
Aspectos energéticos de la postura

de Claude Emon Cannizzo

Incluso si las enseñanzas no hablan necesariamente del aspecto energético de la postura, esta, a pesar de todo, está basada en un principio energético. No se trata de dar una conferencia sobre la energética, pero me parece interesante señalar algunos aspectos sobre la postura en relación con las funciones energéticas.

En primer lugar, ¿qué es la vida?

En el enfoque oriental de la aparición de la vida, hay tres principios fundamentales que son: el cielo, la tierra y la interacción de los dos. La relación entre estas polaridades, es decir lo que da el cielo (yang), traducido por "virtud" y lo que da la tierra (yin), traducido por "fuerza", ki, da origen al potencial de la vida: El hombre, las formas, los fenómenos.

El Ki crea forma. Cuando la forma aparece, el espíritu se manifiesta. De la forma y de la mente surgen las ideas. De las ideas surge la motivación y la motivación da origen a la acción, al movimiento. Esto es lo que se llama la Vida...

En nuestro cuerpo, la unión de estas dos polaridades se realiza en lo que se llama el hara, el *kikai tanden*, el océano de energía. Este lugar está dos o tres centímetros por debajo del ombligo, es decir precisamente donde puede terminar la espiración profunda del zazen cuando el cuerpo está completamente relajado, cuando la mente está completamente libre, es decir, sin intención, sin voluntad. Es el significado de *mushotoku*, es decir libre de cualquier intención o expectativa, que es una de las características del Zen.

¿Cómo tocar la energía, qué son los meridianos?

Caminos que atraviesan el cuerpo y llevan el ki. ¡Estos son los meridianos, que nos permiten entrar en contacto con el ki! La definición que recibí de mi Maestro K. Sawaki es: "Los meridianos son la función energética y orgánica de la vida. "

Sin profundizar demasiado en las explicaciones de la medicina energética, cada meridiano es una de las doce cualidades energéticas que juntas forman la vida en cuerpo y mente. Cada uno de los meridianos está en relación con un órgano (yin) y una víscera (yang). Zazen tiene un efecto sobre los meridianos que recorren el cuerpo y corresponden al sistema nervioso, así como a la red de circulación sanguínea y linfática.

Dos meridianos son principalmente estimulados y armonizados por la postura de zazen.

Tou Mo (El Vaso Gobernador) en el eje posterior del cuerpo, maestro del yang. Comienza entre los genitales y el ano, asciende por la columna vertebral sobre el eje del cráneo y termina detrás de los dientes superiores contra el paladar. Debido a su comunicación con la cabeza, este vaso está en estrecha relación con el cerebro, la columna y los riñones. El vaso gobernador gobierna los meridianos "yang". Es el garante de la estabilidad interior en situaciones de estrés, su estimulación tiene el efecto de fortalecer la moral y despejar la mente.

Jen Mo (Vaso Concepción) en el eje anterior del cuerpo corresponde a la energía yin. También comienza entre los genitales y el ano a lo largo del abdomen y entra en la boca en la base del frenillo de la lengua. Es él quien gobierna los meridianos yin y los conecta armoniosamente entre sí. Participa de nuestra facultad de estar tranquilos y abiertos, nos aporta paz espiritual.

"En la postura correcta de zazen, la base sobre el zafu se ubica principalmente al nivel del punto de partida de estos dos meridianos por la acción de la inclinación de la pelvis. Colocar la lengua contra el paladar detrás de los dientes superiores también une estos dos meridianos en la boca. Esto crea una circulación armoniosa marcada por la respiración del zazen. "

N.B. La lengua es un órgano muy importante porque refleja las cualidades de nuestra energía.

La postura

En la vida cotidiana la espalda a menudo está encorvada, lo que provoca tensiones y obstáculos en el flujo de energía. Estando sentados en el zafu con las piernas cruzadas, la pelvis inclinada hacia adelante, esto favorece la apertura de la pelvis y tonificar el *kikai* y la zona de los riñones, sede de la energía innata (potencial de vida heredado de nuestros padres en nuestro nacimiento.) Enraizando las rodillas en el suelo mediante el balanceo de la pelvis estimula el enderezamiento de la espalda. El contacto de la parte lateral externa de las rodillas con el suelo, estimula el meridiano del estómago, que con el páncreas, está en relación con nuestra reserva de energía adquirida (la que fabricamos nosotros mismos comiendo, respirando, durmiendo...) La postura de piernas cruzadas también estimula el meridiano de la vesícula biliar que, junto con el hígado, tonifica los músculos y tendones.

En la parte posterior, los puntos del meridiano de la vejiga se encuentran a cada lado de la columna. A nivel de cada espacio intervertebral se encuentran los puntos (*Yu o Shu*) que reequilibran cada uno un órgano o una víscera. Por ejemplo, el punto Yu del pulmón se encuentra entre la tercera y la cuarta vértebra. Durante el zazen se endereza la espalda, lo que tiene por efecto tonificar la circulación de la energía en toda la zona dorsal, en particular el meridiano de la vejiga y del riñón que estimula el sistema nervioso central.

Abrir el área del pecho echando los hombros hacia atrás permite estirar los espacios entre el esternón y los hombros a ambos lados. Esto tiene el efecto de estimular el meridiano de pulmón (que está estrechamente relacionado con el riñón), que se encuentra en el segundo espacio intercostal hasta el esternón. Esta apertura también provoca la del diafragma a la altura del plexo solar, liberando así las tensiones en relación a nuestras emociones.

La mirada se posa en el suelo, la barbilla metida, la nuca estirada empujando el cielo con la coronilla, permitiendo despejar la zona occipital. Esto favorece la estimulación del cerebro profundo (el hipotálamo). En la base del cráneo hay puntos muy importantes. Estos puntos son las ventanas del cielo que muy a menudo están en tensión. Estas ventanas conectan el cuerpo físico y el cuerpo mental y emocional. Ayudan a aliviar los trastornos psicósomáticos, el estrés. En zazen, estirar el cuello contribuye a la relajación de estos puntos. Además, en la parte superior de la cabeza hay un punto (*Bai Hui* en chino) y significa "las cien reuniones" o "punto de alegría". Recibe energía del cielo y es importante para la actividad cerebral y los trastornos mentales. (Cuando la postura es correcta, este punto está alineado con el "*Genki*", en el hara, que "controla" la energía vital.) A cada lado de la nuca, sobre los hombros, hay un punto muy conocido de la vesícula biliar (VB21) sobre el que se administra el *kyosaku*. Cuando hay

demasiada energía en la cabeza, por ejemplo, demasiados pensamientos, este punto hace que el yang descienda. Entre otras cosas, esto tiene el efecto de calmar la mente.

Con el hilo de la respiración, el abdomen (hara) se relaja y una especie de "masaje de órganos" tiene lugar. En el *kikai tanden*, es decir dos o tres dedos debajo del ombligo, en profundidad, se encuentra la zona denominada "Genki", lugar donde nuestras dos cualidades de energías (adquiridas e innatas) se fusionan y estimulan la energía de la vida. . Esta fuerza energética es la fuente de todas las actividades, tanto corporales como mentales.

Las manos están unidas, en "hokkai join" (el sello del océano del Dharma), las puntas de los pulgares se unen formando una línea horizontal. A través de ellos se unen las ramas del meridiano pulmonar que gobierna el ki. Las manos permanecen flexibles y abiertas, los dedos colocados unos sobre los otros, formando un óvalo y los bordes de las manos colocados contra la parte inferior del abdomen. Las manos así colocadas dan a los brazos una posición abierta favoreciendo la circulación en el meridiano de los pulmones, lo que da un efecto beneficioso a la respiración.

La respiración

Durante zazen, la respiración es fundamental. El bascular de la pelvis con la espalda recta, permite al hara estar totalmente relajado y así poder acoger una respiración profunda. La respiración por la nariz es tranquila, apacible, en un ritmo lento y natural. La exhalación es larga y profunda, pero sin forzar. La inhalación, más corta, se produce de forma natural cuando la exhalación ha llegado al final de sí misma, es decir, lo más profundamente posible hacia el kikai.

Respirar es una facultad innata y la palabra "respiración" es sinónimo de vida. El entorno de nuestras ciudades no es muy propicio para respirar a pleno pulmón y nuestras capacidades respiratorias no están muy desarrolladas. Aunque al principio tendamos a depender de la acción voluntaria, para seguir las indicaciones dadas durante la iniciación, no se trata de un simple control consciente de la respiración, más bien de la liberación de las tensiones que dificultan el flujo de ki por la totalidad del cuerpo, las articulaciones y los meridianos. Esta respiración barre las complicaciones de la mente y la mente se aclara como un cielo sin nubes.

Para influir en el flujo de ki en una persona, no solo se necesita una postura y una actitud corporal correctas, sino también una actitud mental tranquila, una respiración profunda y tranquila. La inspiración llena el cuerpo de la cabeza a los pies. La exhalación se concentra y se lleva a nuestro hara (abdomen). Más concretamente, en la profundidad del hara donde la exhalación se encontrará con el "Genki" ubicado en la profundidad. Allí, la energía generada por la respiración se encontrará con la energía del "riñón" (asiento de nuestro ki vital heredado de nuestros padres), los efectos de este encuentro serán difundidos por todo el cuerpo por la red de meridianos. Una respiración profunda y completa es relajante y no requiere un esfuerzo especial. Cuando la respiración que acompaña a la postura se vuelve natural, entonces desempeñará plenamente su papel de regulación vital en nuestro cuerpo y la actitud de nuestra mente.

La actitud de la mente

Así como la respiración correcta solo puede surgir de una postura correcta, la actitud de la mente fluye naturalmente de una profunda concentración en la postura y la respiración. En

zazen, las imágenes, los pensamientos, las formaciones mentales pasan como nubes en el cielo y se desvanecen naturalmente.

Sin buscar alcanzar la verdad o cortar las ilusiones, sin huir ni perseguir nada, la conciencia universal se manifiesta de forma natural. Así realizamos una conciencia intuitiva, original, radicalmente diferente de las fabricaciones mentales habituales del ego. Zazen no tiene objetivo, no tiene fin. Más allá del beneficio personal, simplemente el momento presente. El Zen pone el acento en el aspecto altruista de la práctica. Zazen se practica para y con todas las existencias, y todas las existencias practican con nosotros.

Vuelta a la condición normal

Podemos decir que la mente está menos presente en las partes del cuerpo de las que no somos conscientes, que por tanto están aisladas. Hay por lo tanto, menos tráfico y menos funciones en estas áreas. Al concentrarnos en la postura, es decir en las distintas partes del cuerpo, recuperamos la mente y, en consecuencia, la conciencia. De esta forma se mejora la circulación sanguínea y energética. Es una reacción muy natural encontrar un área dolorosa (el dolor es parte de la vida). Por lo general, salvo algunas excepciones, no usamos mucho nuestro cuerpo. Adoptar la postura de zazen puede resultar difícil. Pero en realidad, no es realmente la postura lo que es difícil, sino el regreso a nuestra condición normal, lo que resulta difícil. Desarrollar de nuevo la conciencia de cada parte del cuerpo, para poder volver a soltar las tensiones que allí se han instalado y así volver a intimar con uno mismo. La mente y el cuerpo deben estar en completo contacto, totalmente integrados. Cuando practicamos la postura de zazen, la mente y el cuerpo son totalmente uno, en plena presencia aquí y ahora. Aquí en este lugar, con el cuerpo y también en el ahora al ritmo de la respiración. ¡Zen es solo eso!