
Zazen - dificultades durante la Práctica

Dr. Claus Brockbreder

El objeto de este breve estudio es el análisis de algunos de los problemas más frecuentes, físicos y/o psicológicos que se pueden presentar durante la práctica de zazen, sobre todo durante la primera época de la misma.

Son fruto de las diferentes cuestiones planteadas al respecto al autor por practicantes así como de su propia experiencia.

Durante zazen estamos sentados en loto o en medio-loto, dejamos ir y venir los pensamientos, las imágenes mentales, los recuerdos, sin seguirlos. Así la mente queda abierta y libre.

Estos dos elementos, la postura corporal y el no ocuparnos de los pensamientos, no son habituales para la mayoría de las personas que se inician en la práctica de zazen. Por ellos son muy frecuentes los problemas físicos relacionados con la postura y, aunque más raramente, otros que podemos clasificar como de índole psicológico.

Algunos de estos problemas pueden llegar a ser impedimentos graves para continuar con la práctica, por lo que un acercamiento al conocimiento de sus causas y de las correcciones de las mismas pueden ser de gran ayuda desde el mismo momento de la iniciación a zazen.

Es por ello que esta presentación va dirigida, sobre todo, a los enseñantes de los dojos, que se ven confrontados frecuentemente con este tipo de cuestiones.

Examinaremos, en primer lugar los dos tipos de problemas que hemos planteado:

- A) Problemas físicos
- B) Problemas psicológicos.
- C) Por último, analizaremos la postura de zazen desde la perspectiva de la medicina tradicional china.

A) Problemas corporales

Pueden surgir los siguientes tipos de problemas:

- Dolores
- Malas sensaciones y aparición de parálisis
- Vértigo, dolores de cabeza, sensación de confusión mental, trastorno de la visión
- Trastornos de circulación

Dolores

El loto o medio loto producen en las caderas, rodillas y articulaciones del pie tensiones inusuales. Así surgen a menudo dolores en las articulaciones por irritación de las cápsulas de las articulaciones, y de los tendones. En las rodillas estos dolores aparecen por presión aguda sobre los meniscos.

Estos dolores pueden reducirse con una gimnasia preliminar que mejora la movilidad de las articulaciones afectadas, y/o por la utilización de un zafu más o menos alto. De la misma manera, los dolores dorsales y ciáticos que aparecen debidos a una mala inclinación de la pelvis, pueden evitarse modificando el espesor del zafu.

Sensaciones de insensibilidad y hormigueo

Aparición de parálisis en las piernas o las manos.

Estos problemas también son el resultado de la postura forzada de las caderas, rodillas y articulaciones del pie. La postura de las manos con el canto apoyado en la parte inferior del vientre se caracteriza también por una rotación mantenida de las muñecas. De esta forma los nervios cerca de las articulaciones, están estirados y comprimidos. Esto, tal como lo hemos dicho, tiene por efecto el producir malas sensaciones, que en general no son peligrosas y desaparecen la mayoría de las veces en poco tiempo, no obstante pueden durar varios días. En ese caso las personas que son víctimas de ellas se preocupan por las posibles consecuencias. Como ejemplo el autor cita el caso de una practicante que después de varios días de malas sensaciones en el borde externo de un pie, decidió dejar la práctica por miedo a lesionarse.

Las personas que tienen antecedentes de algunos nervios afectados, por ejemplo, por años de alcoholismo o de diabetes, pueden, a veces, encontrar problemas duraderos y deberían, en su opinión, limitarse a periodos más reducidos de práctica.

La aparición de parálisis en las piernas después de zazen proviene de la presión sobre el nervio peroneo ejercida sobre él por la cabeza del peroné. Conduce a la pérdida de sensación en el pie.

En este caso también estas parálisis son en general sin significado y desaparecen después de poco tiempo, no obstante deberían llevar al practicante a tomarse su tiempo cuando se levanta de la postura de zazen. De lo contrario tiene un riesgo importante de tropezar y de caer.

Vértigos, dolores de cabeza, sensación de confusión mental, trastornos de la visión

Para entender estos fenómenos y poder superarlos, es importante detallar la postura y la respiración en zazen, especialmente según el punto de vista de la medicina tradicional china (se hará más adelante de forma más detallada). De momento nos conformamos con decir que en zazen hay mucho ki, energía vital en la medicina tradicional china, que se libera y que sube a la cabeza, y produce los efectos descritos más arriba. Aquí se trata de ki en los meridianos Yang. Se percibe como una sensación de corriente eléctrica o de hormigueo que se extiende a lo largo de la espalda. Para volver al equilibrio, es necesaria una energía Yin con la misma fuerza. Esta energía Yin aparece a través de la respiración, cuando durante la espiración se ejerce una presión sobre las vísceras y el Hara.

Eso significa que a través del alargamiento de la espiración, la subida del ki Yang a la cabeza y los fenómenos descritos antes pueden evitarse.

Dicho esto, es importante no ejercer una presión vertical hacia los intestinos, puesto que esto, tal como el autor ha podido constatar a través de diferentes testimonios, sólo conduce a producir la necesidad de vaciar los intestinos. Más bien hace falta ejercer esta presión hacia

adelante sobre el Hara, que se encuentra por debajo del ombligo a una distancia aproximada igual a la anchura de una mano.

Por otro lado, vértigos y dolores de cabeza pueden aparecer cuando los músculos de la nuca están demasiado tensos. El autor había leído, en los principios de su práctica en el zen, que había que ejercer una fuerte presión en la parte de atrás de la cabeza. Eso tuvo como consecuencia ataques regulares de migraña después de zazen. Después de haber modificado la tensión de la nuca los ataques de migraña cesaron.

Problemas circulatorios

Puede suceder que alguna persona, al levantarse del zafu, al final de la práctica de zazen, sienta que pierde el equilibrio o incluso que llegue a caer.

Esto se debe a que la sangre, cuando nos levantamos, baja a las piernas y provoca una pérdida a corto plazo de la irrigación de la cabeza. Esto se puede evitar, en vez de enderezándose rápidamente, haciéndolo lentamente, tomándose su tiempo, y una vez de pie, con el pecho inclinado, mullir su zafu, de manera que la sangre pueda repartirse lentamente en el cuerpo.

Una cuestión discutida de forma periódica es la de saber si largas sentadas pueden conducir a peligrosas trombosis en las venas de las piernas. Hasta ahora el autor no ha escuchado ni encontrado ninguna documentación en ese sentido y es realmente improbable que algo así suceda puesto que la respiración profunda durante zazen tiene como efecto el producir una presión cambiante sobre las venas del vientre y de la zona de la pelvis, a través de la cual la sangre circula con mayor facilidad en las venas de las piernas. Pequeñas venas dérmicas, superficiales, especialmente en el hueco de las rodillas, pueden efectivamente aparecer por el efecto de zazen; pero es más bien un problema estético

Conclusión: El autor no encuentra, en la práctica de zazen, peligros para la salud corporal, si uno acostumbra a las articulaciones, lentamente, a la postura sentada no habitual, y si las limitaciones inherentes a enfermedades específicas como por ejemplo la artrosis, las lesiones nerviosas ligadas a la diabetes etc..., se toman en cuenta.

B) Problemas psicológicos

El sentido de una práctica budista es la liberación del sufrimiento. Por esta razón, hombres y mujeres que sufren de forma intensa, se sienten atraídos naturalmente por las enseñanzas y la práctica budista. A veces, personas con graves problemas psicológicos o enfermedades mentales se inician en la práctica con la esperanza de ver disminuido su sufrimiento. Estos trastornos pueden entorpecer su práctica o la de los otros en el dojo, cuando durante ella se produce algún tipo de trastorno relacionado con su patología o problema particular en este campo. Bien entendido que algunos de estos fenómenos pueden ser vividos por cualquier persona en algún momento de la práctica. Esto no tiene mayor importancia si la persona es capaz de dejarlo pasar sin darle ningún significado especial.

Entre los trastornos más frecuentes se encuentran:

- Alucinaciones
- Ilusiones

-
- Modificación de las sensaciones corporales
 - Miedos
 - « Aparición de imágenes del pasado »
 - A ellos se puede añadir los ocasionados por lo que se puede denominar “Acercamiento neurótico al zen”.

Antes de ocuparse de estos aspectos uno por uno, el autor reflexiona sobre un aspecto de lo que podríamos llamar “salud psíquica” que considera muy importante en el tema que se está tratando y que sirve de criterio en la valoración de la salud psíquica, ese criterio es la facultad de “tomar distancia”.

Por ejemplo, un esquizofrénico, cuando sufre un brote incontrolable es presa de los fenómenos psicóticos que se le presentan y, sin embargo, en otros momentos puede tener conciencia de la irrealidad de tales experiencias, pudiendo “tomar distancia” con respecto a ellas lo que le permite un mejor afrontamiento de la situación.

Esto es lo que se entiende por « distanciarse », reconocer las cosas tal cual son, en lugar de darles un significado.

Es exactamente la misma actitud con la que, durante zazen, dejamos ir y venir los pensamientos y las imágenes internas sin darles un significado o seguirlas.

A continuación se analizan los fenómenos, enumerados más arriba como más probables, dentro de los trastornos que se pueden producir durante la práctica de zazen y que eventualmente pueden sobrevenir.

Alucinaciones

Una historia zen cuenta que después de que un discípulo fuera a ver a su maestro y le contara que se le había aparecido un buda dorado, el maestro le respondió: Es muy interesante pero, « ¿has fregado los platos? »

Cierta persona, cuando se sentaba en zazen, veía un gran buda naranja en la habitación. No se preocupó por él y al cabo de varios días el buda había desaparecido.

Ilusiones

Se entiende por ello, al menos en la terminología alemana, el fenómeno por el que el aparato de percepción visual hace aparecer un objeto. Por ejemplo, al atardecer podemos confundir un árbol con un hombre de pie, Durante zazen podemos tomar las estructuras de la pared ante la que estamos sentados por figuras que incluso pueden llegar a moverse.

Modificaciones de las sensaciones corporales

Puede ocurrir que sintamos que una mitad de nuestro cuerpo es más grande que la otra o que aparezca una sensación de ausencia corporal.

Todos estos problemas son inofensivos y desaparecen después de algún tiempo. De todas formas, cuando les damos un significado pueden provocar agitación o miedo.

Un ejemplo:

Hace muchos años, apareció en el periódico alemán "Zeitmagazin" un artículo sobre zazen y la Gendronière. En el siguiente Campo de Verano, fueron muchos los principiantes alemanes que acudieron. Entre ellos se encontraban dos médicos con la especialidad de psiquiatría. Al cabo de pocos días abandonaron precipitadamente la Gendronière. Tenían miedo de volverse enfermos psíquicos graves. Sentían todos los fenómenos que hemos descrito arriba, y que sólo conocían por el testimonio de sus pacientes.

Otro ejemplo más:

Hace muchos años en la Gendronière una joven sufrió unos ataques de pánico en el dojo. Esos estados de pánico tenían su origen en una sensación de ausencia corporal que había vivido durante zazen. Ella lo asociaba a la expresión utilizada a menudo en el zen de « muerte del ego ». Esta asociación con el término muerte provocaba el miedo en ella. Después de que comprendió el significado, pudo continuar practicando.

Miedos

Los miedos se manifiestan, como se ha descrito más arriba, cuando damos una significación a un fenómeno.

Un nuevo ejemplo: Un hombre que había seguido un tratamiento psicoterapéutico a propósito de sufrir miedos crónicos, durante la práctica de zazen tenía la impresión de que el suelo se movía. Podía controlar el miedo, pues había aprendido a continuar concentrándose en la postura y la respiración en lugar de dar significado a los fenómenos.

Recuerdos e imágenes

Es posible que, durante zazen, se manifiesten masivamente. Alguien llama a ese fenómeno « aparición de las imágenes del pasado. » Esto les sucede particularmente a las personas que han experimentado con drogas. En este caso la no-significación es importante, ayudando a "dejar pasar" imágenes y recuerdos.

Algunas personas, especialmente sensibles a este fenómeno, por ejemplo en el caso de esquizofrenia fuerte, se sienten desbordadas por esas imágenes y no pueden soportar zazen, al menos durante cierto tiempo.

Aproximación neurótica al zen

Un número no despreciable de personas asocian el zen con un aura sobrenatural y misteriosa. Así, a veces, vienen al zen personas con la esperanza de que la práctica les dé una especie de omnipotencia y poderes sobrenaturales, como se ha podido sugerir en películas de kung-fu. Para ellas, la estructura jerárquica de la sangha representa una posibilidad de compensar su sentimiento de inferioridad, o les da la impresión de seguir un espíritu samurái.

Comenta el autor como una de las personas con las que tenía relación se interesó por el zen. Le había explicado cómo se funciona en el dojo. La segunda vez que vino, dirigía el zazen un sustituto del dirigente del dojo y en lugar de 40 minutos, dejó que la sentada continuara alrededor de 60 minutos. Esta persona se fue tan enfadada que jamás volvió al dojo.

Las personas que utilizan zazen de una forma neurótica, generalmente no creen que son ellas las que están equivocadas, y constituyen una fuente de conflicto continuado con el resto de la sangha.

Conclusión: La personas con problemas psicológicos puede practicar zazen si son capaces de distanciarse de los fenómenos descritos anteriormente y de armonizarse con la vida de la sangha.

C) La posición de zazen desde el punto de vista de la Medicina Tradicional China (TCM)

Durante la introducción a zazen, a menudo se pregunta por qué debemos hacer zazen en una postura tan difícil para los occidentales. La respuesta habitual hace referencia a razones energéticas, sin que sea explicado más detalladamente.

Desde la teoría de los meridianos de TCM es fácil de comprender por qué el loto o el medio-loto es ventajoso desde un punto de vista energético, como se explica a continuación.

Para la práctica de zazen es importante que la base de la sentada sea correcta, esto quiere decir que la presión del cuerpo durante la sentada descansa en tres puntos: el perineo y las dos rodillas. Estos tres puntos corresponden a los puntos de acupuntura KG 1 y Ma 36 (ver figura). Para que la espalda pueda enderezarse, es necesaria una ligera rotación de la pelvis en el ílion (hueso de la cadera que junto al isquion y el pubis se articulan con el fémur) y que se corresponde con el punto BI 28. Así, se hace naturalmente posible sentarse « como si el ano quisiera ver el sol ».

Cuando basculamos la pelvis desde la articulación lumbosacra – como a menudo se describe en los libros- deberemos arquear los riñones para poder sentarnos derechos. De ahí surge una considerable tensión en toda la espalda.

Cuando la base de la sentada es buena, la columna vertebral puede estirarse naturalmente, con una ligera tensión en la parte superior de las vértebras lumbares correspondiente a los puntos de acupuntura LG 4 y BL 23. La nuca se estira ligeramente hacia lo alto a partir de CG 14, así la barbilla puede recogerse naturalmente, la garganta se abre de forma que la saliva pueda circular y los ojos pueden mantenerse semi-abiertos sin esfuerzo.

Durante kin-hin la posición de la espalda es similar a la de zazen. La base de la postura de pie es el punto del pie Ni 1. La presión de las manos no debe hacerse sobre el hueco del estómago sino más bien un poco más arriba sobre el xifoides, el apéndice del esternón. Así, el punto de acupuntura KG 17 en la parte interior del esternón está activo, el pecho puede abrirse y podemos respirar profundamente.

Como ha sido mencionado brevemente más arriba, durante zazen, mucha energía yang se dirige hacia la cabeza por medio de los meridianos de la espalda. Esto puede conducir a dolores de cabeza, y a síntomas mencionados anteriormente. Para generar el contrapeso yin, es necesario ejercer una presión de las vísceras sobre el hara en el punto de acupuntura KG 6 durante la espiración. Este punto también es presionado por el canto de las manos durante zazen.

Habría más puntos de acupuntura que mencionar pero hacerlo puede estar más allá del propósito de este trabajo.

Cuando nos concentramos en este pequeño número de puntos, tenemos una postura muy rica en energía y estabilidad, de forma que es fácil sentarse durante periodos más largos de tiempo sin dolores importantes.

De esta forma la mente puede volverse vasta y tranquila.

En resumen :

Podemos concluir que zazen no presenta en absoluto riesgos para la salud cuando nos atenemos a estas recomendaciones sencillas y claras:

Concentrarse constantemente en la postura y en la respiración teniendo en cuenta las propias limitaciones o problemas de salud previos. Es muy útil concentrarse en los puntos de acupuntura descritos más arriba.

Dejar pasar los pensamientos, imágenes y emociones sin darles una significación.

« No esperar, no aspirar a nada, no apegarse a nada » (Dogen). Es decir, practicar zazen con un espíritu *mushotoku*.

Así zazen, en lugar de un ejercicio de Chi-kung se convierte en la expresión de algo regioioso.

Figura 1

Figure 1

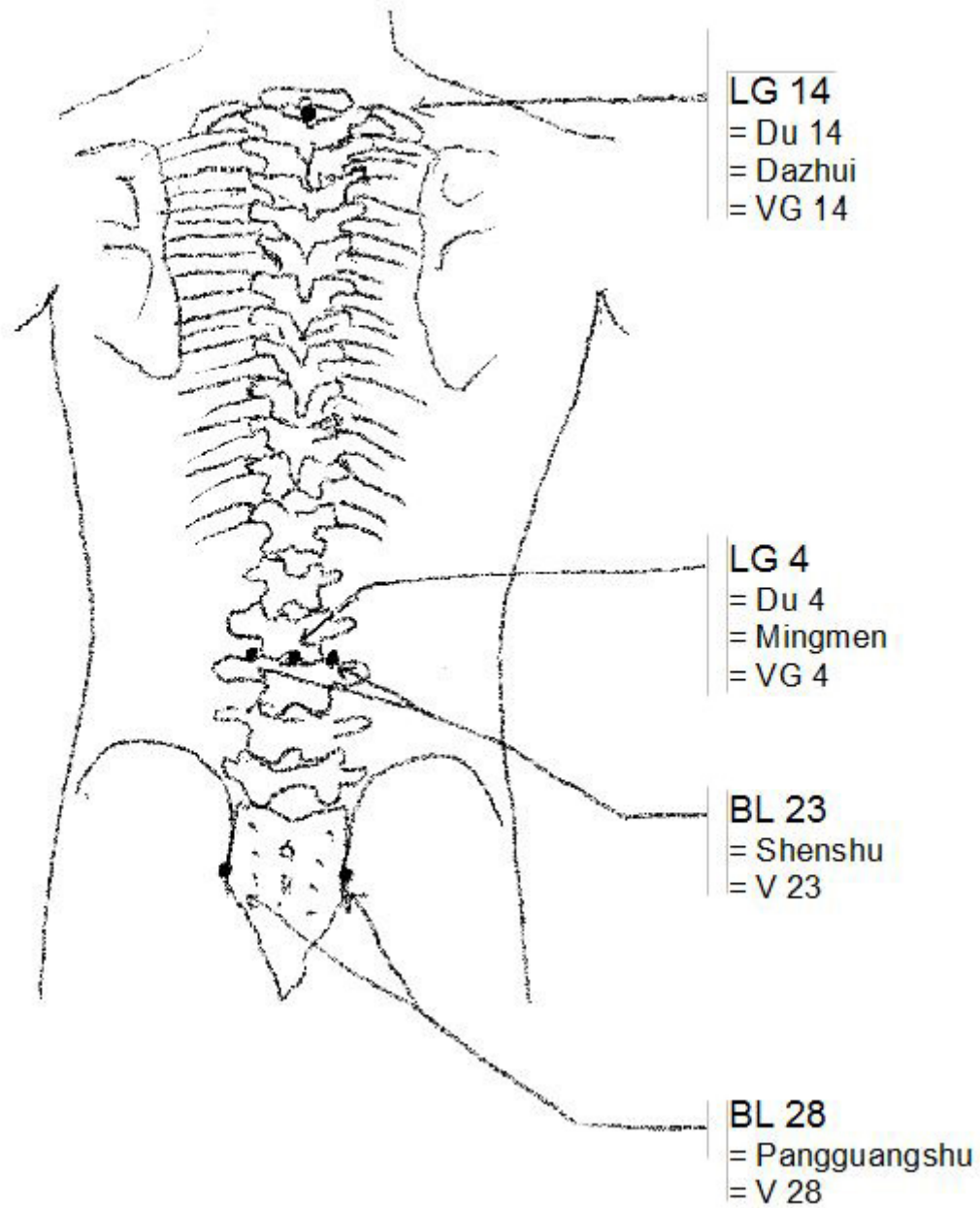


Figura 2

Figure 2

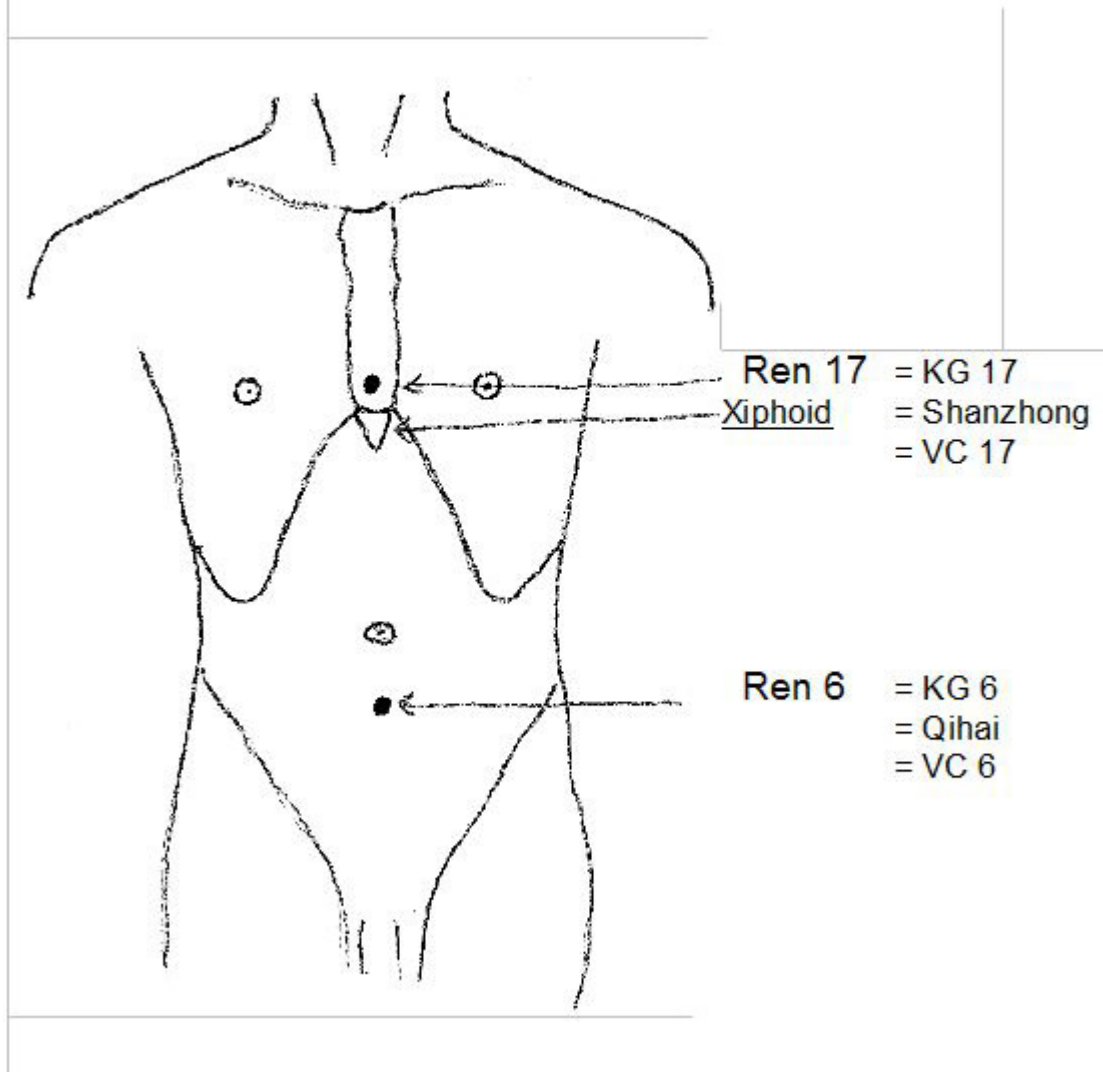


Figura 3

Figure 3

