

---

# Postura y esfuerzo en el tiro con arco

**Por Consol Bofill**

## Primera parte

La práctica del tiro con arco puede vivirse, mas allá del hecho deportivo, como una experiencia que podría calificarse de trascendental, en tanto que orgánica, immanente, fundamental. Se presenta entonces, como algo que acontece por sí mismo, generador de una sensación de facilidad, liviandad, a la par que de plenitud y perfección. La totalidad del proceso, tomar el arco, disponerse a lanzar, mirar la diana, soltar la flecha, requiere, sin embargo, una actitud y disposición que no siempre son posibles, accesibles para la persona, al depender más de la propia autoimagen que de la adquisición de una técnica o habilidad.

*“cada uno de nosotros habla, se mueve, piensa y siente de forma distinta, de acuerdo, en cada caso, con la imagen de sí mismo que ha construido con los años”<sup>1</sup>*

No es raro que tras años de práctica con el tiro con arco, habiendo adquirido un buen conocimiento de la técnica, el arquero se encuentre en situaciones que le sobrepasan, aun cumpliendo con todas las consignas y recomendaciones. Siente que hace todo lo que tiene que hacer, se coloca en la postura correcta, toma el arco y sigue todos los pasos hasta soltar la flecha, pero pasa de todo menos lo que espera, menos lo que suele decirse que debería pasar, no solo en el resultado en la diana, sino en la reacción del cuerpo, la mente, las emociones, en cómo se siente. Algo impide seguir las precisas indicaciones recibidas a pesar del esfuerzo. Algo resiste, algo que se sustrae al entendimiento y a la voluntad.

Y es que, a menudo, no se trata de hacer algo, sino de qué cabe dejar de hacer para no interferir en la expresión de una autentica autorregulación o, lo que es lo mismo, para que algo (en verdad) pueda pasar, expandiendo los límites de lo posible:

*“convertir lo imposible en posible, lo posible en fácil, lo fácil en elegante”<sup>2</sup>*

La autoimagen se desarrolla desde la temprana infancia, a través de la relación con el exterior y con uno mismo, respondiendo a una determinada concepción del yo, fruto de un contexto histórico-cultural. El modo como actuamos y el desarrollo del propio potencial, la manera de emplearse eficazmente y desarrollar las posibilidades personales en todos los planos del ser, dependen en gran medida de la propia autoimagen (sensación de sí, conciencia de sí, creencias sobre sí...), dado que ella dibuja los límites que descubrimos en nuestros movimientos, en nuestra postura y, en general, en la comunicación con el entorno.

Prestar atención a las propias dificultades o límites, sea en la acción, la postura, las relaciones, etc..., es una vía a evidenciar las creencias a las que respondemos, junto con todos los tópicos que condicionan la percepción de sí. La autoimagen esta antes, en el centro y después de todo hacer, concebir, decidir. Es un constructo del que el ser humano depende enteramente, ya que, cuando no se hace consciente, impide el vivir \_ pensar, decidir\_ por sí mismo, dejando abierto el espacio para ser vivido, pensado, dirigido (por otra voluntad).

-----

Desde una actitud plenamente consciente, el arco, la flecha, la diana y la persona establecen un diálogo que abre un espacio otro en el que deja de haber diferenciación, constituyendo una misma realidad, tal como en zazen la relación entre postura y realidad, la persona y el exterior, se recrea sin cesar recorrida por fugaces acontecimientos e innumerables micro-movimientos, generando una complicidad entre quietud y dinamismo. El modo en que la persona se percibe cambia, conociéndose en la relación con el arco y lo que de ella solicita, ampliando la conciencia de sí y descubriéndose otra en cada nuevo encuentro.

<sup>1</sup>.Moshe Feldenkrais, *Autoconciencia a través del movimiento*, p.19

<sup>2</sup>.*Ibid.*, p.73

## Segunda parte

Hoy en día hay pocos reparos al hecho de que mente y cuerpo operan como una misma unidad biológica y funcional, expresando los mismos conflictos por diferentes medios. Los conflictos no son sino la expresión de direcciones opuestas y simultáneas de movimiento e impiden todo “empoderamiento”, tópico de nuestros días que no deja de expresar algo importante: el hecho de conectar con el propio centro, el eje de estabilidad alrededor del cual se organizan el movimiento y la acción, el pensar y el sentir, eje alrededor del cual la persona encuentra el equilibrio, desarrollando su propio potencial, así como una verdadera expresión espontánea, aspectos esenciales en el tiro con arco. Empoderarse no es en esencia una función de la voluntad. No es una cuestión de hacer, sino de dejar de hacer para poder sentirse, percibirse y actuar por sí mismo.

Ocurre, en general, que sabemos demasiado, tenemos demasiadas certezas, acumulamos experiencias y extraemos conclusiones, interfiriendo en el desarrollo de una auténtica (singular, propia, real) experiencia. A menudo actuamos imponiéndonos una disciplina para alcanzar nuestros objetivos, ejerciendo un acto de la voluntad en aras de “llegar a ser”, oponiéndose a la realidad de “lo que es”, la realidad concreta de cada momento. Con fuerza de voluntad puede que se alcance el objetivo, pero cabe preguntar a costa de qué, qué se deja en el camino y cuáles son las consecuencias.

El esfuerzo que se desarrolla no es sino una proporción directa a la resistencia que ejerce la realidad (por ej. Al tensar el arco, en el momento de dejar ir la flecha...), generando conflicto. Tal resistencia se inscribe en los propios hábitos y patrones neuromusculares, desarrollando fuerzas contradictorias y tensiones innecesarias. El resultado es que nos alejamos de nuestro objetivo, sea cual sea o, tal vez, lo alcancemos, mas a costa de una verdadera experiencia plena y gozosa de lo que se hace, así como de la posibilidad del aprendizaje en aras de mejorar la propia capacidad.

A mediados del siglo pasado, el físico Moshe Feldenkrais se preguntaba por las condiciones en que una persona puede aprender más fácil y satisfactoriamente. Encontró la respuesta en una ley descubierta en el siglo XIX en el campo de la psicofísica, la ley de Weber-Fechner o la ley de la diferencia mínima perceptible. Al disminuir el nivel de esfuerzo, aumenta la capacidad de afinar en las sensaciones cenestésicas y, por tanto, de percibir diferencias en las conexiones internas y darse cuenta de aspectos desconocidos e inconscientes de la organización física, del

-----

movimiento y la acción. Se perciben así los viejos hábitos (neuromusculares, mentales, emocionales, posturales), se hacen evidentes los lugares de resistencia y se pueden recuperar las funciones perdidas (a lo largo del proceso de educación, accidentes, etc.), emplearse eficazmente hacia los propios objetivos y, en definitiva, mejorar la calidad de vida, disfrutando y ganando en autonomía.

Penetrar y afinar la Conciencia de sí (autoconciencia) a través de la atención, en lugar de forzar un resultado violentando el propio equilibrio e interfiriendo en un proceso orgánico de autorregulación, permite percibir las tensiones, bloqueos y zonas de conflicto que dificultan la acción, así como el daño que nos hacemos con determinados hábitos y rechazarlos visceralmente y no mediante la fuerza de voluntad, acogiendo y respetando lo percibido, abriendo el espacio a que el cambio se produzca por sí mismo desde una comprensión profunda de lo que está pasando.

En el tiro con arco, como en zazen, la postura es el fundamento, junto con la respiración y la actitud, una postura que lejos de imponerse en tanto que requisito externo, se encuentra, desplegándose por sí misma como fuerza y equilibrio inmanentes que se expanden desde la unidad del ser que, recogido en una actitud contemplativa, acogiendo “lo que es”, se ofrece a la experiencia desnuda del puro acontecer.

Belleza, fascinación ante un mundo en constante renovación, siempre otro, poniéndose en juego el potencial creativo y de aprendizaje del ser humano que, como el bebé, despliega su curiosidad ante una realidad cambiante, siempre por descubrir, siempre nueva, haciéndose eco de lo real mismo, eso que de intangible, de inaprehensible tiene la realidad.