integrats en AMI son: Anti gimnàstica, Diafroteràpia, Pilates, Dansa creativa, Seitai i Dansa Butoh.

Metodologia.

La metodologia utilitzada no pretén convertir-se en mètode. Es pot definir a partir d'aquests eixos:

L'aprenentatge parteix de la sensopercepció.

Sentir el nostre cos hauria de ser la premissa i condició constant en qualsevol pràctica corporal. El punt de partida es la consciència corporal. Els aprenentatges corporals fets des de fora, abusant de la imitació, poden afavorir una certa alienació, una separació del cos. Per tant cada sessió comença en el terra amb exercicis molt seus per prendre consciència i connectar amb el cos.

Integració entre assimilació i descoberta.

En coherència amb les tendències en educació física que posen com a condició la significació de l'aprenentatge^{ix}, i també en relació amb l'apartat anterior, la construcció activa de l'aprenentatge es un principi pedagògic fonamental. Es tracta més de investigar en una situació problema que no pas d'incorporar tècniques. Des d'aquest punt de vista, les tècniques es construeixen activament. No descarto el interès de la imitació ni nego la necessitat, en un moment donat de proposar tècniques, però això no ha de ser, ni molt menys, la forma predominant.

Combinació entre col·laboració i oposició.

La col·laboració ens dona gran possibilitats d'aprenentatge i la oposició ens obliga a buscar recursos. La combinació d'ambdues afavoreix l'aprenentatge d'habilitats físiques. Totes dues vessants s'integren per potenciar les nostres capacitats. L'alternança entre col·laboració i oposició, entre unió i diferenciació, té un gran potencial pedagògic.

Equilibri entre moviment pautat i lliure.

Entenc que el moviment lliure es retro-alimenta amb la sensopercepció. La sensopercepció ha d'estar sempre present. Parlem de moviment pautat en el sentit de que hi ha una fita més concreta i que ve des de fora. En el moviment pautat, hi ha una tasca delimitada per uns objectius i unes limitacions, ja siguin regles o la imitació de formes.

Combinar propostes individuals i de parella.

La progressió va des del sentir-se el propi cos, la seva estructura, conèixer les seves línies de força per després integrar aquestes percepcions en una activitat de a dos, que es on es posen en joc molts aprenentatges.

Cicle (àmbits).

Tot i que els principis es mantenen, les sessions van avançant per diferents àmbits: desequilibrar, tocar-colpejar, boken, pal i aikido. El desequilibri, que el treballem a través del Tui-shou (empenta de mans) es manté contant, donat els seu gran potencial pedagògic. I des d'aquesta base, anem incorporant els altres en una progressiva distància. El Aikido representa un canvi de paradigma, ja que, tal i com he esmentat abans, la finalitat és la no lluita.

Esquema d'una sessió.

Sempre hi ha un eix de contingut que travessa la sessió. Aquest concepte té sempre a veure amb principis i sovint relaciona dos o més.

Primera part: Sensopercepció i animal flow.

En general, iniciem la sessió sacsejant el cos per passar directament a “animal flow”. Es tracta d’uns moviments inspirats en els animals que ens connecten amb la nostre part animal, alhora que ens dona molts recursos de moviment especialment a mitja alçada. Aquests moviments tenen una gran aplicació a nivell marcial, especialment en els canvis de nivell.

I-chuan.

Bé directament o després de propostes de Chi-kung, arribem a la posició estàtica, que mantenim deu minuts. De la posició estàtica anem sortint amb alguna proposta de moviment mes o menys pautat i/o Chi-kung.

Exploració.

En aquesta fase es desenvolupen propostes que tenen a veure amb àmbits concrets con el Tui-shou, el colpeix, pals i bokens i Aikido. Es un treball fonamentalment per parelles. Es pot dir que es el moment d’aprenentatge i investigació dels principis. Es la fase mes expansiva.

Replegament.

Sempre hi ha un moment de Chi-kung per anar recollint la energia i progressivament anar baixant la intensitat. Segons el grup, incorporem una forma de Tai-chi. Acabem sempre amb deu minuts de meditació asseguts.

La meditació que jo proposo es bàsicament Vedanta Advaita. Es a dir que la primera proposta es la observació dels pensaments.

Al final de cada sessió hi ha també uns minuts per compartir des de la paraula.

Pere Juan (breu currículum d’arts marcial).

Practico Judo des de l’any 69 anys fins el 77 que començo Tae-kwon-do. A l’any 93 deixo el tae-kwon-do i començo a practicar Tai-chi-chuan en la línia de Tew Bunag amb Jordi Serra. Al 96 començo a practicar Aikido en la línia de Yosigasaki Sensei amb Jordi Serra. Entre mig també es fonamental per a mi els cursos de Tui-shou (3 anys) i estructura corporal impartits per Juanolo Gutierrez. De 2008 a 2020 practico I-chuan con Fernando Lasa. Aquestes son les meves principals pràctiques en arts marcial.

També vull anomenar pràctiques de moviment que no son arts marcial però han tingut un efecte fonamental en la meva formació individual i, en conseqüència, en les meves propostes: dansa creativa, dansa africana, anti gimnàstica, diafroteràpia i dansa butoh. Aquestes pràctiques s’incorporen d’una forma o un altre en la proposta de AMI.

ⁱ En aquesta pràctica el meu referent actual es Fernando Lasa.

ⁱⁱ El meu referent en Tai-chi-chuan es el mestre Tew Bunag i Jordi Serra.

ⁱⁱⁱ El meu referent en aquesta pràctica ha estat Juanolo Gutierrez.

^{iv} Els meus referents en Ki Aikido son Yosigasaki Sensei (alumne de Tohei, deixeble directe de Ueshiba) i Jordi Serra.

^v Randori es una situació mes oberta en la que dues persones o mes ataquen a Uke, el qual ha de gestionar, a mes a més dels atacs individuals, el ritme i l’espai.

^{vi} Boken es un pal de fusta en forma de katana utilitzada per practicar.

^{vii} Jo es el bastó de fusta. Mida entre 120 o 130 cm.

^{viii} Amb això el que estic dient es que l'enfocament d'aquestes arts es sovint extern, qualsevol art es susceptible d'un enfocament extern o intern.

^{ix} Aprenentatge significatiu requereix ser construït activament a partir d'esquemes previs.